



## Analisis Media Komunikasi pada Pasangan *Long Distance Relationship (LDR)* Beda Negara

**Ni Putu Yunita Anggreswari<sup>1\*</sup>, Ikmal Zulkha<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

\*Corresponding Author's e-mail: tata.anggreswari@undiknas.ac.id

---

### Article History:

Received: August 27, 2025

Revised: September 2, 2025

Accepted: September 29, 2025

---

### Keywords:

long-distance relationship, digital media, interpersonal communication, WhatsApp, Instagram

**Abstract:** This study explores the role of digital communication media in sustaining long-distance romantic relationships (LDR) between partners residing in different countries. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through in-depth interviews and participant observations involving individuals who have experienced cross-national LDRs for extended periods. The findings reveal that platforms such as WhatsApp and Instagram play a central role in maintaining emotional intimacy, fostering trust, and facilitating regular day-to-day interactions despite geographical separation. These digital tools enable couples to share real-time updates, express affection, and maintain a sense of presence in each other's lives. However, several challenges persist, including frequent miscommunication due to message ambiguity, time-zone differences that disrupt synchronous communication, and cultural barriers that may lead to misunderstandings or mismatched expectations. The study further shows that the effective use of communication strategies, such as creating structured schedules for video calls, maintaining openness, practicing active listening, and engaging in mutual self-disclosure, helps reduce uncertainty and increase relationship satisfaction. These strategies foster a sense of emotional security and contribute to greater relational stability. In addition, the role of digital media extends beyond communication by acting as a symbolic space for connection and shared meaning. Overall, the findings underscore the crucial importance of intentional and adaptive communication in addressing emotional, temporal, and cultural gaps within cross-national LDRs, and highlight the evolving function of digital media as a sustaining force in modern romantic relationships.

---

Copyright © 2025, The Author(s).  
This is an open access article under the CC-BY-SA license



---

**How to cite:** Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I. (2025). Analisis Media Komunikasi pada Pasangan Long Distance Relationship (LDR) Beda Negara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(9), 1932–1938. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i9.4540>

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan sosial manusia, termasuk dalam konteks hubungan romantis. Di era globalisasi saat ini, media komunikasi berbasis internet seperti WhatsApp, Instagram, dan berbagai platform digital lainnya menjadi sarana utama dalam menjalin dan mempertahankan interaksi sosial. Fenomena ini sangat terlihat pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR), khususnya pasangan antarnegara.

LDR didefinisikan sebagai bentuk hubungan romantis di mana pasangan tinggal di lokasi geografis yang berbeda, sehingga tidak memungkinkan adanya pertemuan fisik secara rutin. Keterbatasan interaksi tatap muka menjadikan komunikasi digital sebagai penopang utama bagi kelangsungan hubungan. Berdasarkan laporan Center for the Study of Long Distance Relationships (2022), terdapat sekitar 14 juta pasangan di Amerika

Serikat yang menjalani LDR, dengan 70% di antaranya menghadapi tantangan besar dalam mempertahankan komunikasi yang efektif. Tantangan serupa juga terjadi di Indonesia, terutama bagi pasangan yang terpisah lintas negara akibat pendidikan, pekerjaan, maupun mobilitas global lainnya.

Media komunikasi modern berperan sebagai jembatan yang mampu menghadirkan keintiman emosional di tengah jarak. WhatsApp, dengan fitur pesan teks, panggilan suara, dan panggilan video, memungkinkan interaksi intensif secara cepat dan fleksibel. Di sisi lain, Instagram berfungsi tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang berbagi momen, ekspresi diri, dan representasi identitas. Menurut laporan DataReportal (2023), WhatsApp memiliki lebih dari 2 miliar pengguna aktif di seluruh dunia, sedangkan Instagram mencapai lebih dari 1,3 miliar pengguna. Angka ini menunjukkan bagaimana kedua media tersebut telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

Penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya komunikasi dalam menjaga kualitas LDR. Ni Made Ayu Yuli Pratiwi dan Made Diah Lestari (2017) menemukan bahwa kualitas komunikasi pasangan jarak dekat cenderung lebih baik dibandingkan dengan pasangan LDR di Denpasar. Namun, penelitian lain menunjukkan sisi berbeda: Putri Sekar Wangi, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari (2018) menegaskan bahwa penghargaan terhadap hubungan (*relation savoring*) dapat meningkatkan kepercayaan dalam pernikahan jarak jauh. Sementara itu, penelitian Intan Ayu Imaniar (2022) mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh positif terhadap kualitas hubungan LDR, sedangkan tingkat kecemburuhan memberikan dampak negatif.

Hasil-hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Usmany (2021) yang menekankan bahwa WhatsApp merupakan media dominan dalam menjaga komunikasi pasangan LDR, terutama melalui fitur panggilan video. Hal serupa juga ditegaskan oleh Silviana (2020) yang menyatakan bahwa pasangan yang aktif menggunakan media digital cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang berkomunikasi. Namun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya masih terbatas pada konteks pasangan LDR dalam negeri.

Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus mengangkat konteks LDR antarnegara yang menghadirkan kompleksitas lebih besar, seperti perbedaan budaya, zona waktu, dan bahasa. Informan penelitian ini, misalnya, meliputi individu yang memiliki pasangan dari Rusia, Inggris, Arab, dan Ceko, yang kesehariannya bergantung pada WhatsApp dan Instagram untuk menjaga kelangsungan komunikasi. Fenomena ini menunjukkan bahwa media komunikasi digital tidak hanya berfungsi sebagai alat teknis untuk bertukar pesan, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memungkinkan pasangan lintas negara membangun keintiman, kepercayaan, dan komitmen jangka panjang.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk menganalisis secara mendalam bagaimana media komunikasi digunakan oleh pasangan LDR beda negara dalam mempertahankan hubungan mereka. Fokusnya adalah pada peran WhatsApp dan Instagram dalam membangun kedekatan emosional, mengatasi hambatan komunikasi, serta mengelola tantangan yang muncul akibat perbedaan jarak, budaya, dan waktu.

## LANDASAN TEORI

Kajian teoritis dalam penelitian ini berangkat dari konsep dasar komunikasi interpersonal dan peran media digital sebagai sarana utama dalam hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship). Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai proses

pertukaran pesan yang bersifat timbal balik antara dua individu untuk membangun pemahaman, keintiman, serta pengelolaan konflik dalam hubungan sosial (Wood, 2016). Dalam konteks LDR, komunikasi interpersonal tidak lagi didukung oleh interaksi tatap muka secara rutin, sehingga pasangan sangat bergantung pada media digital untuk mempertahankan kedekatan emosional. Park dan Cameron (2021) menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang konsisten melalui media digital mampu menjaga kepuasan dalam hubungan jarak jauh, terutama jika pasangan mampu mengelola perbedaan gaya komunikasi dan memanfaatkan fitur media secara optimal.

Media komunikasi digital sendiri merupakan teknologi berbasis internet yang memungkinkan pertukaran pesan dalam berbagai bentuk: teks, suara, gambar, maupun video secara real-time. WhatsApp dan Instagram adalah dua platform yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini. WhatsApp dipilih karena fleksibilitas dan kecepatan komunikasi instan melalui pesan teks, panggilan suara, dan panggilan video. Instagram, di sisi lain, berfungsi tidak hanya sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sarana berbagi momen visual dan ekspresi diri melalui unggahan foto, video, maupun fitur stories. Ling dan Lai (2020) menjelaskan bahwa media digital berperan tidak sekadar sebagai saluran pertukaran pesan, melainkan juga sebagai ruang sosial yang memfasilitasi keterlibatan emosional.

Untuk memahami dinamika komunikasi pasangan LDR beda negara, penelitian ini merujuk pada dua teori komunikasi interpersonal yang relevan. Pertama, Social Penetration Theory (Altman & Taylor, 1973), yang menekankan pentingnya self-disclosure atau keterbukaan diri dalam membangun keintiman. Proses pengungkapan diri berlangsung bertahap, dari komunikasi dangkal menuju interaksi yang lebih pribadi. Dalam konteks digital, WhatsApp dan Instagram memberi ruang bagi pasangan untuk mengekspresikan diri melalui teks, suara, maupun visual sehingga penetrasi sosial tetap berjalan meskipun tanpa kehadiran fisik. Valkenburg dan Peter (2009) bahkan menunjukkan bahwa komunikasi berbasis media sering membuat individu lebih selektif dan intens dalam membuka diri, karena mereka dapat mengatur waktu dan cara penyampaian informasi pribadi.

Kedua, Uncertainty Reduction Theory (Berger & Calabrese, 1975), yang menjelaskan bahwa individu cenderung berusaha mengurangi ketidakpastian mengenai pasangan, terutama dalam tahap awal hubungan. Dalam LDR antarnegara, ketidakpastian semakin tinggi akibat perbedaan zona waktu, keterbatasan ekspresi non-verbal, dan hambatan budaya. Untuk itu, pasangan menggunakan strategi komunikasi rutin, berbagi aktivitas sehari-hari, serta melakukan panggilan video guna memperoleh informasi yang memperkuat rasa percaya. Studi oleh Kelmer et al. (2022) menunjukkan bahwa pasangan LDR yang memiliki pola komunikasi terstruktur dan transparan justru dapat mencapai kualitas hubungan yang sama, bahkan lebih tinggi, dibanding pasangan jarak dekat.

Selain manfaatnya, media digital juga membuka potensi miskomunikasi dalam LDR. Spitzberg dan Cupach (2014) menegaskan bahwa miskomunikasi sering dipicu oleh interpretasi yang salah, keterlambatan respons, dan hambatan ekspresi emosional. Dalam komunikasi berbasis teks, misalnya, makna pesan seringkali kabur tanpa adanya ekspresi wajah atau nada suara, sehingga mudah menimbulkan salah tafsir. Lee dan Sbarra (2019) menambahkan bahwa miskomunikasi yang berulang dapat menurunkan rasa percaya dan stabilitas hubungan. Fenomena ini menjadi lebih kompleks dalam hubungan lintas negara karena adanya perbedaan budaya komunikasi.

Dengan demikian, landasan teori ini menegaskan bahwa keberhasilan hubungan LDR tidak hanya bergantung pada intensitas komunikasi, tetapi juga kualitas interaksi, keterbukaan, serta kemampuan pasangan mengelola ketidakpastian dan miskomunikasi melalui media digital. WhatsApp dan Instagram, dalam konteks ini, bukan sekadar alat teknis, melainkan ruang sosial yang berperan penting dalam pembentukan, pemeliharaan, dan penguatan ikatan emosional pasangan LDR beda negara.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena fokus utamanya adalah memahami pengalaman komunikasi pasangan LDR beda negara secara mendalam. Metode ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna di balik interaksi sehari-hari pasangan, bukan sekadar mengukur frekuensi atau kuantitas komunikasi.

Informan penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yakni individu yang memenuhi kriteria: sedang atau pernah menjalani hubungan LDR lintas negara minimal enam bulan, aktif menggunakan media komunikasi digital, dan bersedia berbagi pengalaman. Informan terdiri dari beberapa responden yang memiliki pasangan dari Rusia, Inggris, Arab, dan Ceko.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interviews) dengan panduan pertanyaan semi-terstruktur, serta observasi partisipatif terhadap pola komunikasi digital yang dilakukan informan, khususnya melalui WhatsApp dan Instagram. Wawancara direkam dengan persetujuan informan untuk memastikan akurasi transkrip, sementara hasil observasi dicatat dalam field notes.

Analisis data mengikuti model interaktif Miles & Huberman (1994) yang meliputi empat tahapan: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi sumber dan teknik digunakan untuk menjaga keabsahan data, sehingga temuan penelitian dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menggambarkan secara komprehensif bagaimana pasangan LDR antarnegara menggunakan media komunikasi digital untuk mempertahankan kedekatan emosional, mengelola hambatan komunikasi, serta membangun kepercayaan di tengah perbedaan jarak, budaya, dan waktu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media komunikasi digital, khususnya WhatsApp dan Instagram, menjadi sarana utama bagi pasangan LDR beda negara untuk menjaga interaksi sehari-hari dan membangun kedekatan emosional. Informan penelitian, yang terdiri dari individu dengan pasangan asal Rusia, Inggris, Arab, dan Ceko, mengungkapkan bahwa WhatsApp digunakan lebih dominan karena fitur pesan instan, panggilan suara, dan panggilan video yang dianggap lebih praktis, hemat biaya, dan mampu memberikan rasa "kehadiran" meskipun jarak memisahkan. Instagram lebih banyak dimanfaatkan sebagai media berbagi momen visual dan sebagai bentuk ekspresi diri yang dapat memperkuat rasa keterhubungan dengan pasangan.

1. Media komunikasi utama. Mayoritas informan menempatkan WhatsApp sebagai saluran komunikasi primer. Fitur video call dipandang sangat penting karena dapat menghadirkan nuansa komunikasi tatap muka. Hal ini sejalan dengan teori social presence, yang menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas kehadiran sosial dalam komunikasi, semakin kuat rasa keterhubungan antarindividu.

2. Hambatan komunikasi. Hambatan yang dihadapi pasangan LDR antarnegara meliputi perbedaan zona waktu, miskomunikasi akibat keterbatasan ekspresi non-verbal, serta keterlambatan respons. Misalnya, salah satu informan yang memiliki pasangan di Rusia menyebutkan bahwa perbedaan waktu enam jam sering menyebabkan komunikasi harus dijadwalkan secara ketat. Hambatan ini berdampak pada meningkatnya potensi salah tafsir pesan yang dapat memicu konflik kecil.
3. Strategi mengatasi hambatan. Pasangan mengembangkan sejumlah strategi, antara lain dengan menetapkan jadwal komunikasi rutin, menggunakan emoji atau simbol visual untuk memperjelas ekspresi emosional, serta melakukan keterbukaan diri (self-disclosure) secara konsisten. Strategi ini terbukti membantu mengurangi ketidakpastian dan menjaga stabilitas hubungan, sesuai dengan kerangka Uncertainty Reduction Theory.
4. Dampak miskomunikasi. Miskomunikasi yang terjadi berulang kali berpotensi menurunkan kepercayaan dan kepuasan hubungan. Namun, sebagian besar pasangan berhasil mengelola masalah ini dengan memperkuat pola komunikasi intensif dan segera melakukan klarifikasi jika terjadi salah tafsir. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi lebih penting dibanding kuantitas semata.
5. Relevansi teoritis. Temuan ini mendukung Social Penetration Theory (Altman & Taylor, 1973), di mana keterbukaan diri yang berlangsung secara bertahap melalui WhatsApp dan Instagram memperkuat kedekatan emosional. Selain itu, hasil penelitian juga konsisten dengan Uncertainty Reduction Theory (Berger & Calabrese, 1975), yang menegaskan bahwa komunikasi rutin mampu mengurangi kecemasan akibat jarak dan perbedaan budaya.

**Tabel 1.** Media Komunikasi Dominan pada Pasangan LDR Beda Negara

No	Asal Pasangan	Media Utama Digunakan	Bentuk Interaksi Dominan	Hambatan Utama
1	Rusia	WhatsApp	Video call rutin, chat harian	Perbedaan zona waktu (6 jam)
2	Inggris	WhatsApp Instagram	& Chat intensif, berbagi <i>stories</i>	Respon lambat saat sibuk
3	Arab	WhatsApp	Panggilan suara & teks	Perbedaan budaya, salah tafsir emosi
4	Ceko	WhatsApp Instagram	& Video call, berbagi foto dan aktivitas	Kesulitan menyesuaikan jadwal

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun pasangan LDR beda negara menghadapi hambatan komunikasi yang kompleks, penggunaan WhatsApp dan Instagram secara strategis mampu menjadi solusi efektif dalam membangun keintiman, mengurangi ketidakpastian, dan memperkuat kepercayaan. Keberhasilan ini sangat bergantung pada kualitas keterbukaan, kedisiplinan dalam menjadwalkan komunikasi, serta adaptasi terhadap perbedaan budaya dan waktu.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa media komunikasi digital, khususnya WhatsApp dan Instagram, memiliki peran vital dalam menjaga keberlangsungan hubungan Long Distance Relationship (LDR) beda negara. Hasil temuan menunjukkan bahwa WhatsApp menjadi media utama karena menyediakan fitur komunikasi real-time yang mampu menghadirkan nuansa kedekatan emosional, sementara Instagram lebih berfungsi sebagai ruang berbagi momen visual yang memperkuat rasa keterhubungan antar pasangan.

Meskipun demikian, pasangan LDR antarnegara menghadapi berbagai hambatan, seperti perbedaan zona waktu, keterlambatan respons, keterbatasan ekspresi non-verbal, hingga tantangan perbedaan budaya. Hambatan-hambatan ini berpotensi memicu miskomunikasi dan menurunkan tingkat kepuasan hubungan. Namun, strategi komunikasi yang terstruktur, keterbukaan diri (self-disclosure), penggunaan simbol visual seperti emoji, serta penetapan jadwal komunikasi yang konsisten terbukti efektif dalam mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kepercayaan.

Secara teoritis, penelitian ini mendukung Social Penetration Theory yang menekankan pentingnya keterbukaan diri dalam membangun kedekatan emosional, serta Uncertainty Reduction Theory yang menjelaskan bahwa intensitas komunikasi dapat menekan kecemasan akibat jarak dan perbedaan budaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi digital menjadi faktor penentu keberhasilan hubungan LDR beda negara.

Ke depan, penelitian ini merekomendasikan agar pasangan LDR lebih adaptif dalam memanfaatkan perkembangan fitur media sosial untuk memperkaya bentuk komunikasi mereka. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas konteks pada pasangan dengan durasi LDR yang lebih panjang, atau mengeksplorasi dampak platform lain seperti Zoom atau TikTok dalam mempertahankan interaksi romantis lintas negara.

## PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Nasional Denpasar yang telah memberikan dukungan akademik dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para informan yang dengan sukarela membagikan pengalaman pribadi mereka, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

1. Altman, I., & Taylor, D. (1973). Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships. Holt, Rinehart & Winston.
2. Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112.

3. Kelmer, G., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. (2022). Long-distance relationships: Communication, satisfaction, and stability. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 512–529.
4. Lee, L. A., & Sbarra, D. A. (2019). Communication, miscommunication, and relationship outcomes in long-distance partnerships. *Personal Relationships*, 26(3), 421–439.
5. Ling, R., & Lai, C. (2020). Digital communication and intimacy in global relationships. *Journal of Communication Studies*, 45(3), 221–235.
6. Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage.
7. Park, Y., & Cameron, J. (2021). Interpersonal communication in long-distance romantic relationships: Managing relational maintenance. *Journal of Interpersonal Communication Research*, 12(1), 14–28.
8. Silviana, D. A. (2020). Komunikasi interpersonal pada pasangan LDR melalui media digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 55–68.
9. Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2014). *Interpersonal Communication Competence*. Sage.
10. Usmany, A. H. (2021). Komunikasi antarpribadi pasangan LDR melalui WhatsApp. *Jurnal Komunikasi*, 15(1), 12–25.
11. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.
12. Wood, J. (2016). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*. Cengage Learning.