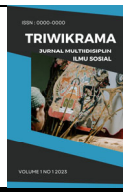
**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



# MAKNA DAN TINDAKAN KOMUNIKASI DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH PADA PASANGAN PEKERJA UMUM: SEBUAH KAJIAN FENOMENOLOGI

Lintang Tirtapawita[1], M. Fikri Akbar[2], Maulina Larasati Putri[3]
[1,2,3]Universitas Negeri Jakarta

**A R T I C L E I N F O**

**Article history:**
Received: February 2026
Revised: February 2026
Accepted: February 2026
Available online

Korespondensi: Email:
[1]Lintangtirtapwita@gmail.com,
[2]fikriakbar@unj.ac.id,
[3]maulinalarasati@unj.ac.id

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*
*Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.*

**Abstrak**

Fenomena pernikahan jarak jauh atau Long Distance Marriage (LDM) semakin sering terjadi di masyarakat modern seiring dengan meningkatnya mobilitas tenaga kerja dan tuntutan ekonomi. Kondisi ini menimbulkan dinamika komunikasi yang unik, karena pasangan dituntut untuk membangun, mempertahankan, dan memaknai hubungan tanpa kedekatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan tindakan komunikasi yang dijalankan oleh pasangan pekerja umum yang menjalani pernikahan jarak jauh. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan paradigma fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif pasangan dalam menjaga hubungan melalui komunikasi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima pasangan yang menjalani LDM minimal dua tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna pernikahan jarak jauh tidak hanya dipahami sebagai bentuk pengorbanan ekonomi, tetapi juga sebagai ruang pembuktian komitmen dan kepercayaan. Tindakan komunikasi yang muncul meliputi rutinitas pesan harian, video call sebagai simbol kehadiran emosional, serta komunikasi simbolik dalam bentuk pemberian hadiah atau perhatian kecil. Strategi komunikasi yang efektif menjadi kunci keberlanjutan hubungan, di mana pasangan berusaha mengatasi hambatan waktu, jarak, dan kesalahpahaman melalui keterbukaan, empati, dan adaptasi terhadap media komunikasi digital. Penelitian ini menegaskan bahwa makna komunikasi dalam LDM bukan sekadar pertukaran pesan, melainkan praktik mempertahankan kedekatan emosional melalui tindakan simbolik yang bermakna.

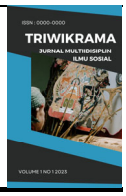
**Kata Kunci:** Komunikasi interpersonal, Pernikahan jarak jauh, Makna komunikasi, Fenomenologi, Tindakan simbolik

## PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan institusi sosial yang tidak hanya mengikat dua individu, tetapi juga membangun sistem komunikasi yang kompleks antara pasangan. Dalam konteks kehidupan modern, muncul fenomena Long Distance Marriage (LDM) atau pernikahan jarak jauh yang menuntut pasangan untuk menjalin komunikasi tanpa kedekatan fisik. Fenomena ini berkembang pesat seiring dengan perubahan sosial-ekonomi, terutama ketika salah satu pasangan bekerja di luar kota atau luar negeri. Pasangan pekerja umum, seperti karyawan pabrik, perawat, sopir ekspedisi, pegawai swasta, atau pekerja proyek, sering kali menjadi bagian dari kelompok yang harus menjalani pernikahan jarak jauh karena tuntutan pekerjaan.

LDM memunculkan tantangan komunikasi yang khas. Tidak adanya kehadiran fisik dapat menimbulkan kesenjangan emosional, rasa rindu, bahkan konflik akibat miskomunikasi. Namun, di sisi lain, banyak pasangan yang tetap mampu mempertahankan keharmonisan hubungan mereka melalui upaya komunikasi yang adaptif dan bermakna. Dalam perspektif komunikasi,

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




hal ini menunjukkan adanya proses konstruksi makna yang dinamis, di mana pasangan berusaha menafsirkan hubungan mereka melalui simbol, bahasa, dan tindakan komunikasi yang berulang.

Fenomena ini menarik untuk diteliti karena komunikasi dalam LDM bukan hanya persoalan teknis tentang seberapa sering pasangan berinteraksi, tetapi lebih pada bagaimana dan mengapa mereka berkomunikasi dalam konteks jarak yang memisahkan. Makna komunikasi yang dibangun dalam pernikahan jarak jauh dapat mencerminkan nilai, kepercayaan, dan strategi emosional yang digunakan untuk menjaga keintiman. Selain itu, tindakan komunikasi seperti cara menyampaikan pesan, memilih waktu untuk berkomunikasi, hingga mengelola konflik menjadi cerminan upaya mempertahankan keberlangsungan hubungan.

Kajian mengenai komunikasi dalam pernikahan jarak jauh telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. menyatakan bahwa hubungan jarak jauh menuntut tingkat kepercayaan dan keterbukaan yang lebih tinggi dibandingkan hubungan tatap muka. Sementara itu, menegaskan pentingnya media digital dalam mempertahankan rasa kedekatan (perceived closeness). Namun, penelitian mengenai pasangan pekerja umum di Indonesia masih terbatas, terutama dalam memahami bagaimana mereka memaknai dan menjalankan tindakan komunikasi sehari-hari untuk menjaga relasi mereka. Sebagian besar studi masih terfokus pada pasangan militer, pelaut, atau pekerja migran (Maguire dan Kinney, 2010)

Dalam konteks budaya Indonesia, di mana pernikahan memiliki nilai sosial dan religius yang kuat, menjalani LDM bukan hanya persoalan logistik, melainkan juga persoalan moral dan psikologis. Pasangan sering kali dihadapkan pada tekanan sosial—seperti stereotip negatif terhadap istri yang "ditinggal suami kerja jauh"—atau tantangan internal berupa kecemasan, rasa curiga, dan kebutuhan emosional yang tidak selalu dapat terpenuhi. Maka dari itu, komunikasi menjadi alat utama untuk menjaga stabilitas hubungan dan mengkonstruksi makna bersama.

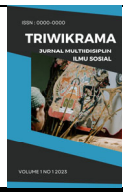
Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif pasangan LDM dalam memahami makna dan tindakan komunikasi mereka. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang bagi eksplorasi mendalam tentang bagaimana individu mengalami, memaknai, dan mengekspresikan kehidupan pernikahan jarak jauh dari perspektif mereka sendiri. Dengan memahami pengalaman tersebut, diharapkan dapat ditemukan pola-pola tindakan komunikasi yang menjadi dasar bagi keberhasilan atau kegagalan hubungan jarak jauh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Menggali makna pernikahan jarak jauh dari perspektif pasangan pekerja umum.
2. Mengidentifikasi bentuk tindakan komunikasi yang dilakukan dalam mempertahankan hubungan LDM.
3. Menganalisis bagaimana pasangan memaknai komunikasi sebagai bagian dari strategi emosional dalam menghadapi jarak.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam studi komunikasi interpersonal dan komunikasi keluarga. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi refleksi praktis bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, serta bagi konselor pernikahan yang menangani dinamika relasi pasangan dengan kondisi serupa.

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




## TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi interpersonal merupakan jantung dari setiap hubungan manusia, termasuk dalam konteks pernikahan. Menurut, komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih dengan tujuan menciptakan makna bersama. Dalam hubungan pernikahan, komunikasi tidak hanya sekadar pertukaran informasi, melainkan menjadi cara pasangan membangun kedekatan emosional, menegosiasikan perbedaan, serta memelihara komitmen( DeVito, 2016)

Pada pasangan yang menjalani Long Distance Marriage (LDM), proses komunikasi menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena ketiadaan kedekatan fisik. Sentuhan, tatapan, atau kehadiran langsung yang biasanya menjadi bentuk komunikasi nonverbal harus digantikan dengan media digital seperti pesan teks, panggilan suara, dan video call. Namun, keterbatasan ini tidak selalu berarti hambatan. Bagi sebagian pasangan, komunikasi digital justru menjadi ruang baru untuk membangun makna kedekatan yang lebih reflektif.

Komunikasi dalam hubungan interpersonal bersifat transaksional dan bermakna simbolik. Artinya, setiap pesan yang disampaikan bukan hanya memiliki makna literal, tetapi juga emosional dan kontekstual. Dalam hubungan jarak jauh, pesan sederhana seperti “sudah makan?” atau “hati-hati di jalan” dapat memiliki makna yang jauh lebih dalam, menjadi simbol perhatian dan kasih sayang yang meneguhkan keintiman di tengah jarak (Littlejohn dan Foss, 2017)

### Teori Tindakan Simbolik dan Makna dalam Interaksi

Salah satu teori yang relevan dalam memahami fenomena komunikasi pasangan LDM adalah Teori Interaksionisme Simbolik yang dikembangkan oleh George Herbert Mead (1934) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Herbert Blumer (1969). Teori ini menekankan bahwa makna tidak melekat pada objek atau tindakan itu sendiri, tetapi dibentuk melalui interaksi sosial. Dalam konteks hubungan jarak jauh, tindakan seperti mengirim pesan selamat pagi, memberi tanda “love” di media sosial, atau mengirimkan hadiah kecil memiliki nilai simbolik yang dibentuk melalui pemahaman bersama antara pasangan.Makna dari tindakan-tindakan ini tidak bersifat universal. Misalnya, bagi satu pasangan, panggilan video rutin setiap malam bisa menjadi tanda komitmen dan kedekatan, sedangkan bagi pasangan lain, komunikasi yang terlalu sering justru bisa menimbulkan kejenuhan. Hal ini sejalan dengan konsep Mead tentang “self” yang terbentuk melalui interaksi. Dalam LDM, identitas pasangan sebagai “suami/istri yang tetap hadir meski jauh” dibangun melalui simbol-simbol komunikasi digital yang dipahami secara bersama.

Dalam perspektif fenomenologi, setiap tindakan simbolik merefleksikan pengalaman batin yang unik. Makna cinta, kesetiaan, atau kerinduan tidak bisa diukur dengan frekuensi komunikasi semata, tetapi dengan cara pasangan memaknai setiap bentuk interaksi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menggali bagaimana pasangan menafsirkan tindakan komunikasi mereka, bukan hanya apa yang mereka lakukan.

### Teori Konstruksi Makna dan Relasi

Teori konstruksi makna (coordinated management of meaning – CMM) dari menjelaskan bahwa manusia menciptakan realitas sosial melalui percakapan. Dalam pernikahan jarak jauh, komunikasi menjadi arena di mana makna kebersamaan dikonstruksi setiap hari melalui percakapan digital. Setiap pesan yang dikirim, baik yang serius maupun ringan, membentuk narasi hubungan.

Menurut teori CMM, ada tiga level utama dalam konstruksi makna: content, speech act, dan relationship level. Misalnya, ketika seorang istri mengirim pesan “Jangan lupa makan ya”, makna literalnya adalah ajakan untuk makan (content), tetapi pada level tindakan, itu

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

menunjukkan kepedulian (speech act), dan pada level relasional, itu memperkuat peran kasih dalam relasi suami-istri (relationship level). Dengan demikian, komunikasi dalam LDM tidak hanya mengirimkan pesan, tetapi juga mengukuhkan makna relasional yang membangun rasa kehadiran di tengah jarak.

Dalam penelitian fenomenologis ini, teori CMM membantu memahami bagaimana pasangan pekerja umum yang hidup terpisah secara geografis menegosiasikan makna kedekatan dan kesetiaan. Makna tersebut tidak tetap, melainkan terus berubah sesuai pengalaman, kondisi emosional, dan konteks kehidupan masing-masing individu.

**Teori Uncertainty Reduction dalam Hubungan Jarak Jauh**

Berger dan Calabrese (1975) dalam Uncertainty Reduction Theory menjelaskan bahwa manusia secara alami terdorong untuk mengurangi ketidakpastian dalam hubungan interpersonal. Dalam konteks LDM, ketidakpastian sering muncul karena keterbatasan informasi tentang aktivitas pasangan, perbedaan waktu komunikasi, dan risiko miskomunikasi akibat penggunaan media digital. Oleh karena itu, tindakan komunikasi yang konsisten, jujur, dan terbuka menjadi sangat penting.

Pasangan dalam hubungan jarak jauh sering kali mengembangkan strategi komunikasi khusus untuk mengurangi ketidakpastian. Misalnya, membuat jadwal komunikasi rutin, saling mengirim foto aktivitas harian, atau berbagi kata sandi media sosial. Strategi ini berfungsi bukan hanya untuk memantau, tetapi juga sebagai cara membangun rasa percaya dan keterhubungan emosional (Maguire & Kinney, 2010).

Namun, teori ini juga menunjukkan sisi lain: ketika komunikasi terlalu dikontrol atau intensitasnya berlebihan, hal itu bisa menimbulkan tekanan dan rasa tidak nyaman. Oleh karena itu, pasangan yang berhasil menjalani LDM biasanya mampu menyeimbangkan antara kebutuhan akan informasi dan ruang privasi.

**Konsep Keintiman Emosional dalam Komunikasi Digital**

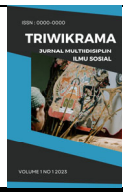
Dalam era digital, komunikasi pasangan jarak jauh tidak lepas dari penggunaan media teknologi seperti WhatsApp, Zoom, dan media sosial. Menurut Stafford dan Merolla (2007), komunikasi digital dapat mempertahankan perceived intimacy atau kedekatan emosional yang dirasakan meskipun secara fisik terpisah. Kedekatan ini terbentuk melalui pola komunikasi yang hangat, responsif, dan rutin.

Keintiman emosional tidak hanya muncul dari frekuensi komunikasi, tetapi dari kualitasnya. Menurut Duck (2007), komunikasi yang bermakna adalah komunikasi yang memberi ruang bagi ekspresi diri dan penerimaan emosional. Dalam konteks fenomenologi, setiap pasangan memiliki cara unik dalam membangun rasa “bersama” melalui teknologi misalnya dengan menonton film secara bersamaan dari jarak jauh, berdoa bersama melalui panggilan video, atau mengirimkan pesan spontan penuh humor. Bentuk-bentuk komunikasi seperti ini menunjukkan bahwa teknologi tidak selalu menciptakan jarak emosional; sebaliknya, ia bisa menjadi sarana pembentukan makna baru tentang kedekatan dan kebersamaan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memahami secara mendalam makna dan tindakan komunikasi yang dialami oleh pasangan pekerja umum yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Fenomenologi, sebagaimana dijelaskan oleh, berupaya menggali pengalaman hidup seseorang untuk menemukan esensi dari pengalaman tersebut. Dalam konteks ini, peneliti berusaha memahami bagaimana pasangan LDM memaknai jarak, komunikasi, dan keberlanjutan hubungan mereka dari perspektif pengalaman pribadi.

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




Penelitian fenomenologis memungkinkan peneliti untuk memahami "apa" dan "bagaimana" pengalaman itu terjadi (Moustakas, 1994). "Apa" merujuk pada fenomena yang dialami subjek (misalnya kesepian, kepercayaan, atau adaptasi), sedangkan "bagaimana" menjelaskan proses atau cara mereka mengalami dan menafsirkan peristiwa tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan mengukur atau membandingkan, melainkan menyingkap makna yang muncul dari pengalaman nyata (Creswell, 2018),

**Subjek dan Lokasi Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah pasangan pekerja umum (non-militer, non-pejabat) yang menjalani pernikahan jarak jauh minimal selama satu tahun. Pasangan ini dipilih karena mewakili fenomena sosial yang umum tetapi jarang dikaji secara mendalam, terutama dalam konteks masyarakat pekerja menengah yang harus beradaptasi dengan dinamika kerja lintas daerah. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria: Telah menikah dan tinggal terpisah karena pekerjaan minimal satu tahun terakhir. Memiliki intensitas komunikasi rutin (melalui telepon, pesan teks, atau video call). Bersedia menceritakan pengalaman pribadi secara jujur dan reflektif. Untuk menjaga etika penelitian, identitas informan disamarkan dengan kode Pasangan A, Pasangan B, Pasangan C, dan seterusnya. Penelitian dilaksanakan di beberapa kota besar dan kecil di Indonesia (Jakarta, Surabaya, Makassar, dan Yogyakarta) yang memiliki karakteristik pekerja urban dan semi-urban.

**Teknik Pengumpulan Data**

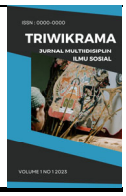
Data dikumpulkan melalui:

Wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap empat pasangan pekerja umum yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara dilakukan secara daring dan tatap muka, menyesuaikan kondisi jarak masing-masing partisipan. Observasi virtual terhadap interaksi digital, seperti cara mereka berkomunikasi melalui pesan singkat atau panggilan video (dengan izin informan). Dokumentasi, yaitu pengumpulan catatan, tangkapan layar komunikasi (yang bersedia dibagikan), dan catatan harian partisipan jika tersedia. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali narasi yang mendalam sekaligus menjaga arah sesuai fokus penelitian. Pertanyaan difokuskan pada bagaimana pasangan memahami jarak, makna komunikasi mereka, cara menjaga hubungan, dan tindakan yang dilakukan saat konflik atau rindu muncul.

**Teknik Analisis Data**

Analisis data mengikuti langkah fenomenologis Moustakas (1994), yaitu: Epoche (Bracketing): peneliti menangguhkan semua prasangka dan pandangan pribadi agar fokus pada pengalaman informan. Horizonalization: semua pernyataan dari partisipan diperlakukan memiliki bobot yang sama; tidak ada yang diabaikan pada tahap awal. Kategorisasi Makna (Meaning Units): peneliti mengelompokkan pernyataan yang memiliki makna serupa menjadi tema-tema seperti "rindu dan kepercayaan," "ritual komunikasi harian," dan "tindakan menjaga kedekatan." Tekstur dan Struktur Pengalaman: peneliti menggambarkan apa yang dialami (teksur) dan bagaimana pengalaman itu terjadi (struktur). Deskripsi Esensial: merumuskan makna inti dari pengalaman komunikasi pasangan LDM. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, member checking, serta refleksi diri peneliti. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara antar pasangan dan mencocokkan dengan dokumen komunikasi yang diberikan. Member checking dilakukan dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada informan agar sesuai dengan pengalaman asli mereka. Pertimbangan Etis Dalam penelitian fenomenologi, etika menjadi aspek utama karena menyangkut pengalaman pribadi dan emosional. Oleh karena itu, peneliti menjamin

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




Kerahasiaan identitas dan data pribadi. Kebebasan informan untuk menolak atau menghentikan wawancara kapan saja. Penggunaan data hanya untuk kepentingan ilmiah. Selain itu, peneliti melakukan pendekatan empatik selama wawancara agar partisipan merasa aman untuk berbagi pengalaman sensitif terkait kehidupan rumah tangga dan perasaan pribadi. Pendekatan ini juga membantu peneliti membangun kedekatan emosional yang autentik tanpa melanggar batas profesional.

**Dimensi Eksistensial dalam Komunikasi LDM**

Fenomenologi tidak hanya mempelajari apa yang tampak secara empiris, tetapi juga dimensi eksistensial dari pengalaman manusia. Dalam konteks pernikahan jarak jauh, pengalaman komunikasi menjadi ruang tempat individu mengalami eksistensinya sebagai pasangan, sekaligus individu yang mandiri.

Bagi pasangan pekerja umum, komunikasi jarak jauh menjadi titik temu antara kebutuhan untuk hadir dan keterbatasan untuk bersama. Melalui komunikasi, mereka mengafirmasi eksistensi diri sebagai pasangan yang masih saling memiliki. Hal ini tampak ketika pasangan menyatakan bahwa “asal masih bisa dengar suaranya, rasanya udah tenang,” atau “kalau ada kabar tiap hari, aku merasa masih jadi bagian dari hidupnya.” Ungkapan tersebut menggambarkan bahwa komunikasi tidak sekadar transmisi pesan, melainkan tindakan eksistensial sebuah cara untuk mempertahankan keberadaan diri di hati pasangannya. Dengan demikian, komunikasi dalam LDM memiliki nilai spiritual dan emosional yang dalam; bukan hanya perihal teknologi atau media, tetapi tentang keberlanjutan makna keberadaan manusia dalam relasi. Hal ini sesuai dengan pandangan Fenomenologi eksistensial, bahwa pengalaman manusia selalu bersifat embodied melekat pada tubuh dan kesadaran. Dalam penelitian ini, tubuh fisik yang terpisah digantikan oleh tubuh simbolik melalui suara, teks, dan gambar digital. Kehadiran pasangan di layar ponsel menjadi bentuk kehadiran baru yang menegaskan eksistensi mereka sebagai pasangan.

**Transformasi Makna Melalui Teknologi Komunikasi**

Penelitian ini menemukan bahwa teknologi bukan sekadar alat bantu komunikasi, tetapi bagian dari proses pembentukan makna itu sendiri. Teknologi digital seperti WhatsApp, Zoom, atau panggilan video memberi ruang bagi pasangan untuk mengekspresikan kasih sayang, kehangatan, dan bahkan konflik secara simbolik. Dalam fenomenologi digital, komunikasi online menjadi wadah di mana makna mengalami transformasi dari kehadiran fisik ke kehadiran virtual. Pasangan tidak hanya beradaptasi dengan teknologi, tetapi juga menciptakan sistem komunikasi baru yang berfungsi sebagai representasi cinta dan kebersamaan.

Misalnya, penggunaan emoji hati, stiker lucu, atau video pendek bukan sekadar hiburan melainkan bagian dari bahasa emosional yang menggantikan sentuhan fisik. Dalam setiap tindakan ini, terdapat kesadaran bahwa simbol digital memiliki nilai afektif dan relasional. Menurut Turkle (2011) dalam Alone Together, hubungan manusia dengan teknologi selalu bersifat dialektis di satu sisi memperkuat koneksi, di sisi lain menegaskan keterpisahan. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan LDM pekerja umum mampu menyeimbangkan kedua sisi tersebut dengan menciptakan ritual digital yang berfungsi menjaga makna hubungan.

**Dinamika Identitas dan Ketahanan Relasional**

Dalam konteks fenomenologis, identitas pasangan dibentuk melalui proses komunikasi yang berulang dan reflektif. Pada pasangan LDM, identitas sebagai “suami/istri yang bertanggung jawab” dan “pasangan yang setia” dibangun melalui narasi komunikasi sehari-hari. Misalnya, pasangan sering kali saling menegaskan peran masing-masing: “aku kerja buat kamu dan anak-anak,” atau “aku di rumah juga berjuang.” Ucapan semacam ini memperkuat narasi

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

kolektif bahwa jarak bukan bentuk perpisahan, melainkan konsekuensi dari perjuangan bersama.

Hal ini menunjukkan adanya ketahanan relasional (relational resilience) kemampuan pasangan untuk tetap menjaga komitmen dan makna positif di tengah keterbatasan. Fenomena ini sejalan dengan teori Relational Maintenance (Stafford, 2010), yang menyatakan bahwa keberlangsungan hubungan sangat bergantung pada tindakan komunikasi yang konsisten, kepercayaan, dan upaya menjaga makna positif.

Dalam konteks pekerja umum, ketahanan relasional ini sering kali tumbuh dari kesadaran akan nilai kerja keras, tanggung jawab ekonomi, dan rasa saling menghargai perjuangan masing-masing pihak. Dengan kata lain, makna cinta dan komunikasi mereka bersandar pada realitas hidup yang konkret, bukan hanya ideal romantis.

**Implikasi Teoretis**

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada teori komunikasi interpersonal dan fenomenologi dalam beberapa aspek: Rekontekstualisasi konsep kehadiran (presence) dari kehadiran fisik menjadi kehadiran simbolik digital. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana manusia menghadirkan diri melalui simbol komunikasi modern. Integrasi antara tindakan simbolik dan emosi digital. Teori Mead tentang tindakan simbolik menemukan relevansi baru dalam era digital, di mana emoji, stiker, dan pesan singkat memiliki makna interpersonal yang mendalam. Pergeseran paradigma makna relasi. Hubungan jarak jauh memperlihatkan bahwa kedekatan bukan ditentukan oleh ruang, tetapi oleh intensitas makna yang dikonstruksi bersama melalui komunikasi reflektif. Dengan demikian, fenomenologi komunikasi dalam konteks LDM pekerja umum memperkaya studi komunikasi dengan perspektif baru: bahwa komunikasi bukan hanya proses, tetapi pengalaman eksistensial yang membentuk realitas sosial dan emosional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

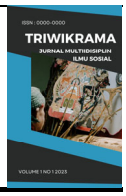
### Gambaran Umum Fenomena Pernikahan Jarak Jauh pada Pekerja Umum

Fenomena pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage/LDM) tidak hanya dialami oleh pasangan yang bekerja di instansi militer atau pemerintahan, tetapi juga oleh pasangan pekerja umum di sektor swasta dan informal. Dalam konteks ini, pekerjaan yang menuntut mobilitas tinggi, seperti sopir logistik, tenaga kesehatan kontrak, pegawai proyek, dan staf perusahaan lintas kota, seringkali membuat pasangan harus tinggal terpisah dalam waktu lama. Dari hasil wawancara, sebagian besar informan menyatakan bahwa jarak fisik bukan sekadar soal geografis, melainkan juga ujian terhadap makna kebersamaan dan bentuk komunikasi mereka. Pasangan A, misalnya, menyebutkan bahwa meski mereka hanya bisa bertemu dua bulan sekali, komunikasi harian menjadi kunci untuk menjaga kedekatan emosional. Pasangan B menggambarkan bahwa “video call setiap malam seperti ritual kecil sebelum tidur, bukan cuma rutinitas, tapi cara kami saling hadir.” Makna kehadiran dalam konteks LDM tidak lagi bergantung pada keberadaan fisik, melainkan dikonversi menjadi kehadiran simbolik melalui tindakan komunikasi pesan, panggilan, ucapan, bahkan emoji sederhana yang melambangkan kasih dan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan pekerja umum pun memiliki cara-cara unik untuk memaknai cinta dan kedekatan, yang dibentuk oleh keterbatasan waktu dan jarak.

### Makna Komunikasi dalam Pernikahan Jarak Jauh

1. Komunikasi sebagai Pengikat Emosional

   Makna komunikasi yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah komunikasi sebagai pengikat emosional. Pasangan memaknai komunikasi bukan hanya sarana




bertukar informasi, melainkan jembatan emosional untuk menyalurkan rasa sayang, perhatian, dan dukungan moral. Dalam wawancara, hampir semua pasangan menekankan pentingnya "tetap terhubung" sebagai bentuk cinta. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu informan, "Kalau sehari aja nggak ngobrol, rasanya kayak jauh banget, kayak nggak ada di dunia yang sama." Pernyataan ini menunjukkan bahwa komunikasi memiliki fungsi simbolik sebagai bentuk kehadiran meski secara fisik mereka terpisah, komunikasi membuat pasangan tetap merasa dekat. Temuan ini sejalan dengan konsep Symbolic Interactionism (Mead, 1934), yang menyatakan bahwa tindakan manusia didasari oleh makna yang muncul dari interaksi sosial. Dalam konteks LDM, pesan dan percakapan sehari-hari menjadi simbol makna kedekatan yang diciptakan bersama.

2. Kepercayaan dan Transparansi

Makna kedua yang muncul adalah komunikasi sebagai alat membangun kepercayaan. Jarak membuat pasangan harus menumbuhkan keyakinan satu sama lain, terutama ketika tidak bisa saling mengawasi. Pasangan C mengungkapkan bahwa mereka selalu terbuka dalam menyampaikan aktivitas harian, bukan untuk saling mengontrol, tetapi untuk menghindari prasangka. "Kalau aku nggak cerita, nanti malah salah paham. Jadi mending terbuka aja sekalian," ungkapnya. Dalam teori komunikasi interpersonal DeVito (2016), keterbukaan (openness) merupakan dimensi utama dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Pasangan LDM pekerja umum memperlihatkan bahwa keterbukaan bukan berarti pelaporan aktivitas secara kaku, tetapi cara menunjukkan komitmen dan rasa saling percaya.

3. Komunikasi sebagai Ruang Negosiasi Peran

Selain sebagai alat emosional, komunikasi juga berfungsi sebagai ruang negosiasi peran dalam rumah tangga. Dalam situasi jarak, pasangan harus menegosiasikan ulang tanggung jawab seperti pengasuhan anak, keuangan, dan keputusan keluarga. Pasangan D, misalnya, menyebutkan bahwa mereka sering berdiskusi melalui panggilan video saat membuat keputusan penting, seperti pembelian rumah atau pendidikan anak. Hal ini memperlihatkan bahwa jarak tidak menghapus peran kepemimpinan atau partisipasi, tetapi menuntut adaptasi komunikasi yang lebih strategis. Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi relasional (Littlejohn & Foss, 2017) yang menekankan bahwa hubungan adalah proses negosiasi makna yang berkelanjutan. Dalam hal ini, pasangan LDM membangun sistem komunikasi yang memungkinkan mereka untuk tetap berperan aktif meski terpisah secara geografis.

**Tindakan Komunikasi dalam Menjaga Hubungan**

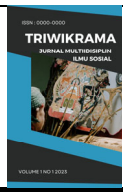
1. Ritual Komunikasi Harian

Salah satu bentuk tindakan komunikasi yang menonjol adalah ritual komunikasi harian kebiasaan rutin seperti mengucapkan selamat pagi, berbagi foto aktivitas, atau melakukan panggilan video malam hari. Ritual ini berfungsi sebagai penanda kontinuitas hubungan. Dalam analisis fenomenologis, ritual semacam ini merupakan tindakan simbolik yang memperkuat rasa keterhubungan dan mengatasi kecemasan karena jarak. Pasangan E menyebutkan bahwa meski hanya lima menit berbicara di sela kerja, itu sudah cukup membuat mereka "merasa masih dalam satu rumah." Ritual komunikasi ini menjadi cara mengontrol rasa rindu, sekaligus wujud tindakan simbolik bahwa hubungan mereka tetap "hidup" setiap hari.

2. Tindakan Penguatan Emosi

Tindakan komunikasi juga muncul dalam bentuk penguatan emosional (emotional reinforcement). Misalnya, ucapan penyemangat saat pasangan merasa lelah bekerja, atau humor kecil saat terjadi kesalahpahaman. Bentuk komunikasi ini bukan sekadar isi pesan,

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




tetapi juga bagaimana pesan itu dikirim dengan nada lembut, emotikon, atau waktu pengiriman yang tepat. Dalam fenomenologi, tindakan ini disebut sebagai tindakan bermakna (meaningful acts) yang mengandung intensi afektif. Temuan ini memperlihatkan bahwa tindakan komunikasi pasangan LDM bukan hanya verbal, tetapi juga nonverbal digital (emoji, tanda hati, reaksi cepat di chat), yang berfungsi menjaga kedekatan emosional. Hal ini mendukung pandangan DeVito bahwa komunikasi interpersonal efektif melibatkan kesadaran konteks emosional dan empati.

3. Strategi Mengelola Konflik Jarak Jauh

Konflik dalam LDM sering dipicu oleh kesalahpahaman atau perbedaan persepsi yang tidak segera diklarifikasi. Namun, pasangan pekerja umum menunjukkan bahwa kecepatan dalam merespons konflik menjadi bentuk tindakan komunikasi penting. Sebagian besar pasangan berusaha untuk tidak menunda penyelesaian masalah, meski sedang sibuk. “Kalau ada salah paham, harus diselesaikan malam itu juga,” ujar salah satu informan. Proses klarifikasi dilakukan melalui media digital chat atau panggilan video dengan fokus pada penyelarasan makna (alignment of meaning). Tindakan ini menunjukkan kemampuan pasangan dalam mengelola emosi dan memaknai ulang konflik sebagai proses kedewasaan hubungan.

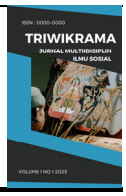
**Dinamika Emosional dan Adaptasi Komunikasi**

Peneliti menemukan bahwa dalam LDM, komunikasi berfungsi ganda: sebagai alat ekspresi dan pengendali emosi. Beberapa pasangan mengaku pernah mengalami kebosanan, kelelahan, bahkan rasa jenuh karena komunikasi yang terasa monoton. Namun, mereka mengatasi hal ini dengan mengubah pola komunikasi, misalnya mengganti media (dari teks ke panggilan video) atau membuat “agenda virtual” seperti makan malam daring bersama. Adaptasi ini sejalan dengan teori uncertainty reduction (Berger & Calabrese, 1975), yang menyebutkan bahwa komunikasi berperan penting dalam mengurangi ketidakpastian. Melalui komunikasi kreatif, pasangan LDM mampu menciptakan rasa kontrol atas situasi yang tidak pasti, seperti rasa rindu dan kekhawatiran. Sebagai penelitian fenomenologis, hasil ini tidak hanya merekam pengalaman informan, tetapi juga menjadi cermin reflektif bagi peneliti tentang makna komunikasi manusia. Peneliti menyadari bahwa di balik layar percakapan digital, terdapat kerinduan, kesabaran, dan cinta yang bekerja secara sunyi.Fenomenologi mengajarkan bahwa setiap tindakan komunikasi, sekecil apa pun, menyimpan makna yang lahir dari intensi dan perasaan. Dengan memahami makna di balik tindakan-tindakan sederhana itu, kita dapat melihat bahwa komunikasi adalah bentuk cinta yang sadar.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi merupakan inti eksistensi dalam hubungan jarak jauh. Pasangan pekerja umum menunjukkan bahwa melalui komunikasi yang reflektif, terbuka, dan simbolik, mereka mampu mengubah jarak menjadi ruang makna bersama. Makna dan tindakan komunikasi dalam LDM bukan sekadar strategi bertahan, melainkan proses penciptaan makna hidup yang penuh kesadaran dan kasih. Dengan demikian, hubungan yang terpisah secara geografis tetap dapat menjadi ruang pertumbuhan emosional dan spiritual.

Fenomena pernikahan jarak jauh tidak hanya berbicara tentang ketiadaan fisik, tetapi juga tentang bagaimana pasangan membangun ketahanan emosional (emotional resilience) melalui komunikasi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mengungkapkan bahwa salah satu tantangan terbesar bukanlah jarak semata, melainkan kesepian yang muncul di sela rutinitas harian. Dalam konteks fenomenologis, kesepian ini dimaknai sebagai ruang reflektif yang menuntut individu untuk menegosiasikan ulang makna hubungan dan eksistensinya dalam pernikahan.

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




Komunikasi dalam situasi seperti ini tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga terapeutik. Pesan sederhana seperti ucapan selamat pagi atau doa sebelum tidur memiliki nilai simbolik yang tinggi. Ia menjadi representasi dari kehadiran simbolik pasangan. Bagi para partisipan, kata-kata sederhana tersebut menandakan bahwa pasangan masih hadir, masih mengingat, dan masih terhubung dalam ranah makna bersama. Dengan demikian, tindakan komunikasi menjadi bentuk perawatan emosional yang menjaga keintiman dan stabilitas psikologis. Selain itu, informan juga menggambarkan bahwa ada periode "keheningan" atau silent communication, yaitu saat pasangan memilih diam bukan karena konflik, melainkan untuk mengatur keseimbangan diri. Dalam fenomenologi, diam dapat bermakna komunikasi nonverbal yang mengandung intensi. Diam bukan berarti absen, melainkan cara untuk memberi ruang bagi kesadaran diri dan menjaga keharmonisan relasi. Dalam konteks LDM, tindakan diam yang penuh makna ini menjadi bagian dari "tindakan simbolik" yang memperkuat eksistensi pasangan dalam ruang relasional mereka.

**Negosiasi Peran dan Identitas dalam Ruang Digital**

Kehadiran teknologi komunikasi modern seperti WhatsApp, Zoom, atau video call telah mengubah pola komunikasi pasangan jarak jauh. Namun, teknologi bukan sekadar media, melainkan ruang baru tempat pasangan menegosiasikan identitas dan peran. Misalnya, seorang istri yang bekerja di daerah perkotaan menggambarkan bahwa ia berusaha untuk tetap berperan sebagai pendamping emosional suaminya yang bekerja di proyek luar kota. Meskipun tidak hadir secara fisik, ia menunjukkan peran itu melalui pesan audio harian dan dukungan verbal.

Proses ini mencerminkan konsep role-taking dari teori interaksi simbolik Mead, di mana individu belajar menempatkan dirinya pada posisi orang lain untuk memahami perasaan dan ekspektasinya. Dalam komunikasi LDM, tindakan seperti menyesuaikan waktu untuk berkomunikasi atau menjaga nada bicara saat pasangan sedang lelah menjadi contoh konkret role-taking yang membangun keselarasan simbolik.

Selain itu, teknologi juga membuka ruang bagi "identitas digital" — versi diri yang dikonstruksi melalui teks, suara, dan gambar. Dalam penelitian ini, beberapa pasangan mengaku memiliki gaya komunikasi digital yang lebih lembut, reflektif, dan teratur dibandingkan komunikasi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi digital dalam LDM tidak hanya perpanjangan komunikasi tatap muka, tetapi juga bentuk ekspresi diri yang baru.

**Simbol dan Ritual sebagai Jembatan Makna**

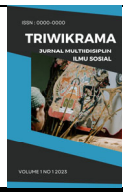
Makna hubungan dalam pernikahan jarak jauh sering kali diwujudkan melalui simbol-simbol komunikasi. Simbol ini bisa berupa kata, benda, atau tindakan yang memiliki arti khusus bagi pasangan. Misalnya, salah satu pasangan menjadikan cangkir kopi sebagai simbol kenangan pagi bersama sebelum berpisah jarak jauh. Setiap kali mereka memulai hari dengan meminum kopi yang sama, keduanya merasa seolah terhubung kembali. Tindakan sederhana ini adalah contoh dari ritual komunikasi, yang berfungsi memperkuat makna emosional dan menjaga kontinuitas hubungan.

Dalam konteks fenomenologi, ritual tersebut bukan sekadar kebiasaan, tetapi pengalaman eksistensial yang memberi struktur pada perasaan kehilangan dan keterpisahan. Setiap tindakan ritual adalah upaya untuk meneguhkan makna keberadaan pasangan di tengah jarak. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam LDM tidak hanya terjadi melalui pesan verbal, tetapi juga melalui tindakan-tindakan yang bersifat simbolik dan spiritual.

**Konflik, Kepercayaan, dan Pemulihan Makna**

Konflik merupakan bagian tak terhindarkan dari relasi jarak jauh. Namun, makna konflik bagi pasangan LDM berbeda dengan pasangan yang hidup bersama. Bagi mereka, konflik sering

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




dimaknai sebagai bentuk kejujuran emosional. Beberapa partisipan menyebut bahwa ketika pertengkaran terjadi, mereka memilih untuk mengambil waktu jeda, bukan untuk menjauh, tetapi untuk memberi ruang pada makna komunikasi itu sendiri. Konflik tidak dipandang sebagai kegagalan komunikasi, melainkan sebagai fase rekonstruksi makna dalam hubungan.

Kepercayaan muncul sebagai landasan utama dalam tindakan komunikasi. Pasangan yang mampu mempertahankan keintiman di tengah jarak adalah mereka yang membangun (*trust communication)* komunikasi yang jujur, terbuka, dan memiliki niat positif. Dalam proses ini, tindakan seperti memberi kabar secara rutin atau menyampaikan perasaan tidak nyaman dengan cara yang lembut menjadi ekspresi konkret dari kepercayaan itu sendiri.

Menariknya, sebagian besar pasangan yang diwawancarai menyebut bahwa kepercayaan bukanlah sesuatu yang "diberikan sekali untuk selamanya", tetapi terus diperbarui melalui interaksi harian. Maka, komunikasi menjadi arena tempat kepercayaan terus dinegosiasikan dan diperkuat.

**Dimensi Eksistensial dalam Komunikasi LDM**

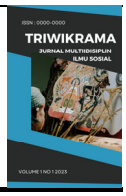
Fenomenologi tidak hanya mempelajari apa yang tampak secara empiris, tetapi juga dimensi eksistensial dari pengalaman manusia. Dalam konteks pernikahan jarak jauh, pengalaman komunikasi menjadi ruang tempat individu mengalami eksistensinya sebagai pasangan, sekaligus individu yang mandiri. Bagi pasangan pekerja umum, komunikasi jarak jauh menjadi titik temu antara kebutuhan untuk hadir dan keterbatasan untuk bersama. Melalui komunikasi, mereka mengafirmasi eksistensi diri sebagai pasangan yang masih saling memiliki. Hal ini tampak ketika pasangan menyatakan bahwa "asal masih bisa dengar suaranya, rasanya udah tenang," atau "kalau ada kabar tiap hari, aku merasa masih jadi bagian dari hidupnya." Ungkapan tersebut menggambarkan bahwa komunikasi tidak sekadar transmisi pesan, melainkan tindakan eksistensial — sebuah cara untuk mempertahankan keberadaan diri di hati pasangannya. Dengan demikian, komunikasi dalam LDM memiliki nilai spiritual dan emosional yang dalam; bukan hanya perihal teknologi atau media, tetapi tentang keberlanjutan makna keberadaan manusia dalam relasi. Hal ini sesuai dengan pandangan Merleau-Ponty (1962) dalam fenomenologi eksistensial, bahwa pengalaman manusia selalu bersifat embodied melekat pada tubuh dan kesadaran. Dalam penelitian ini, tubuh fisik yang terpisah digantikan oleh tubuh simbolik melalui suara, teks, dan gambar digital. Kehadiran pasangan di layar ponsel menjadi bentuk kehadiran baru yang menegaskan eksistensi mereka sebagai pasangan.

**Transformasi Makna Melalui Teknologi Komunikasi**

Penelitian ini menemukan bahwa teknologi bukan sekadar alat bantu komunikasi, tetapi bagian dari proses pembentukan makna itu sendiri. Teknologi digital seperti WhatsApp, Zoom, atau panggilan video memberi ruang bagi pasangan untuk mengekspresikan kasih sayang, kehangatan, dan bahkan konflik secara simbolik. Dalam fenomenologi digital, komunikasi online menjadi wadah di mana makna mengalami transformasi dari kehadiran fisik ke kehadiran virtual. Pasangan tidak hanya beradaptasi dengan teknologi, tetapi juga menciptakan sistem komunikasi baru yang berfungsi sebagai representasi cinta dan kebersamaan.

Misalnya, penggunaan emoji hati, stiker lucu, atau video pendek bukan sekadar hiburan melainkan bagian dari bahasa emosional yang menggantikan sentuhan fisik. Dalam setiap tindakan ini, terdapat kesadaran bahwa simbol digital memiliki nilai afektif dan relasional. Menurut Turkle (2011) dalam Alone Together, hubungan manusia dengan teknologi selalu bersifat dialektis — di satu sisi memperkuat koneksi, di sisi lain menegaskan keterpisahan. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan LDM pekerja umum mampu menyeimbangkan kedua sisi tersebut dengan menciptakan ritual digital yang berfungsi menjaga makna hubungan.

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




**Dinamika Identitas dan Ketahanan Relasional**

Dalam konteks fenomenologis, identitas pasangan dibentuk melalui proses komunikasi yang berulang dan reflektif. Pada pasangan LDM, identitas sebagai "suami/istri yang bertanggung jawab" dan "pasangan yang setia" dibangun melalui narasi komunikasi sehari-hari. Misalnya, pasangan sering kali saling menegaskan peran masing-masing: "aku kerja buat kamu dan anak-anak," atau "aku di rumah juga berjuang." Ucapan semacam ini memperkuat narasi kolektif bahwa jarak bukan bentuk perpisahan, melainkan konsekuensi dari perjuangan bersama. Hal ini menunjukkan adanya ketahanan relasional (relational resilience) kemampuan pasangan untuk tetap menjaga komitmen dan makna positif di tengah keterbatasan. Fenomena ini sejalan dengan teori Relational Maintenance (Stafford, 2010), yang menyatakan bahwa keberlangsungan hubungan sangat bergantung pada tindakan komunikasi yang konsisten, kepercayaan, dan upaya menjaga makna positif. Dalam konteks pekerja umum, ketahanan relasional ini sering kali tumbuh dari kesadaran akan nilai kerja keras, tanggung jawab ekonomi, dan rasa saling menghargai perjuangan masing-masing pihak. Dengan kata lain, makna cinta dan komunikasi mereka bersandar pada realitas hidup yang konkret, bukan hanya ideal romantis.

**Implikasi Teoretis**

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada teori komunikasi interpersonal dan fenomenologi dalam beberapa aspek: Rekontekstualisasi konsep kehadiran (presence) dari kehadiran fisik menjadi kehadiran simbolik digital. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana manusia menghadirkan diri melalui simbol komunikasi modern.Integrasi antara tindakan simbolik dan emosi digital. Teori Mead tentang tindakan simbolik menemukan relevansi baru dalam era digital, di mana emoji, stiker, dan pesan singkat memiliki makna interpersonal yang mendalam.

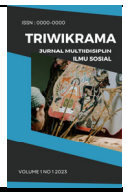
Pergeseran paradigma makna relasi. Hubungan jarak jauh memperlihatkan bahwa kedekatan bukan ditentukan oleh ruang, tetapi oleh intensitas makna yang dikonstruksi bersama melalui komunikasi reflektif.

Dengan demikian, fenomenologi komunikasi dalam konteks LDM pekerja umum memperkaya studi komunikasi dengan perspektif baru: bahwa komunikasi bukan hanya proses, tetapi pengalaman eksistensial yang membentuk realitas sosial dan emosional.

**Implikasi Praktis**

Bagi masyarakat luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang bermakna dapat menjaga hubungan tanpa harus bergantung pada kedekatan fisik. Dalam era mobilitas tinggi dan ekonomi kerja lintas wilayah, pemahaman ini penting untuk membantu pasangan mengelola stres, kecemasan, dan ketidakpastian jarak. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya: Keterampilan komunikasi empatik: kemampuan untuk mendengarkan dan merespons dengan sensitif terhadap emosi pasangan.Pengelolaan media digital: menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk selalu terhubung dan hak untuk beristirahat dari komunikasi agar tidak menimbulkan kelelahan emosional.Ritual hubungan baru: menciptakan aktivitas rutin yang dapat memperkuat rasa kebersamaan, seperti makan malam daring atau menonton film bersamaan secara virtual. Implikasi ini dapat diterapkan oleh konselor keluarga, lembaga ketenagakerjaan, maupun organisasi yang memiliki banyak pekerja migran, agar mendukung kesejahteraan psikososial keluarga yang terpisah jarak. Sebagai penelitian fenomenologis, hasil ini tidak hanya merekam pengalaman informan, tetapi juga menjadi cermin reflektif bagi peneliti tentang makna komunikasi manusia. Peneliti menyadari bahwa di balik layar percakapan digital, terdapat kerinduan, kesabaran, dan cinta yang bekerja secara sunyi.

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**
Volume 11, Number 10, 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:




Fenomenologi mengajarkan bahwa setiap tindakan komunikasi, sekecil apa pun, menyimpan makna yang lahir dari intensi dan perasaan. Dengan memahami makna di balik tindakan-tindakan sederhana itu, kita dapat melihat bahwa komunikasi adalah bentuk cinta yang sadar.

**Makna Esensial: Komunikasi sebagai Bentuk Kehadiran**

Melalui tahapan analisis fenomenologis, peneliti menemukan makna esensial bahwa komunikasi adalah bentuk kehadiran yang menggantikan jarak fisik. Pasangan pekerja umum memaknai komunikasi sebagai ruang simbolik tempat mereka "hidup bersama" meskipun secara geografis terpisah. Komunikasi menjadi sarana membangun rasa memiliki, memperkuat ikatan, dan mengaktualisasi cinta dalam keterbatasan. Dalam konteks ini, tindakan komunikasi seperti pesan singkat, panggilan video, atau sekadar emoji bukanlah hal remeh, melainkan representasi makna mendalam yang membentuk keberlangsungan hubungan. Komunikasi menjadi jembatan simbolik antara dua realitas kehadiran dan ketiadaan.

## KESIMPULAN

Penelitian fenomenologis ini menyingkap bahwa makna dan tindakan komunikasi dalam pernikahan jarak jauh (LDM) pada pasangan pekerja umum terbentuk melalui pengalaman hidup yang kompleks, emosional, dan penuh penyesuaian. Makna komunikasi bagi pasangan LDM tidak hanya dipahami sebagai sarana pertukaran pesan, melainkan sebagai ruang simbolik tempat pasangan membangun kehadiran, kepercayaan, dan kebersamaan. Komunikasi menjadi inti dari relasi mereka menggantikan jarak fisik dengan kedekatan emosional. Melalui tindakan komunikasi yang konsisten, pasangan mampu mempertahankan perasaan saling memiliki meskipun berada di dua ruang geografis yang berbeda.

Tindakan komunikasi seperti ritual harian, keterbukaan, dan penguatan emosional berfungsi menjaga kontinuitas hubungan. Adaptasi terhadap media digital juga memperlihatkan kemampuan pasangan dalam mentransformasikan teknologi menjadi jembatan makna interpersonal. Proses negosiasi peran dan penyelesaian konflik dilakukan secara reflektif dan empatik, menunjukkan bahwa komunikasi dalam LDM bukan hanya strategi bertahan, tetapi juga proses konstruksi makna hubungan yang terus berkembang. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya kajian komunikasi interpersonal dengan menegaskan bahwa makna komunikasi bersifat dinamis dan kontekstual. Dalam konteks LDM, makna tersebut terbentuk dari interaksi simbolik yang terus diperbarui melalui tindakan-tindakan kecil, sederhana, namun bermakna.

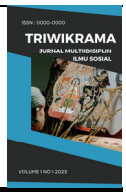
Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi merupakan inti eksistensi dalam hubungan jarak jauh. Pasangan pekerja umum menunjukkan bahwa melalui komunikasi yang reflektif, terbuka, dan simbolik, mereka mampu mengubah jarak menjadi ruang makna bersama.

Makna dan tindakan komunikasi dalam LDM bukan sekadar strategi bertahan, melainkan proses penciptaan makna hidup yang penuh kesadaran dan kasih. Dengan demikian, hubungan yang terpisah secara geografis tetap dapat menjadi ruang pertumbuhan emosional dan spiritual.

**Saran**

Bagi pasangan pekerja umum: penting untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional dan komunikasi rasional. Menggunakan media digital secara bijak dapat membantu menjaga kedekatan tanpa menimbulkan kelelahan komunikasi.

Bagi praktisi komunikasi dan konselor pernikahan ttemuan ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan pasangan LDM, terutama dalam aspek komunikasi efektif dan pengelolaan emosi jarak jauh.Bagi peneliti selanjutnya: disarankan meneliti dimensi




nonverbal digital dalam LDM (seperti simbol emoji, gesture virtual, atau ekspresi visual) agar semakin memperkaya pemahaman fenomenologi komunikasi digital.

Bagi masyarakat luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang bermakna dapat menjaga hubungan tanpa harus bergantung pada kedekatan fisik. Dalam era mobilitas tinggi dan ekonomi kerja lintas wilayah, pemahaman ini penting untuk membantu pasangan mengelola stres, kecemasan, dan ketidakpastian jarak.

Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya: Keterampilan komunikasi empatik: kemampuan untuk mendengarkan dan merespons dengan sensitif terhadap emosi pasangan. Pengelolaan media digital: menjaga keseimbangan antara kebutuhan untuk selalu terhubung dan hak untuk beristirahat dari komunikasi agar tidak menimbulkan kelelahan emosional. Ritual hubungan baru: menciptakan aktivitas rutin yang dapat memperkuat rasa kebersamaan, seperti makan malam daring atau menonton film bersamaan secara virtual.Implikasi ini dapat diterapkan oleh konselor keluarga, lembaga ketenagakerjaan, maupun organisasi yang memiliki banyak pekerja migran, agar mendukung kesejahteraan psikososial keluarga yang terpisah jarak.

## DAFTAR PUSTAKA

Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975) Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x

Blumer,H.(1969).*Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Creswell,J.W.(2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

DeVito,J.A.(2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Boston: Pearson Education.

Duck,S.(2007).*Human Relationships* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Littlejohn, S. W., &Foss,K.A.(2017).*Theories of Human Communication* (11th ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.

Maguire, K. C., & Kinney, T. A. (2010). When distance is problematic Communication, coping, and relational satisfaction in long-distance dating relationships. *Journal of Applied Communication Research*, 38(1), 27–46. https://doi.org/10.1080/00909880903483574

Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.

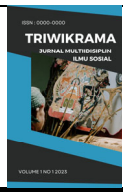
Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Pearce, W. B., & Cronen, V. E. (1980). *Communication, Action, and Meaning: The Creation of Social Realities*. New York: Praeger.

Stafford, L. (2005). *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*.Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54.https://doi.org/10.1177/0265407507072578

Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37(2), 275–297.




Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.