

## Manajemen Konflik dalam Hubungan Jarak Jauh

Listya Eka Putri<sup>1</sup>, Rita Rahmawati<sup>2</sup>, Muhammad Faizal Rezza Rahman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Djuanda, [listyaekaptr@gmail.com](mailto:listyaekaptr@gmail.com),

<sup>2</sup>Universitas Djuanda, [rita.rahmawati@unida.ac.id](mailto:rita.rahmawati@unida.ac.id),

<sup>3</sup>Universitas Djuanda, [rezafaizalmuhammad@gmail.com](mailto:rezafaizalmuhammad@gmail.com)

---

---

### ABSTRAK

Dalam upaya memenuhi kebutuhan pendidikan, pekerjaan, dan mobilitas sosial, pasangan dewasa awal kerap kali harus menjalani hubungan jarak jauh, yang di dalam prosesnya tak jarang muncul tantangan baru yang berbeda dengan hubungan pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pasangan dewasa awal dalam manajemen konflik pada hubungan jarak jauh. Metode yang digunakan adalah menerapkan pendekatan riset kualitatif dengan metode wawancara mendalam atau *depth interview* kepada empat responden yang memenuhi kriteria penelitian. Adapun analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, karena peneliti ingin mendeskripsikan hasil yang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang intens dan terbuka adalah kunci untuk menghadapi konflik yang muncul akibat miskomunikasi, kurangnya rasa percaya, perbedaan waktu, dan kelelahan secara emosional. Adapun strategi yang terangkum adalah dengan menjaga komunikasi secara rutin, melakukan *deep talk*, membangun rasa saling percaya, dan meluangkan waktu untuk mengobrol secara langsung atau melalui media. Dengan pemahaman tentang manajemen konflik, pasangan dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh diharapkan bisa menghadapi dinamika dalam hubungannya dan menemukan cara efektif untuk mengelola bahkan mencegah terjadinya konflik agar hubungan tetap sehat dan harmonis.

**Kata Kunci:** Hubungan Jarak Jauh, Manajemen Konflik; Komunikasi.

### PENDAHULUAN

Secara umum, manusia sebagai makhluk sosial memerlukan interaksi dengan manusia lainnya. Ada tujuan atau harapan bersama yang ingin dicapai melalui sebuah interaksi. Tujuan atau harapan tersebut dapat dicapai salah satunya melalui proses penyampaian pesan, karena itulah komunikasi terselip di dalamnya (Janarsyah & Suranto, 2018). Komunikasi disebut juga sebagai fungsi sosial dari makhluk sosial (Syatriadin, 2018). Komunikasi merupakan ilmu multidisipliner atau ilmu yang tergabung dari berbagai disiplin ilmu lainnya, seperti psikologi, antropologi, filsafat, politik, sosiologi, dan ekonomi (Purnomo, 2024). Komunikasi menurut DeVito *dalam* Simon & Alouini (2024) adalah proses pengiriman dan

penerimaan pesan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, dalam prosesnya mungkin saja terdapat distorsi yang dapat mempengaruhi pemahaman penerima pesan. Oleh karena itu, umpan balik juga diperlukan dalam prosesnya.

Salah satu jenis dari komunikasi adalah komunikasi interpersonal. Menurut DeVito *dalam* Sigalingging et al., (2020) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang melibatkan pengiriman dan penerimaan pesan di antara dua orang atau lebih, dengan umpan balik yang seketika. Komunikasi interpersonal dinilai lebih efektif karena interaksi yang terjadi dinilai lebih intens (Halim, 2022). Partisipasi panca indera dalam komunikasi interpersonal ini diyakini dapat mengurangi kemungkinan salah tafsir yang sering muncul, terlebih jika berkomunikasi melalui media baru atau media sosial (Fahriyani, 2021). Oleh karena itu, komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar manusia, baik melalui tatap muka, maupun melalui media sosial (Savira et al., 2023). Harold Lasswell *dalam* Luthfie (2022) menjelaskan bahwa komunikasi yang efektif akan terjadi ketika pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima dan dipahami oleh komunikan dengan makna yang sama atau setidaknya serupa. Pada saat ini, di mana teknologi, informasi, dan komunikasi sedang berkaitan dengan erat, memiliki keterkaitan juga dengan perkembangan media sosial seperti; *WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook* dan lain sebagainya. Inovasi demi inovasi dikeluarkan oleh perusahaan teknologi dalam usahanya mencapai kepuasan konsumen (Erika & Nina, 2023).

Perkembangan internet sejalan dengan perkembangan media sosial. Pada tahun 2022, menurut survei APJII, pengguna internet dilaporkan mencapai 210 juta jiwa. Dari data tersebut sebagian besar pengguna internet mengakses media sosial (Pratidina & Mitha, 2023). Media sosial tersebut pun bermunculan serta turut mengubah pola - pola komunikasi interpersonal. Perubahan pada peningkatan media sosial juga sejalan dengan perubahan perilaku masyarakat ketika berinteraksi atau bahkan ingin menjalin sebuah hubungan. Karena melalui media sosial, manusia dapat berinteraksi dengan mudah dengan orang yang sebelumnya tidak dikenal, hingga

digunakan sebagai alat untuk mempertahankan suatu hubungan jarak jauh. Menurut Lubis (2024), interaksi di media sosial bersifat *superficial*, di mana orang - orang berbagi momen penting mereka tanpa menggali kedalaman hubungan tersebut.

Hurlock *dalam* Hananiah & Sanjaya (2023) menyatakan bahwa manusia yang berusia antara 18 hingga 29 tahun termasuk ke dalam kategori dewasa awal, yang mana pada kategori ini, mereka mulai membentuk komitmen dan hubungan dengan orang lain. (Syahputri, 2024) mengatakan bahwa hubungan antara lawan jenis yang dijalani oleh dewasa awal biasanya mengarah pada tahap mengenal pasangan lebih dalam agar hubungan bertahan lama dan mencapai jenjang yang lebih serius. David dan Hampton *dalam* Chrisnatalia & Ramadhan (2022) menyebutkan bahwa hubungan berpacaran dapat dibedakan menjadi dua tipe, yakni hubungan berpacaran jarak dekat, dan hubungan berpacaran jarak jauh. Dari hubungan berpacaran inilah, pasangan mulai mengenal satu sama lain . Di era digital ini, menjalani hubungan jarak jauh merupakan suatu tantangan yang biasa dihadapi oleh kategori dewasa awal. Pasangan terpaksa menghadapi hubungan jarak jauh tanpa kontak langsung untuk memenuhi kebutuhan lainnya, seperti pendidikan, pekerjaan, mobilitas sosial, dan sebagainya. Karena itulah, secara geografis, hubungan jarak jauh merupakan hubungan antara pasangan pria dan wanita yang terisolasi dari satu sama lain (Musfika & Yuniar, 2023). Menurut Suryani & Nurwidawati *dalam* Puspasari (2021), di samping pasangan yang memilih menjalani hubungan jarak jauh, beberapa pasangan lainnya lebih memilih untuk menghindarinya karena dalam menjalaninya, lebih banyak tantangan yang harus dihadapi, seperti kurangnya frekuensi tatap muka, kesulitan mengamati kegiatan pasangan secara langsung, komunikasi yang terbatas, munculnya *trust issue* karena kurang percaya pada pasangan, serta kesulitan dalam menyelesaikan masalah karena adanya jarak sebagai penghambat.

Padahal, media sosial merupakan penyedia platform yang dapat menghubungkan individu secara instan, meskipun terdapat hambatan waktu dan ruang. (Swarna et al., 2024). Ditambah dengan adanya pesan singkat, emoji, stiker,

dan berbagai bentuk media, menambah esensi komunikasi verbal dan non - verbal dalam media sosial (Damayanti & Nuzuli, 2023). Menurut Mietzner & Li - Wen *dalam* Nisa & Sedjo (2020), hubungan jarak jauh dapat membantu individu menjadi lebih sabar, mandiri, dan dapat lebih mengenal teknologi. Di sisi lain, menjalani hubungan jarak jauh juga berdampak pada munculnya konflik. Konflik adalah sebuah kondisi di mana adanya perbedaan antar individu atau kelompok, seperti perbedaan pendapat, kepentingan, hingga tujuan (Prihantoro & Anisah, 2022). Menurut Rohma et al. (2024) dalam konteks interpersonal, konflik adalah ketika adanya pertentangan antara dua orang yang saling bergantung yang merasakan tujuan yang tidak sesuai, penyebabnya karena keterbatasan sumber daya, dan adanya gangguan dari orang lain dalam mencapai tujuan mereka. Konflik yang timbul pun berbagai macam, bisa karena ketidaksepakatan, kurangnya rasa nyaman, timbulnya rasa curiga, juga bisa karena tingkat kepercayaan yang mulai menurun (Nisa & Sedjo, 2020).

Menurut DeVito *dalam* Puspasari, (2021), konflik antarpribadi pada komunikasi interpersonal dapat terjadi apabila adanya ketidaksepakatan dan ketidaksesuaian tujuan antar keduanya. Pada kalimat "*adanya tujuan yang tidak sesuai*" ini, jika diimplementasikan dalam hubungan pada pasangan jarak jauh, contoh kasusnya adalah jika individu ingin pasangannya menurutinya, namun pasangannya tersebut menolak kehendak sang individu. Maka di sini, jika tidak ada salah seorang yang mengalah, kemungkinan besar dapat terjadi suatu konflik. Konflik yang tak terhindarkan dalam suatu hubungan, mewajibkan pasangan jarak jauh belajar dalam perihal mengelola konflik. Manajemen konflik tiap individu yang baik diperlukan dalam menghadapi hubungan jarak jauh (Habibah & Sukmawati, 2021). Definisi manajemen konflik menurut Wirawan *dalam* Rahyu (2021) adalah proses merumuskan strategi untuk mencapai kesepakatan dari kedua belah pihak. Keharmonisan, kepercayaan, dan komunikasi yang sehat dapat dijaga melalui manajemen konflik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pasangan

dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh dalam upayanya mengelola, menghadapi, dan menyelesaikan konflik yang muncul.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan riset kualitatif dengan metode wawancara mendalam atau *depth interview*. Moleong *dalam* Tallane (2020) menyatakan bahwa penelitian dengan metode kualitatif bermaksud memahami fenomena yang dialami oleh responden, seperti motivasi, perilaku, persepsi, tindakan, dan lainnya secara menyeluruh. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Syahrizal & Jailani (2023) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dalam konteks penelitian ini dengan tujuan untuk memberikan gambaran terperinci mengenai pengelolaan konflik pada fenomena hubungan jarak jauh yang menggunakan media internet, karena peneliti ingin mendeskripsikan hasil yang diperoleh selama pengumpulan data di lapangan.

Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Di mana peneliti memilih informan berdasarkan beberapa pertimbangan tertentu mengenai karakteristik yang dimiliki oleh partisipan dalam keseluruhan populasi (Lenaini, 2021). Karakteristik yang harus dimiliki adalah: sedang/pernah menjalani hubungan jarak jauh, berusia 18 - 24 tahun, dan menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan pasangannya.

Wawancara penelitian ini dilakukan kepada 4 orang pelaku hubungan jarak jauh yang sesuai dengan kriteria penelitian. Adapun informan tersebut adalah sebagai berikut:

NO	KET	DMI	SS	AK	ZK
1.	Usia	22	20	19	20

2.	Jenis Kelamin	P	P	P	P
3.	Lama Berpacaran	1 tahun	2,5 tahun	1,8 tahun	2 tahun
4.	Lama Berpacaran Jarak Jauh	6 bulan	1,5 tahun	1 tahun	1 tahun

Analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah *trustworthiness*, yaitu dengan menguji informan dengan pertanyaan-pertanyaan wawancara yang mengacu pada pengetahuan dan pengalaman (Firliandoko et al., 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN (PALATINO LINOTYPE, 12, BOLD, SPASI 1.5)

### Tingkat Kekuatan dan Pola Komunikasi

Dalam upaya menjaga hubungan emosional dan memperkuat hubungan, fondasi utama yang harus dilakukan oleh pasangan jarak jauh menurut responden adalah tingkat kekuatan komunikasi. Pada hubungan jarak jauh, konflik kecil harus segera diselesaikan agar nantinya tidak berkembang menjadi konflik besar. Komunikasi yang intens dapat menyelesaikan konflik kecil dengan segera. Selain untuk menyelesaikan konflik, komunikasi intens juga dapat digunakan untuk bertukar perasaan, berbagi tentang kegiatan sehari - hari, dan bertukar dukungan. Responden menambahkan, rasa percaya turut hadir seiring dengan pola komunikasi yang dilakukan oleh pasangan. Karena dengan adanya obrolan secara rutin, meskipun melalui pesan teks dan sebagainya, pasangan tidak perlu lagi merasa ragu atau cemas. Dengan ini, muncullah perasaan aman karena merasa bahwa hubungan diprioritaskan meskipun ada jarak yang memisahkan.

Komunikasi yang intens meminimalisir potensi konflik timbul akibat kurangnya pemahaman terhadap perasaan dan kebutuhan pasangan masing - masing. Menurut jawaban para responden dalam penelitian ini, komunikasi yang intens tidak diukur hanya dengan melibatkan percakapan sehari - hari, tetapi juga

dengan memahami bahasa tubuh, nada suara, dan emosi yang disampaikan melalui media komunikasi yang ada. Pasangan dituntut untuk lebih peduli terhadap sesuatu yang selalu menjadi tantangan dalam hubungan jarak jauh, yaitu komunikasi nonverbal. Salah satu responden mengungkapkan bahwa penggunaan fitur panggilan video atau *video call* dapat membantu mereka untuk menangkap ekspresi wajah dan nada suara dari pasangan, hal ini tentu sulit dilakukan melalui pesan teks, karena tidak ada nada dan ekspresi yang ditampilkan.

Rasa nyaman dan saling percaya dalam hubungan juga merupakan buah manis dari peran penting pola komunikasi. Pola komunikasi yang konsisten seperti menentukan waktu tertentu untuk berkomunikasi setiap hari di waktu luang antara keduanya. Karena pola komunikasi yang konsisten memberikan rasa kepastian kepada pasangan. Salah satu responden menyebutkan bahwa responden dan pasangannya mengatur jadwal telepon pada malam hari sebelum pergi tidur sebagai bentuk rutinitas. Selain menjaga hubungan tetap harmonis, rutinitas ini juga menjadi momen yang penting untuk saling berbagi cerita dan mempererat hubungan secara emosional.

### **Jenis Konflik dalam Hubungan Jarak Jauh**

Menurut pengalaman responden, konflik - konflik yang umum terjadi dalam hubungan jarak jauh adalah miskomunikasi, *trust issue*, perbedaan waktu, dan kelelahan emosional akibat tekanan dalam mempertahankan hubungan. Konflik - konflik ini memiliki dampak beragam pada hubungan, dan masing-masing konflik memiliki penyelesaian yang berbeda - beda.

Miskomunikasi sebagai tantangan utama dalam komunikasi pada hubungan jarak jauh seringkali menyebabkan kesalahpahaman dalam penyampaian pesan, emosi, atau maksud yang sebenarnya. Selain itu, miskomunikasi juga dapat disebabkan oleh kurangnya keterbukaan dan komunikasi yang hanya dilakukan secara searah, sehingga menimbulkan ketidakjelasan dan timbulnya perbedaan persepsi pada pasangan. Dalam kasus tertentu, media sosial yang tidak efektif dapat

memperburuk miskomunikasi. Sebagai contoh, penggunaan pesan teks (*chat*) yang singkat dan tidak jelas dapat menimbulkan interpretasi yang berbeda, terutama jika pesan tersebut disampaikan dengan keadaan penuh emosional. Adapun salah satu responden menyalurkan pendapatnya bahwa responden pernah mengalami konflik akibat penggunaan emoji yang dianggap tidak sesuai dengan konteks percakapan, yang akhirnya memicu timbulnya salah paham.

Kurangnya rasa percaya atau *trust issue* pada pasangan menjadi konflik yang berarti dalam hubungan jarak jauh. Pasangan seringkali memiliki rasa curiga atau rasa tidak percaya yang dipicu oleh tidak adanya panca indera yang bisa mengamati kegiatan pasangan secara langsung. Hal ini dibuat lebih kompleks jika intensitas komunikasi yang terbatas, sehingga lebih meningkatkan kecemasan dan keraguan. *Trust issue* ini juga dapat dipicu oleh faktor eksternal, seperti komentar atau tanggapan dari teman atau keluarga responden yang meragukan kesetiaan pasangannya. Responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasakan cemas ketika pasangannya merespons dengan waktu yang lama, yang kemudian memunculkan pikiran negatif yang akhirnya menimbulkan adanya konflik.

Perbedaan zona waktu antara kedua pihak menjadi kendala lain yang menyebabkan konflik. Dengan zona waktu yang berbeda, pasangan sulit menjadwalkan waktu yang ideal untuk berkomunikasi. Ketika satu pihak sedang sibuk, pihak lainnya sedang ingin berinteraksi, mengakibatkan ketidakseimbangan dalam komunikasi. Rasa jenuh tak jarang muncul jika sedang berada dalam situasi ini. Salah satu responden yang memiliki pasangan di luar negeri menyebutkan bahwa perbedaan waktu membuat mereka harus berkompromi dalam menentukan waktu untuk berbicara. Akibatnya, salah satu pihak sering merasa lelah karena harus menyesuaikan jadwal, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas komunikasi.

Adapun konflik yang berhubungan dengan kondisi psikologis adalah kelelahan emosional. Penyebabnya adalah kurangnya dukungan fisik, membuat tekanan untuk menjaga hubungan tetap harmonis terasa lebih berat. Dampaknya

adalah pasangan cenderung enggan berinteraksi dalam jangka waktu tertentu. Kelelahan emosional ini diperparah oleh ego yang tinggi, ketika kedua belah pihak bersikukuh pada pendapatnya dan enggan untuk melakukan komunikasi untuk menyelesaikan konflik. Responden mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami fase di mana mereka merasa lelah secara emosional karena merasa bahwa hubungan tersebut tidak lagi memberikan kebahagiaan, meskipun mereka masih saling mencintai.

### **Manajemen Konflik**

Ada beberapa strategi umum yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam manajemen konflik. Strategi pertama adalah menjaga komunikasi tetap terbuka dan dilakukan secara rutin. Pasangan harus berusaha untuk tetap berkomunikasi meskipun ada kendala lain yang membuat pertemuan sedikit terhambat. Jika dirasa komunikasi tidak se - rutin biasanya, setidaknya harus ada kabar sebelumnya. Meskipun hanya melalui pesan, komunikasi rutin harus tetap dijalani agar tidak terciptanya komunikasi yang buruk yang nantinya bisa memperburuk keadaan. Karena dengan komunikasi yang rutin, pasangan bisa menyampaikan perasaan dan meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahpahaman.

Strategi kedua adalah memilih untuk melakukan *deep talk* ketika dirasa ada konflik. *Deep talk* dapat dilaksanakan di waktu luang dan komunikasinya harus terjadi secara dua arah. Pada waktu ini adalah kesempatan untuk berbicara secara terbuka dan mengungkapkan perasaan masing - masing. Pada hubungan jarak jauh yang bergantung pada media, *deep talk* ini penting untuk dilakukan, karena untuk memperjelas konflik yang sedang terjadi. *Deep talk* merupakan suatu momen yang penting untuk pasangan saling memahami dan mencari solusi bersama, terutama ketika sedang terjadi konflik yang melibatkan emosi yang berbelit - belit.

Kepercayaan menjadi strategi ketiga yang digunakan untuk manajemen konflik dalam hubungan jarak jauh. Saling percaya adalah fondasi utama dalam situasi hubungan jarak jauh, karena ketika mereka tidak dapat selalu mengawasi

kegiatan masing - masing, membangun rasa percaya menjadi sangat penting agar hubungan tetap stabil. Pasangan yang memiliki rasa saling percaya cenderung menahan diri terlebih dahulu, kemudian memastikan bahwa pasangan memiliki pemahaman yang sama tentang situasi yang menggoyahkan kepercayaannya sebelum gegabah dalam mengambil keputusan. Salah satu responden mengungkapkan bahwa mereka sering mengingatkan dirinya sendiri untuk tetap berpikiran positif serta tidak langsung menuduh pasangan ketika sedang menghadapi situasi yang membuat ragu.

Strategi keempat yaitu meluangkan waktu untuk menyelesaikan konflik. Meskipun terhambat oleh jarak, beberapa pasangan memilih meluangkan waktu untuk bertemu secara langsung. Selain itu, menggunakan fitur panggilan suara atau panggilan video pun dinilai cukup, karena berbicara secara langsung meskipun melalui media dan terdapat penyampaian emosi. Karena dalam pesan teks, terkadang pasangan tidak bisa merasakan adanya emosi di dalamnya, beda dengan panggilan suara dan panggilan video. Responden menambahkan bahwa momen - momen seperti ini dinilai membantu memperkuat hubungan dan mengurangi tekanan emosional yang mungkin dirasakan selama menjalani hubungan jarak jauh.

### **Keberhasilan Manajemen Konflik**

Penyelesaian konflik yang berhasil bisa diukur melalui beberapa indikator. Indikator pertama adalah kualitas komunikasi yang kembali berjalan dengan baik setelah konflik. Masalah yang tidak muncul untuk kedua kalinya dianggap sebagai indikator kedua, karena jika masih ada masalah yang muncul dua kali, artinya penyelesaian konflik yang sebelumnya belum disepakati oleh kedua belah pihak. Indikator ketiga adalah meningkatnya rasa percaya dan merasa bertambahnya kedekatan emosional setelah konflik berhasil diselesaikan.

Peningkatan rasa percaya pada pasangan setelah konflik berhasil diselesaikan merupakan suatu cerminan dari keberhasilan manajemen konflik. Ketika konflik dapat diselesaikan dengan baik, pasangan cenderung memiliki pengalaman yang

lebih mendalam tentang cara memahami kebutuhan emosional satu sama lain. Hal ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya tetapi juga memberikan kelegaan emosional, karena pasangan merasa telah menghadapi dan mengatasi tantangan bersama. Sebagai contoh, salah satu responden mengungkapkan bahwa setelah menyelesaikan konflik besar, mereka merasa hubungan menjadi lebih kuat dan lebih saling mendukung.

Selain itu, keberhasilan dalam manajemen konflik juga dapat terlihat dari kemampuan pasangan untuk menjalin komunikasi yang lebih terbuka dan transparan setelah konflik. Pasangan yang berhasil menyelesaikan konflik cenderung lebih peka terhadap kebutuhan emosional satu sama lain, sehingga mereka lebih mudah mengungkapkan perasaan tanpa takut disalahpahami. Salah satu responden menyebutkan bahwa setelah konflik berhasil diselesaikan, mereka dan pasangannya mulai rutin melakukan evaluasi hubungan setiap akhir pekan untuk memastikan bahwa tidak ada permasalahan yang tidak terselesaikan.

Keberhasilan dalam menyelesaikan konflik juga ditunjukkan dengan adanya peningkatan rasa komitmen dalam hubungan. Pasangan yang berhasil mengatasi konflik cenderung memiliki ikatan yang lebih kuat karena merasa telah melalui ujian hubungan. Salah satu responden menyebutkan bahwa setelah menyelesaikan konflik besar, mereka dan pasangannya mulai membuat rencana jangka panjang bersama, seperti menabung untuk bertemu lebih sering atau merencanakan masa depan bersama. Rencana ini memberikan rasa tujuan dalam hubungan dan memperkuat komitmen antara keduanya.

Selain itu, salah satu tanda keberhasilan manajemen konflik adalah berkurangnya frekuensi konflik serupa di masa depan. Pasangan yang berhasil menyelesaikan konflik biasanya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang cara mengelola perbedaan pendapat dan menghindari penyebab konflik yang sama. Mereka cenderung menggunakan pengalaman konflik sebelumnya sebagai pelajaran untuk mencegah terjadinya situasi serupa. Responden menyebutkan bahwa mereka

dan pasangannya mulai belajar mengenali tanda-tanda awal konflik, seperti perubahan nada bicara atau ekspresi wajah, sehingga mereka dapat segera mengambil tindakan sebelum konflik membesar.

Sebagai tambahan, keberhasilan manajemen konflik juga dapat tercermin dari meningkatnya rasa kebahagiaan dalam hubungan. Pasangan yang berhasil mengatasi konflik cenderung merasa lebih puas dengan hubungan mereka karena mereka melihat bahwa tantangan yang dihadapi justru membuat hubungan menjadi lebih kokoh. Mereka merasa dihargai dan didukung oleh pasangan, sehingga meningkatkan kualitas hubungan secara keseluruhan.

Keberhasilan manajemen konflik juga dapat dilihat dari peningkatan kemampuan pasangan untuk menyelesaikan konflik secara mandiri tanpa harus melibatkan pihak ketiga. Pasangan yang memiliki kemampuan ini biasanya telah membangun pola komunikasi yang efektif, sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih konstruktif. Salah satu responden menyebutkan bahwa setelah mengalami beberapa konflik sebelumnya, mereka dan pasangannya mampu mengidentifikasi masalah secara lebih cepat dan mencari solusi bersama tanpa melibatkan orang lain. Hal ini mencerminkan kedewasaan emosional dan peningkatan kemampuan dalam mengelola hubungan.

Lebih jauh lagi, keberhasilan manajemen konflik dapat memengaruhi cara pasangan melihat hubungan mereka secara keseluruhan. Pasangan yang berhasil mengatasi konflik seringkali merasa bahwa hubungan mereka memiliki nilai yang lebih tinggi karena telah melewati berbagai tantangan bersama. Mereka juga cenderung lebih optimis terhadap masa depan hubungan mereka, karena mereka percaya bahwa tantangan apa pun dapat diatasi dengan komunikasi yang baik dan kerja sama.

## KESIMPULAN

Penyelesaian konflik yang berhasil merupakan proses yang kompleks namun penting dalam menjaga kualitas hubungan, baik dalam skala pribadi, organisasi, maupun masyarakat. Keberhasilan penyelesaian konflik dapat diukur melalui beberapa indikator utama, seperti kualitas komunikasi yang kembali baik, ketiadaan masalah berulang, serta meningkatnya rasa percaya dan kedekatan emosional. Komunikasi yang sehat dan konsisten memegang peran krusial, karena dapat meminimalkan miskomunikasi dan memperkuat rasa saling percaya. Selain itu, keberhasilan penyelesaian konflik juga sering kali didukung oleh kemampuan berempati, keterbukaan untuk belajar dari pengalaman, serta komitmen untuk menjalankan solusi yang telah disepakati.

Dalam hubungan jarak jauh, keberhasilan manajemen konflik semakin menonjol ketika pasangan mampu menjaga komunikasi intensif, baik melalui pesan teks, panggilan suara, maupun panggilan video. Deep talk dan rutinitas komunikasi yang konsisten menjadi strategi efektif dalam menciptakan rasa aman dan nyaman dalam hubungan. Konflik yang berhasil diselesaikan juga sering kali membawa dampak positif, seperti peningkatan komitmen, kebahagiaan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan secara mandiri di masa depan.

Keberhasilan penyelesaian konflik tidak hanya memberikan dampak positif pada hubungan individu, tetapi juga pada dinamika tim dalam organisasi dan perdamaian dalam masyarakat. Dengan pendekatan yang tepat, konflik dapat menjadi peluang untuk belajar, tumbuh, dan memperkuat hubungan. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat untuk mengembangkan pola komunikasi yang sehat, mempraktikkan empati, dan berkomitmen terhadap penyelesaian konflik secara konstruktif.

## REFERENSI

- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalinkan Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- Damayanti, D., & Nuzuli, A. K. (2023). Evaluasi Efektivitas Penggunaan Teknologi Komunikasi Dalam Pengajaran Metode Pendidikan Tradisional Di Sekolah Dasar. *Journal of Scientech Research and Development*, 5(1), 208–219. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v5i1.130>
- Erika, R. P., & Nina, Y. (2023). Analisis Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Hubungan Jarak Jauh: Tantangan Dan Strategi. 2(4), 31–40.
- Fahriyani, M. (2021). HAMBATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PASANGAN JARAK JAUH DALAM MENGELOLA KONFLIK (Studi kualitatif pada kasus pasangan berjarak).
- Firliandoko, R., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2018). Strategi Manajemen Komunikasi Pada Bogor Ngariung. *Jurnal Komunikatio*, 4(1), 13–26. <https://doi.org/10.30997/jk.v4i1.1209>
- Habibah, A. N., & Sukmawati, L. (2021). Representasi Media Sosial dalam Menciptakan Intimasi Hubungan Jarak Jauh (Suatu Kajian Literatur Review). *Noumena: Jurnal Ilmu Sosial Keagamaan*, 2(2), 69–85.
- Halim, D. (2022). Analisis Komunitas Online Girl We Can Terkait Efektivitas Komunikasi Interpersonal antara Pengurus dan Anggota. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 24(2), 301. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v24i2.3611>
- Hananiah, R., & Sanjaya, E. L. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Hubungan pada Pernikahan Jarak Jauh Pasangan Dewasa Awal. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6009–6015.

<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2184>

- Janarsyah, M. K. M., & Suranto. (2018). Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHIPOL UNY. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 53–61.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lubis, M. (2024). Komunikasi Interpersonal di Era Media Sosial : Pengaruh Interaksi Online terhadap Hubungan Personal M . Zaki Lubis. *Circle Achieve*, 1 No 6, 1–8.
- Luthfie, M. (2022). *Filsafat Komunikasi*. Lembaga Pers Bekasi.
- Musfika, F. D., & Yuniar, I. (2023). Intensitas Komunikasi dan Kepuasan Hubungan pada Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh: Literatur Naratif. *BRPKM : Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–9.
- Nisa, S., & Sedjo, P. (2020). Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(2), 134–140. <https://media.neliti.com/media/publications/100321-ID-konflik-pacaran-jarak-jauh-pada-individu.pdf>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Prihantoro, E., & Anisah, N. (2022). Komunikasi Interpersonal Penyelesaian Konflik Dan Mempertahankan Komitmen Pada Pasangan Kekasih Yang Sedang Long Distance Relationship (Ldr). *BroadComm*, 4(2), 63–72. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v4i2.243>
- Purnomo, A. M. (2024). Pesan Non Verbal dalam Komunikasi Interpersonal Suami Istri dalam Pernikahan. *Karimah Tauhid*, 3, 7033–7045. <https://ojs.unida.ac.id/karimahtauhid/article/view/13976>

- Puspasari, A. (2021). Manajemen Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Perempuan Dewasa Awal Melalui Media ICT. *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1(1), 1–33.
- Rahyu, S. S. (2021). *Manajemen konflik pada pasangan menikah dini di banjarnegara*.
- Rohma, N., Anggraeni, R., Paramita, P. P., Klinis, D. P., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2024). Scoping Review : Trust Pada Dewasa Awal yang Menjalani Long Distance Relationship. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*.
- Savira, R., Nasichah, & Labiq, A. (2023). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Penyelesaian Konflik di Media Sosial. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(01), 37–43. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i01.2007>
- Sigalingging, L. H., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2020). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020. 3, 7071–7083.
- Simon, M. K., & Alouini, M. (2004). types of communication. *Digital Communication over Fading Channels*, 2, 45–79. <https://doi.org/10.1002/0471715220.ch3>
- Swarna, M. F., Rumardani, A., Saputra, E. adi, Nuryadi, D. P., Al-mufid, M. D., & Amalia, N. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1012–1019. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11841>
- Syahputri, P. (2024). KOMUNIKASI SELF-DISCLOSURE PASANGAN PACARAN MENUJU PERNIKAHAN PADA DEWASA AWAL DI SURABAYA. 4(2), 163–173.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Syatriadin. (2018). Pembelajaran Sebagai Media Komunikasi. In *Nuansa* (Issue Vol 6 No 2 (2018): Edisi September 2017-Februari 2018). <http://www.stkip-al-amin-dompu.ac.id/ojs/index.php/nuansa/article/view/29>

Tallane, Y. Y. (2020). Analisis Indikasi Praktik Manajemen Laba (Studi Kualitatif Dengan Menggunakan Pendekatan in-Depth Interview Pada Auditor). *ABIS: Accounting and Business Information Systems Journal*, 8(1).  
<https://doi.org/10.22146/abis.v8i1.58817>