

HUBUNGAN JARAK JAUH PASANGAN ANTAR KOTA DALAM PERSPEKTIF KOMUNIKASI INTERPERSONAL BERDASARKAN TEORI PENGURANGAN KETIDAKPASTIAN

LONG-DISTANCE RELATIONSHIPS BETWEEN COUPLES IN DIFFERENT CITIES FROM THE PERSPECTIVE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION BASED ON THE THEORY OF UNCERTAINTY REDUCTION

Virgiana Tuntama¹, Melati Budi Srikandi², Putu Riana Artyanti Putri³,
Dewa Ayu Trisna Adhiswari Wedagama⁴

¹Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

³Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

⁴Teknik Sipil, Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

*Email Correspondence: 1virgianatuntama31@gmail.com, 2melatibs@undiknas.ac.id, 3rianaputri@undiknas.ac.id, 4adhiswariwedagama@undiknas.ac.id

Received: 15-07-2026 | Revised: 20-07-2026 | Accepted: 30-07-2026 | Published: 12-08-2026

Abstract

This study examines how interpersonal communication patterns among couples in long-distance intercity relationships play a role in managing uncertainty and maintaining relationship quality. The phenomenon of long-distance relationships has increasingly emerged, particularly among young adults, due to high mobility and limited opportunities for face-to-face meetings, making digital communication the primary medium of interaction. This study aims to analyze the forms of uncertainty and the communication strategies used by couples to reduce uncertainty based on Uncertainty Reduction Theory, which includes behavioral uncertainty, cognitive uncertainty, and relational uncertainty. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through observation, semi-structured interviews, and documentation involving couples aged 19–25 years in Bali Province who were engaged in intercity long-distance relationships. Data analysis was conducted interactively following the Miles and Huberman model. The findings reveal that the three forms of uncertainty emerged simultaneously and were interconnected, influenced by communication intensity, openness, and consistency of interaction. Couples utilized various digital media platforms to maintain adaptive and open communication. These communication patterns contributed to reducing uncertainty, building trust, and strengthening commitment despite the limitations of physical meetings and geographical distance. The study also highlights the importance of interpersonal communication as a primary mechanism for creating emotional security and maintaining the stability of intercity long-distance relationships. These findings have implications for the development of effective communication strategies to support the sustainability of intercity long-distance relationships in the digital era.

Keywords: long-distance relationship, interpersonal communication, uncertainty reduction theory.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji bagaimana pola komunikasi interpersonal pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota berperan dalam mengelola ketidakpastian dan mempertahankan kualitas hubungan. Fenomena hubungan jarak jauh semakin meningkat terutama di kalangan dewasa muda akibat mobilitas tinggi dan keterbatasan pertemuan fisik, sehingga komunikasi digital menjadi media utama dalam interaksi. Penelitian bertujuan menganalisis bentuk-bentuk ketidakpastian serta strategi komunikasi yang digunakan pasangan untuk mengurangnya berdasarkan *Uncertainty Reduction Theory* yang mencakup *behavioral uncertainty*, *cognitive uncertainty*, dan *relational uncertainty*. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi pada pasangan usia 19-25 tahun di Provinsi Bali yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota. Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga bentuk ketidakpastian muncul secara bersamaan dan saling terkait, yang dipengaruhi oleh intensitas komunikasi, keterbukaan, serta konsistensi interaksi. Pasangan memanfaatkan berbagai media digital untuk

menjaga komunikasi yang adaptif dan terbuka. Pola komunikasi tersebut menghasilkan pengurangan ketidakpastian, membangun kepercayaan, serta memperkuat komitmen di tengah keterbatasan pertemuan fisik dan jarak geografis. Penelitian juga menyoroti pentingnya komunikasi interpersonal sebagai mekanisme utama dalam menciptakan rasa aman emosional dan menjaga stabilitas hubungan jarak jauh antar kota. Temuan ini memiliki implikasi bagi pengembangan strategi komunikasi efektif dalam mendukung keberlangsungan hubungan jarak jauh antar kota di era digital.

Kata kunci: *hubungan jarak jauh, komunikasi interpersonal, teori pengurangan ketidakpastian*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi interpersonal, khususnya dalam hubungan romantis yang dijalani tanpa kedekatan fisik secara langsung (Nursida et al., 2025). Fenomena hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*) semakin umum terjadi di kalangan dewasa muda terutama pada kelompok usia 19-25 tahun karena alasan pendidikan, perpindahan kerja, atau tuntutan perkembangan diri (Setiawan et al., 2024). Data empiris menunjukkan bahwa pasangan muda di Indonesia banyak yang menjalani hubungan jarak jauh. Menurut data dari survei yang dirilis oleh Jakpat pada tahun 2023, mencatat bahwa 56,6% responden yang menjalani hubungan jarak jauh mampu mempertahankan hubungan hingga ke jenjang pernikahan, sementara penelitian dalam Jurnal *Experientia* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa 63,4% responden berusia 15–40 tahun sedang berada dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan jarak jauh telah menjadi pola relasi yang cukup dominan sekaligus menegaskan pentingnya pengelolaan komunikasi interpersonal dalam menjaga keberlangsungan hubungan.

Berdasarkan data-data tersebut, kualitas komunikasi interpersonal menjadi faktor kunci dalam mempertahankan keharmonisan hubungan ketika pasangan tidak dapat bertemu secara rutin, karena keterbatasan interaksi akibat jarak meningkatkan potensi terjadinya miskomunikasi, kesalahan interpretasi, serta dinamika emosi yang tidak stabil (Widiastuti et al., 2024). Saat ini, kemajuan teknologi komunikasi, seperti aplikasi pesan instan dan panggilan video, memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung meskipun terpisah oleh jarak geografis. Namun demikian, kemudahan tersebut tidak sepenuhnya mampu menggantikan kualitas interaksi tatap muka yang berperan penting dalam membangun kedekatan emosional dan pemahaman interpersonal secara komprehensif (Rahmawati et al., 2025).

Keterbatasan interaksi langsung dalam hubungan jarak jauh menyebabkan komunikasi lebih bergantung pada media digital, sehingga proses penyampaian dan penerimaan pesan menjadi lebih rentan terhadap distorsi makna (Octafia et al., 2026). Tidak tersampainya isyarat nonverbal secara optimal, seperti ekspresi wajah, intonasi, dan bahasa tubuh, berpotensi menimbulkan kesalahpahaman serta perbedaan interpretasi pesan. Selain itu, perbedaan waktu, kesibukan, dan intensitas komunikasi yang tidak selalu seimbang dapat memengaruhi kualitas hubungan serta memicu konflik interpersonal (Sutrisno et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat krusial dalam menjaga stabilitas dan keberlangsungan hubungan jarak jauh (Prihantoro & Anisah, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti pentingnya komunikasi interpersonal dalam menjaga keharmonisan hubungan jarak jauh (LDR) melalui pemanfaatan teknologi maupun pengelolaan dinamika internal pasangan. Penelitian oleh Pratiwi dan Wijayani (2023) yang berjudul “Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura” mengungkapkan bahwa meskipun LDR sering memicu dampak psikologis seperti kecemasan dan kesepian,

hubungan tetap dapat bertahan jika pasangan membangun rasa saling percaya, keterbukaan, serta komitmen yang kuat melalui media komunikasi. Selanjutnya, penelitian Sumartono dan Megawati (2022) dalam “Komunikasi Antarpersona Hubungan Jarak Jauh” menunjukkan bahwa proses penyesuaian selama konflik sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang dilakukan secara terus-menerus untuk menghindari kecurigaan dan memperlancar hubungan ke tahap yang lebih serius. Sementara itu, penelitian oleh Nathali dan Winduwati (2025) berjudul “Pola Komunikasi dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Kalangan Mahasiswa Kedinasan Poltekip melalui Media WhatsApp” menegaskan bahwa penggunaan teknologi seperti WhatsApp dengan pola komunikasi sirkular yang ditandai dengan keterbukaan, dukungan, dan empati dapat menjadi kunci utama dalam mempertahankan kualitas hubungan di tengah keterbatasan waktu pertemuan fisik. Temuan-temuan ini secara kolektif memperkuat pandangan bahwa manajemen komunikasi interpersonal yang efektif dan pemanfaatan media digital sangat krusial untuk menjaga kualitas dan keberlangsungan hubungan yang terpisah jarak oleh jarak.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek komunikasi secara umum, seperti konflik dan kepercayaan, tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana proses komunikasi tersebut berperan dalam mengurangi ketidakpastian yang muncul dalam hubungan jarak jauh. Selain itu, lokasi penelitian dilakukan di Provinsi Bali dengan mobilitas tinggi khususnya di kalangan dewasa muda menjadikan fenomena hubungan jarak jauh antar kota semakin relevan untuk dikaji dalam konteks komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada pemahaman bagaimana pasangan mengelola ketidakpastian melalui komunikasi untuk menjaga kepercayaan, kedekatan emosional, dan keberlangsungan hubungan di tengah keterbatasan jarak.

Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini mengacu pada Teori Pengurangan Ketidakpastian atau *Uncertainty Reduction Theory* yang dikemukakan oleh Charles Berger dan Richard Calabrese pada tahun 1975. Teori ini menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mengurangi ketidakpastian dalam interaksi interpersonal untuk menciptakan hubungan yang lebih terprediksi dan terkendali. Teori ini menekankan bahwa komunikasi berfungsi sebagai sarana utama dalam memperoleh informasi, membangun pemahaman, serta meningkatkan kepastian dalam hubungan. Bentuk ketidakpastian meliputi ketidakpastian perilaku (*behavioral uncertainty*), ketidakpastian kognitif (*cognitive uncertainty*), dan ketidakpastian relasional (*relational uncertainty*). Dalam hubungan jarak jauh, ketiga bentuk tersebut cenderung meningkat sehingga diperlukan komunikasi yang terbuka dan konsisten untuk menguranginya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis dinamika komunikasi interpersonal pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota, dengan menitikberatkan pada bentuk-bentuk ketidakpastian yang muncul serta strategi komunikasi yang digunakan untuk menguranginya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi interpersonal, khususnya dalam memahami dinamika hubungan jarak jauh di era digital, serta menjadi referensi dalam mengidentifikasi strategi komunikasi yang efektif untuk mengelola ketidakpastian dan mempertahankan kualitas hubungan interpersonal.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami dinamika komunikasi interpersonal pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif individu dalam mengelola komunikasi serta menghadapi ketidakpastian dalam hubungan yang dibatasi oleh jarak, khususnya dalam

konteks ketidakpastian perilaku, kognitif, dan relasional. Pada penelitian ini, sumber data terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi untuk mengamati pola komunikasi seperti cara berkomunikasi melalui aplikasi pesan teks, wawancara semi-terstruktur untuk menggali pola komunikasi interpersonal yang dilakukan selama menjalani hubungan jarak jauh, serta dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh informasi tambahan yang mendukung hasil wawancara dan observasi mengenai dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh (Sugiyono & Lestari Puji, 2021). Data sekunder diperoleh melalui studi literatur, jurnal ilmiah, skripsi, artikel, buku, dan dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian.

Lokasi penelitian berada di Provinsi Bali dengan objek penelitian pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, baik itu antar kota maupun antar negara. Informan pada penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rentang usia 19-25 tahun. Informan merupakan individu yang sedang atau pernah menjalani hubungan jarak jauh dan dianggap mampu memberikan informasi yang relevan terkait pengalaman komunikasi interpersonal. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan selama dan setelah pengumpulan data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1984) yang meliputi empat tahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik serta *member check* kepada informan. Penelitian juga memperhatikan etika dengan menjaga kerahasiaan identitas informan dan memperoleh persetujuan sebelum pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota, diketahui bahwa komunikasi interpersonal dalam hubungan tersebut didominasi oleh pemanfaatan media digital, seperti WhatsApp, Line, Discord, dan Instagram. Para informan umumnya menggambarkan bahwa komunikasi dilakukan melalui berbagai bentuk, mulai dari pesan teks, voice note, panggilan suara, hingga video call. Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota, ditemukan bahwa dinamika hubungan interpersonal dalam konteks hubungan jarak jauh tidak terlepas dari munculnya berbagai bentuk ketidakpastian. Ketidakpastian tersebut umumnya muncul akibat keterbatasan interaksi langsung, perbedaan aktivitas, serta intensitas komunikasi yang tidak selalu stabil.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga bentuk ketidakpastian tersebut saling berkaitan dan muncul secara bersamaan dalam dinamika hubungan jarak jauh. Intensitas komunikasi, keterbukaan pasangan, serta konsistensi interaksi menjadi faktor utama yang memengaruhi tinggi rendahnya ketidakpastian dalam hubungan interpersonal antar pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota. Dengan demikian, temuan penelitian ini dianalisis menggunakan Teori Pengurangan Ketidakpastian atau *Uncertainty Reduction Theory* yang dikemukakan oleh Berger dan Calabrese (1975). Berdasarkan teori tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam hubungan jarak jauh muncul tiga bentuk ketidakpastian. Pertama, *behavioral uncertainty*, yaitu ketidakpastian dalam memprediksi perilaku atau respons pasangan akibat keterbatasan interaksi langsung. Kedua, *cognitive uncertainty*, yaitu keraguan individu terhadap perasaan dan kesungguhan pasangan, yang umumnya muncul ketika komunikasi tidak berjalan secara intens. Ketiga, *relational uncertainty*, yaitu ketidakjelasan mengenai arah, komitmen, dan keberlanjutan hubungan.

Pada aspek *cognitive uncertainty* atau ketidakpastian kognitif, para informan mengungkapkan adanya keraguan terhadap perasaan dan kesungguhan pasangan ketika komunikasi mulai berkurang atau terjadi

perubahan sikap. Informan Rangga menyatakan, “Pernah merasa tidak yakin, biasanya kalau komunikasi lagi kurang intens atau pasangan terlihat berubah sikapnya”. Informan Olin juga mengungkapkan, “Kadang *overthinking* kalau pasangan lama balas chat atau tiba-tiba berubah jadi lebih cuek”. Sementara itu, Informan Esa menyebutkan bahwa dirinya terkadang merasa ragu terhadap kondisi hubungan ketika komunikasi tidak berjalan seperti biasanya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakjelasan dalam memahami pikiran dan perasaan pasangan akibat keterbatasan komunikasi secara langsung (Christina et al., 2025).

Selanjutnya, pada aspek *behavioral uncertainty* atau ketidakpastian perilaku, informan mengungkapkan kesulitan dalam memprediksi tindakan maupun respons pasangan selama menjalani hubungan jarak jauh. Informan Abel menyatakan, “Respons pasangan kadang cepat, kadang lambat sesuai keadaan emosi masing-masing”. Informan Keizha juga mengungkapkan, “Kadang bingung kalau pasangan tiba-tiba jadi pendiam tanpa bilang ada masalah apa”. Selain itu, Informan Rangga menambahkan bahwa komunikasi melalui chat sering menimbulkan salah tafsir karena tidak adanya intonasi dalam penyampaian pesan. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa keterbatasan observasi secara langsung menyebabkan individu kesulitan memahami perilaku pasangan secara utuh, sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dalam hubungan interpersonal (Sutrisno et al., 2025).

Pada aspek *relational uncertainty* atau ketidakpastian relasional, beberapa informan mengungkapkan adanya keraguan terhadap arah dan keberlanjutan hubungan yang dijalani. Informan Olin menuturkan, “Pernah takut hubungan ini tidak bertahan lama karena jarang ketemu langsung”. Informan Esa juga menyatakan, “Kadang ada rasa takut kehilangan karena pasangan jauh dan tidak bisa selalu bersama”. Selain itu, Informan Abel mengungkapkan bahwa hubungan jarak jauh sering memunculkan kekhawatiran terhadap komitmen pasangan dalam mempertahankan hubungan. Perasaan tersebut menunjukkan adanya ketidakjelasan mengenai komitmen dan stabilitas hubungan dalam jangka panjang (Syahputri & Khoirunnisa, 2021).

Dalam hal ini, Teori Pengurangan Ketidakpastian atau *Uncertainty Reduction Theory* relevan dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh antar kota. Keterbatasan interaksi langsung menyebabkan individu cenderung mengalami berbagai bentuk ketidakpastian terkait pikiran dan perasaan pasangan, perilaku pasangan, maupun keberlanjutan hubungan yang dijalani. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika hubungan jarak jauh berlangsung melalui proses komunikasi interpersonal yang terus berkembang dan beradaptasi dengan kondisi jarak serta keterbatasan interaksi. Ketiga bentuk ketidakpastian dalam teori *Uncertainty Reduction Theory*, yaitu *cognitive uncertainty*, *behavioral uncertainty*, dan *relational uncertainty*, muncul sebagai pola yang saling berkaitan dalam hubungan interpersonal pasangan. Ketiganya membentuk dinamika hubungan yang dipengaruhi oleh intensitas komunikasi, keterbukaan, serta konsistensi interaksi, di mana komunikasi interpersonal berfungsi sebagai sarana utama dalam mengurangi ketidakpastian dan mempertahankan stabilitas hubungan jarak jauh antar kota (Christina et al., 2025).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh antar kota berlangsung secara adaptif dan sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola interaksi melalui media digital. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Christina et al., (2025), Sutrisno et al., (2025), dan Octafia et al., (2026) yang menyoroti pentingnya komunikasi interpersonal, pengelolaan konflik, dan strategi pengurangan ketidakpastian dalam mempertahankan stabilitas hubungan jarak jauh.

Komunikasi interpersonal terbukti menjadi elemen penting dalam menjaga kepercayaan, kedekatan emosional, dan keberlangsungan hubungan pasangan LDR. Dengan demikian, analisis selanjutnya difokuskan pada bagaimana ketidakpastian dimaknai dan dikelola oleh individu dalam hubungan jarak jauh dengan mengacu pada *Uncertainty Reduction Theory*, yang mengklasifikasikan ketidakpastian ke dalam tiga bentuk utama, yaitu ketidakpastian perilaku (*behavioral uncertainty*), ketidakpastian kognitif (*cognitive uncertainty*), dan ketidakpastian relasional (*relational uncertainty*), sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran komunikasi interpersonal dalam mengurangi ketidakpastian dan menjaga stabilitas hubungan.

Cognitive Uncertainty (Ketidakpastian Kognitif)

Berdasarkan hasil wawancara, ketidakpastian kognitif muncul ketika individu mengalami keraguan terhadap pikiran, perasaan, dan kesungguhan pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh. Kondisi ini umumnya terjadi ketika intensitas komunikasi menurun, respons pasangan berubah, atau interaksi tidak berjalan seperti biasanya. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa keterbatasan komunikasi langsung membuat mereka sulit memahami kondisi emosional pasangan secara utuh. Informan Rangga menyatakan bahwa dirinya “pernah merasa tidak yakin kalau komunikasi lagi kurang intens atau pasangan terlihat berubah sikapnya”, sementara informan Olin mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa “*overthinking* kalau pasangan lama balas chat atau tiba-tiba jadi lebih cuek”. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan informasi dalam hubungan jarak jauh dapat memunculkan asumsi dan penafsiran yang berlebihan terhadap pasangan.

Hal tersebut sejalan dengan konsep *cognitive uncertainty* dalam Teori Pengurangan Ketidakpastian yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengalami ketidakpastian ketika tidak memiliki informasi yang cukup untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain. Dalam konteks hubungan jarak jauh, minimnya interaksi tatap muka menyebabkan pasangan lebih bergantung pada komunikasi digital yang sering kali tidak mampu menyampaikan ekspresi emosional secara lengkap. Kondisi ini menyebabkan individu lebih rentan mengalami kecemasan, prasangka, dan keraguan terhadap hubungan yang dijalani.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Carolyn et al., (2024) yang menyatakan bahwa keterbatasan komunikasi dalam hubungan jarak jauh dapat memunculkan kesalahpahaman, *overthinking*, serta hambatan emosional akibat kurangnya informasi yang diterima pasangan secara langsung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membantu pasangan memahami kondisi emosional satu sama lain dan meminimalkan munculnya ketidakpastian dalam hubungan.

Meskipun demikian, sebagian informan berupaya mengurangi ketidakpastian tersebut dengan meningkatkan intensitas komunikasi dan membangun keterbukaan dengan pasangan. Upaya tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal menjadi sarana utama dalam memperoleh kepastian emosional dan menjaga stabilitas hubungan. Melalui komunikasi yang terbuka dan konsisten, pasangan dapat saling memberikan penjelasan mengenai kondisi emosional, aktivitas, maupun perubahan sikap yang terjadi sehingga asumsi negatif dan penafsiran berlebihan dapat diminimalkan.

Dengan demikian, ketidakpastian kognitif cenderung muncul ketika individu tidak memiliki informasi yang cukup untuk memahami keadaan emosional pasangan secara jelas. Oleh karena itu, peningkatan intensitas komunikasi dan keterbukaan menjadi strategi penting dalam proses pengurangan ketidakpastian karena individu berusaha memperoleh informasi yang dapat membantu memahami pasangan secara lebih mendalam (Rahmat & Irwansyah, 2021). Semakin terbuka komunikasi yang dilakukan, maka akan semakin

besar juga kemungkinan individu merasa yakin terhadap kesungguhan, perhatian, dan komitmen pasangan dalam hubungan yang dijalani.

Selain itu, komunikasi yang dilakukan secara terbuka juga membantu pasangan membangun rasa aman dan kepercayaan di tengah keterbatasan interaksi langsung. Dalam hubungan jarak jauh, keterbatasan pertemuan tatap muka sering kali membuat individu lebih sensitif terhadap perubahan respons maupun pola komunikasi pasangan. Oleh sebab itu, keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, menjelaskan situasi, serta memberikan kepastian emosional menjadi bentuk komunikasi interpersonal yang penting untuk mengurangi kecemasan dan menjaga kedekatan emosional pasangan. Sehingga proses pengurangan *cognitive uncertainty* tidak hanya dilakukan untuk memperoleh informasi, tetapi juga untuk mempertahankan kualitas hubungan interpersonal agar tetap stabil dan harmonis meskipun dipisahkan oleh jarak antar kota.

Behavioral Uncertainty (Ketidakpastian Perilaku)

Selain ketidakpastian kognitif, hasil penelitian juga menunjukkan adanya *behavioral uncertainty* atau ketidakpastian perilaku, yaitu ketidakmampuan individu dalam memprediksi tindakan maupun respons pasangan. Ketidakpastian ini muncul karena pasangan tidak dapat mengamati perilaku satu sama lain secara langsung akibat keterbatasan jarak. Informan Abel menyatakan bahwa respons pasangan “kadang cepat, kadang lambat sesuai keadaan emosi masing-masing”, sedangkan informan Keizha mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa bingung ketika pasangan “tiba-tiba jadi pendiam tanpa bilang ada masalah apa”. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku kecil dalam komunikasi digital dapat menimbulkan interpretasi yang berbeda bagi pasangan.

Hal ini memperlihatkan bahwa komunikasi berbasis media digital memiliki keterbatasan dalam menyampaikan isyarat nonverbal seperti nada bicara dan bahasa tubuh yang sebenarnya berperan penting dalam memahami perilaku seseorang. Dalam beberapa kasus, keterlambatan membalas pesan atau perubahan gaya komunikasi sering dimaknai sebagai tanda perubahan perasaan pasangan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa ketidakpastian perilaku dalam hubungan jarak jauh cenderung lebih tinggi dibandingkan hubungan yang dilakukan secara langsung. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Shamiago & Candra (2024) yang menyatakan bahwa keterbatasan interaksi langsung pada pasangan LDR menyebabkan individu lebih sulit memahami perilaku dan respons pasangan secara akurat, sehingga komunikasi digital sering memunculkan kesalahpahaman maupun interpretasi yang berbeda terhadap sikap pasangan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh tidak hanya dipengaruhi oleh keterbatasan fisik, tetapi juga oleh kemampuan pasangan dalam memahami perilaku satu sama lain melalui komunikasi interpersonal yang terbatas pada media digital.

Untuk mengurangi ketidakpastian tersebut, sebagian besar informan berusaha membangun pola komunikasi yang lebih terbuka dan konsisten. Selain itu, beberapa informan juga menekankan pentingnya memberikan penjelasan ketika sedang sibuk atau memiliki kondisi emosional tertentu agar pasangan tidak salah menafsirkan perilaku yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan komunikasi menjadi faktor penting dalam meminimalkan ketidakpastian perilaku dalam hubungan jarak jauh. Upaya tersebut menunjukkan bahwa individu berusaha memperoleh informasi tambahan mengenai perilaku pasangan agar dapat memprediksi tindakan maupun respons pasangan secara lebih akurat. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang terbuka, konsisten, dan suportif menjadi strategi penting dalam mengurangi *behavioral uncertainty* serta menjaga kestabilan hubungan interpersonal pada pasangan jarak jauh antar kota.

Ketidakpastian ini muncul ketika individu tidak memiliki informasi yang cukup mengenai kebiasaan, kondisi emosional, maupun pola respons pasangan, terutama karena keterbatasan observasi langsung dalam hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, pasangan cenderung menggunakan komunikasi interpersonal sebagai sarana untuk memperoleh kejelasan terhadap perilaku pasangan agar interaksi yang berlangsung tidak menimbulkan interpretasi yang keliru. Melalui komunikasi yang lebih terbuka dan rutin, individu dapat memahami alasan di balik perubahan respons, keterlambatan komunikasi, maupun perubahan suasana hati pasangan sehingga ketidakpastian perilaku dapat dikurangi secara bertahap.

Selain itu, konsistensi komunikasi juga menjadi bentuk kepastian perilaku yang penting dalam hubungan jarak jauh. Ketika pasangan mampu menjaga pola komunikasi yang stabil, memberikan kabar secara rutin, serta menjelaskan situasi yang sedang dihadapi, individu akan lebih mudah memahami dan memprediksi perilaku pasangan (Fahriansyah & Fajarini, 2025). Sebaliknya, perubahan komunikasi yang terjadi secara tiba-tiba tanpa penjelasan cenderung memunculkan asumsi negatif dan meningkatkan kecemasan dalam hubungan interpersonal. Dalam kondisi tersebut, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan pemahaman terhadap perilaku pasangan.

Dengan demikian, proses pengurangan *behavioral uncertainty* dalam hubungan jarak jauh dilakukan melalui upaya komunikasi yang adaptif, terbuka, dan konsisten. Semakin efektif komunikasi yang dibangun pasangan, maka semakin besar pula kemungkinan individu mampu memahami pola perilaku pasangan secara lebih akurat. Hal tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam membantu pasangan mengurangi ketidakpastian perilaku, meminimalkan kesalahpahaman, serta mempertahankan kualitas dan stabilitas hubungan interpersonal meskipun dipisahkan oleh jarak antar kota.

Relational Uncertainty (Ketidakpastian Relasional)

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya *relational uncertainty* atau ketidakpastian relasional, yaitu keraguan individu terhadap arah, komitmen, dan keberlanjutan hubungan yang dijalani. Ketidakpastian ini muncul karena keterbatasan pertemuan fisik menyebabkan pasangan sulit memastikan stabilitas hubungan dalam jangka panjang. Informan Olin mengungkapkan bahwa dirinya “pernah takut hubungan ini tidak bertahan lama karena jarang ketemu langsung”, sementara informan Esa menyatakan bahwa hubungan jarak jauh sering menimbulkan “rasa takut kehilangan karena pasangan jauh dan tidak bisa selalu bersama”. Temuan ini menunjukkan bahwa jarak geografis dapat memengaruhi rasa aman individu dalam hubungan interpersonal.

Dalam Uncertainty Reduction Theory, ketidakpastian relasional muncul ketika individu tidak memiliki kepastian mengenai status dan masa depan hubungan. Kondisi tersebut diperkuat oleh keterbatasan interaksi langsung yang membuat individu sulit memperoleh validasi emosional secara nyata. Sebagian informan mengungkapkan bahwa rasa khawatir sering muncul ketika pasangan terlihat lebih dekat dengan lingkungan sosial baru atau ketika intensitas komunikasi mulai berubah. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Prihantoro & Anisah (2022) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal pada pasangan LDR tidak hanya berfungsi untuk menyelesaikan konflik, tetapi juga menjadi sarana penting dalam mempertahankan komitmen dan membangun rasa aman emosional di tengah keterbatasan jarak. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa hubungan jarak jauh tidak sepenuhnya dipenuhi oleh ketidakpastian dan konflik interpersonal, tetapi juga menunjukkan adanya upaya pasangan dalam menjaga kepercayaan, keterbukaan, dan kedekatan emosional melalui komunikasi yang intensif dan konsisten.

Namun demikian, sebagian besar informan berusaha mempertahankan hubungan dengan membangun komitmen dan kepercayaan melalui komunikasi interpersonal yang intensif. Informan Abel menjelaskan bahwa dirinya berusaha menjaga hubungan dengan “sering memberi kabar dan terbuka terhadap pasangan”. Sementara itu, informan Keizha menilai bahwa kepercayaan merupakan hal utama yang harus dibangun dalam hubungan jarak jauh agar hubungan tetap stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme untuk menciptakan rasa aman dan memperkuat komitmen dalam hubungan jarak jauh. Melalui komunikasi yang rutin, terbuka, dan konsisten, pasangan berusaha memberikan kepastian emosional satu sama lain agar hubungan tetap berjalan dengan harmonis meskipun dipisahkan oleh jarak geografis dan keterbatasan pertemuan langsung.

Ketidakpastian relasional cenderung muncul ketika individu tidak memperoleh kepastian mengenai komitmen, perhatian, maupun keseriusan pasangan dalam mempertahankan hubungan. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal menjadi strategi penting dalam proses pengurangan ketidakpastian karena melalui komunikasi yang intensif pasangan dapat saling memberikan validasi emosional, dukungan, dan kepastian terhadap hubungan yang dijalani. Semakin terbuka dan konsisten komunikasi yang dilakukan akan menimbulkan rasa aman dan keyakinan individu terhadap keberlangsungan hubungan tersebut.

Selain itu, keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, aktivitas, maupun kondisi emosional juga membantu pasangan membangun kepercayaan dan meminimalkan rasa khawatir terhadap hubungan. Dalam hubungan jarak jauh, keterbatasan interaksi langsung sering kali membuat individu lebih rentan mengalami rasa takut kehilangan, cemburu, maupun keraguan terhadap komitmen pasangan. Oleh sebab itu, komunikasi interpersonal yang suportif dan penuh keterbukaan menjadi bentuk *relational maintenance* yang penting untuk menjaga stabilitas hubungan (Charis et al., 2020). Ketika pasangan mampu menjaga komunikasi secara intensif dan saling memberikan kepastian emosional, maka *relational uncertainty* dapat berkurang sehingga hubungan interpersonal menjadi lebih stabil, harmonis, dan mampu bertahan dalam jangka panjang meskipun dipisahkan oleh jarak antar kota.

Secara keseluruhan, ketiga bentuk ketidakpastian dalam *Uncertainty Reduction Theory*, yaitu *cognitive uncertainty*, *behavioral uncertainty*, dan *relational uncertainty* muncul secara bersamaan dan saling berkaitan dalam dinamika hubungan jarak jauh antar kota. Intensitas komunikasi, keterbukaan, konsistensi interaksi, serta kemampuan pasangan dalam membangun kepercayaan menjadi faktor utama dalam mengurangi ketidakpastian dan mempertahankan kualitas hubungan interpersonal. Ketidakpastian yang muncul akibat keterbatasan interaksi langsung mendorong pasangan untuk terus menyesuaikan pola komunikasi agar tetap mampu memahami kondisi emosional, perilaku, serta komitmen satu sama lain. Dalam kondisi tersebut, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi media untuk membangun rasa aman, kedekatan emosional, dan stabilitas hubungan di tengah keterbatasan jarak dan waktu (Yadi & Khoirudin, 2025).

Selain itu, proses pengurangan ketidakpastian dalam hubungan jarak jauh berlangsung secara dinamis dan berkelanjutan, seiring dengan perubahan situasi, kesibukan, maupun intensitas komunikasi pasangan. Semakin efektif komunikasi yang dibangun, maka semakin besar pula kemungkinan pasangan untuk mempertahankan hubungan secara sehat dan stabil (Megantara, 2025). Sebaliknya, kurangnya keterbukaan dan inkonsistensi komunikasi dapat memunculkan kesalahpahaman, keraguan, hingga konflik interpersonal yang memengaruhi keberlangsungan hubungan. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal menjadi elemen penting dalam menjaga hubungan jarak jauh antar kota, karena melalui komunikasi yang terbuka, suportif,

dan konsisten, pasangan dapat mengurangi berbagai bentuk ketidakpastian serta mempertahankan komitmen dan keberlangsungan hubungan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dinamika hubungan jarak jauh sangat dipengaruhi oleh tiga bentuk ketidakpastian yang dikemukakan dalam Teori Pengurangan Ketidakpastian atau *Uncertainty Reduction Theory*, yaitu ketidakpastian kognitif (*cognitive uncertainty*), ketidakpastian perilaku (*behavioral uncertainty*), dan ketidakpastian relasional (*relational uncertainty*). Ketidakpastian kognitif muncul akibat keterbatasan informasi yang diperoleh individu, sehingga menimbulkan keraguan terhadap pikiran dan perasaan pasangan, yang kerap memicu *overthinking* dan asumsi negatif. Ketidakpastian perilaku timbul karena sulitnya memprediksi respons dan tindakan pasangan tanpa adanya interaksi langsung yang lengkap, terutama karena komunikasi digital kurang mampu menyampaikan isyarat nonverbal secara utuh sehingga meningkatkan risiko kesalahpahaman. Sementara itu, ketidakpastian relasional berkaitan dengan keraguan akan arah dan komitmen hubungan dalam jangka panjang yang diperburuk oleh minimnya interaksi fisik, menimbulkan kecemasan terhadap keberlangsungan hubungan. Namun demikian, ketiganya dapat diminimalkan melalui komunikasi interpersonal yang terbuka, konsisten, dan adaptif, di mana pasangan secara aktif membangun keterbukaan dan intensitas komunikasi sebagai sarana memperoleh kepastian emosional, memprediksi perilaku pasangan dengan lebih akurat, dan memperkuat komitmen dalam menghadapi tantangan jarak. Dengan demikian, komunikasi interpersonal berfungsi tidak hanya sebagai media pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme utama pengurangan ketidakpastian yang krusial bagi keberhasilan dan kestabilan hubungan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolyn, G., Bastian, H., Gracia, V., Dorkas, M. A., Sundoro, M., Djoyo, J. F., Rembulan, C. L., & Wardhani, P. A. P. (2024). Identifikasi Hambatan dan Upaya Komunikasi Efektif dalam Hubungan Jarak Jauh (LDR). *Jurnal Experientia*, 12(2), 182–207.
- Charis, O., Hadi, I. P., & Yoanita, D. (2020). Strategi Relational Maintenance Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Relationship. *Jurnal E-Komunikasi*, 8(2), 1–12. <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/11079/9847>
- Christina, B., Rohmah, A. N., Boer, K. M., & Ibrizah, A. Z. (2025). Strategi Pengurangan Ketidakpastian Pasangan Generasi Z Dalam Mempertahankan Hubungan Long Distance Relationship (LDR) (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Tahun 2021 Universitas Mulawarman). *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 5(2), 328–340. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v5i2.2867>
- Fahriansyah, D., & Fajarini, S. D. (2025). Komunikasi Interpersonal Dalam Pemeliharaan Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM)*, 6(2).
- Megantara, F. R. (2025). Studi Korelasional Kualitas Komunikasi dengan Kualitas Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, 5(1), 21–26. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i1.6380>
- Nursida, A., Fatmawati, Ismail, L., Maemunah, & Mukramin, S. (2025). Transformasi Kekerabatan Di Era Digital: Analisis Interaksi Simbolik Dalam Komunikasi Keluarga. *Al-Mabsut : Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 19(1), 123–135. <https://doi.org/10.56997/almabsut.v19i1.2088>
- Octafia, B. F., Kurniasari, D. P., Billa, N. A., Rini, N. A., & Yunita, M. (2026). Analisis Komunikasi Antarpribadi dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh Berbasis Media Digital. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(1), 366–375.

- 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>
- Rahmat, A. M., & Irwansyah. (2021). Penggunaan Reduksi Ketidakpastian Ketika Memulai Hubungan Dalam Aplikasi Online Dating Di Indonesia. *LINIMASA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1). <https://datareportal.com/reports/digital-2020->
- Rahmawati, A., Tussyakdiah, H., Nabilah, K., & Dinata, K. I. (2025). Makna Komunikasi Digital Bagi Pasangan Dalam Hubungan LDR. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 52–57.
- Setiawan, G. A., Luik, J. E., & Yogatama, A. (2024). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan. *Jurnal E-Komunikasi*, 12(1).
- Shamiago, I., & Candra, D. (2024). Strategi Pengurangan Ketidakpastian Pada Pasangan Hubungan Jarak Jauh (LDR) (Studi Mahasiswa Universitas Paramadina). *GANDIWA: Jurnal Komunikasi*, 4(1), 12–13. <https://jurnal.pcmkramatjati.or.id/index.php/JIPMUKJT/article/view/382>
- Sugiyono, & Lestari Puji. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis pada Jurnal Internasional)*.
- Sutrisno, G. I., Nuryanti, & Siswati, E. (2025). Analisis Pengelolaan Konflik Pada Pasangan Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship). *PRINSIP: Portal Riset Dan Inovasi Sistem Perangkat Lunak*, 3(3), 144–150. <https://doi.org/10.59696/prinsip.v3i3.172>
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Komitmen dengan Forgiveness dalam Menghadapi Konflik pada Dewasa Muda yang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42881%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42881/36829>
- Widiastuti, Y., Widhyastuti, C., Kuswartanti, D. R., & Limin, D. S. (2024). Pengaruh Passionate love Terhadap Kepuasan Relasi Romantis Pada Emerging Adulthood yang Sedang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship). *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 121–128.
- Yadi, D. F., & Khoirudin, M. H. (2025). KAJIAN LITERATUR: KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM KEPUASAN HUBUNGAN JARAK JAUH. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(1), 1–10.