

ANALISIS SENSE OF PRESENCE DALAM HUBUNGAN BERPACARAN JARAK JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONLINE

ANALYSIS OF THE SENSE OF PRESENCE IN A LONG DISTANCE RELATIONSHIP USING ONLINE MEDIA

¹⁾**Yesica Evi Lianfina**

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Kristen Indonesia

Jl. Mayjen Sutoyo No. 2, Cawang, Kecamatan Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 13630

*Email: yesicaevilianfina@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah memungkinkan individu untuk mempertahankan hubungan interpersonal meskipun terpisah oleh jarak fisik, termasuk dalam konteks *long distance relationship* (LDR). Namun, keterpisahan fisik menghadirkan tantangan tersendiri dalam membangun dan mempertahankan rasa kehadiran pasangan (*sense of presence*). Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pasangan LDR memaknai, membangun, dan mempertahankan *sense of presence* melalui komunikasi digital, serta bagaimana peran pemilihan dan penggunaan media komunikasi digital dalam proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap lima narasumber yang sedang menjalani hubungan LDR. Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan *Social Presence Theory* sebagai kerangka teoretis utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of presence* tidak ditentukan oleh intensitas komunikasi semata, melainkan oleh kualitas keterlibatan emosional yang dirasakan, seperti perhatian, empati, dan responsivitas pasangan. Media komunikasi digital berperan sebagai fasilitator kehadiran sosial, di mana media yang lebih kaya seperti panggilan suara dan video call dinilai lebih efektif dalam menghadirkan kehadiran emosional dibandingkan pesan teks. Meskipun demikian, komunikasi berbasis teks tetap berperan penting dalam menjaga kontinuitas hubungan melalui rutinitas sehari-hari.

Kata Kunci: Long Distance, Komunikasi Digital.

ABSTRACT

The development of digital communication technology has enabled individuals to maintain interpersonal relationships despite physical distance, including in the context of long-distance relationships (LDRs). However, physical separation presents unique challenges in building and maintaining a sense of partner presence. This study aims to understand how LDR couples interpret, build, and maintain a sense of presence through digital communication, and the role of digital communication media selection and use in this process. This study used a qualitative approach using in-depth interviews with five informants in LDR relationships. Data were analyzed using thematic analysis, with Social Presence Theory as the primary theoretical framework. The results indicate that sense of presence is not determined solely by the intensity of communication, but rather by the quality of perceived emotional engagement, such as the partner's attention, empathy, and responsiveness. Digital communication media act as facilitators of social presence, with richer media such as voice and video calls being deemed more effective in establishing emotional presence

than text messages. Nevertheless, text-based communication remains important in maintaining relationship continuity through daily routines.

Keywords: *Long Distance, Digital Communication.*

A. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya mobilitas pendidikan dan pekerjaan telah mendorong semakin banyak pasangan menjalani hubungan jarak jauh atau long distance relationship (LDR). Kondisi ini ditandai oleh keterpisahan geografis yang membatasi interaksi tatap muka secara langsung, sehingga pasangan LDR sangat bergantung pada teknologi komunikasi digital untuk menjaga keberlangsungan hubungan. Dalam praktiknya, pasangan LDR tidak menggunakan media komunikasi secara acak, melainkan cenderung memilih platform tertentu yang dianggap paling efektif. Penelitian (Ramadhan dan Putra, 2023) menunjukkan bahwa WhatsApp menjadi media komunikasi yang paling dominan digunakan oleh pasangan LDR di Indonesia karena kelengkapan fitur yang memungkinkan komunikasi teks, suara, dan visual dalam satu aplikasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa intensitas komunikasi berperan penting dalam menjaga keharmonisan hubungan, di mana “intensitas komunikasi yang baik dapat menumbuhkan rasa percaya pasangan dan mempertahankan hubungan” (Ramadhan & Putra, 2023).

Namun demikian, dalam sejumlah penelitian terdahulu, frekuensi dan intensitas komunikasi sering dijadikan fokus utama analisis tanpa diikuti pendalaman mengenai bagaimana komunikasi tersebut berkontribusi dalam membangun dan mempertahankan *sense of presence* dalam relasi jarak jauh. Frekuensi dan intensitas komunikasi pada akhirnya diperlakukan sebagai indikator kuantitatif seperti seberapa sering berkomunikasi atau seberapa lama durasi interaksi tanpa memperhatikan pengalaman relasional yang dimaknai oleh pasangan. Padahal, dalam konteks *sense of presence*, persoalan utama tidak terletak pada seberapa sering komunikasi dilakukan, melainkan pada bagaimana kualitas kedekatan, keterhubungan emosional, dan perasaan “hadir bersama” dibangun melalui komunikasi tersebut.

Penelitian mengenai kehadiran sosial (*social presence*) dalam komunikasi digital telah banyak dibahas dalam kajian komunikasi interpersonal, khususnya dalam hubungan yang bergantung pada media komunikasi. Salah satu kajian yang relevan terdapat dalam buku *Social Presence and Communication Technologies: Tales of Trial and Error* yang menjelaskan bahwa teknologi komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampai pesan, tetapi juga sebagai sarana yang membentuk pengalaman hubungan interpersonal. Buku tersebut menjelaskan bahwa rasa kehadiran seseorang dalam komunikasi digital tidak semata-mata ditentukan oleh kecanggihan media, melainkan oleh bagaimana individu membangun interaksi yang bermakna melalui media tersebut. Komunikasi yang dilakukan secara konsisten, penuh perhatian, dan melibatkan keterikatan emosional mampu menciptakan rasa dekat meskipun individu berada pada lokasi yang berbeda.

Dengan demikian, kehadiran sosial dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh kualitas hubungan dan interaksi yang dibangun selama komunikasi berlangsung.

Meskipun berbagai studi sudah membahas tentang komunikasi digital dalam hubungan jarak jauh, sebagian besar penelitian tersebut masih menitikberatkan pada aspek efektivitas media yang digunakan, tingkat frekuensi interaksi, serta tingkat kepuasan dalam hubungan tersebut. Penelitian tersebut belum secara spesifik menjelaskan bagaimana seseorang mengembangkan pengalaman tentang kehadiran pasangan melalui proses komunikasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, pengalaman pribadi mengenai persepsi kehadiran pasangan masih belum mendapatkan perhatian yang cukup dalam penelitian komunikasi interpersonal digital. Kesenjangan tersebut menjadi dasar utama dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi bagaimana *sense of presence* terbentuk dalam hubungan jarak jauh.

Konsep *sense of presence* merujuk pada perasaan hadir dan terhubung meskipun pasangan tidak berada dalam ruang fisik yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa media komunikasi digital mampu menciptakan ilusi kehadiran tersebut melalui interaksi yang dimediasi teknologi (Biocca et al., 2003). Namun, rasa kehadiran ini tidak muncul secara otomatis dari penggunaan teknologi semata. *Sense of presence* merupakan hasil dari cara pasangan memilih dan mengelola media komunikasi, di mana media tertentu memungkinkan pasangan melihat ekspresi wajah, mendengar intonasi suara, serta merasakan keterlibatan emosional yang lebih kuat dibandingkan media lainnya.

Dalam praktik sehari-hari, pasangan LDR secara aktif memilih, mengatur, dan menyesuaikan media komunikasi sesuai dengan kebutuhan emosional dan situasional mereka. Variasi penggunaan pesan teks, voice note, dan video call menunjukkan bahwa media memiliki kemampuan yang berbeda dalam menyampaikan emosi dan konteks sosial. Berdasarkan temuan penelitian terdahulu dan realitas empiris pasangan LDR, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat celah penelitian terkait pengelolaan media komunikasi dalam membangun *sense of presence*. Penelitian sebelumnya telah menegaskan pentingnya komunikasi digital dan intensitas interaksi, tetapi belum secara mendalam menjelaskan bagaimana pasangan secara sadar memilih dan menggunakan media komunikasi untuk menciptakan pengalaman kehadiran pasangan tanpa pertemuan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada strategi pemilihan dan penggunaan media komunikasi sebagai bagian dari praktik relasional pasangan LDR, dengan tujuan memberikan kontribusi teoritis dalam kajian komunikasi interpersonal serta kontribusi praktis bagi pasangan LDR dalam menjaga kualitas hubungan.

Meskipun banyak penelitian yang menekankan pentingnya komunikasi digital dalam menjaga hubungan jarak jauh, sebagian besar masih melihat media komunikasi hanya sebagai alat teknis yang digunakan untuk berinteraksi. Pendekatan tersebut cenderung belum melihat media sebagai bagian dari proses hubungan yang memiliki makna bagi individu. Akibatnya, pengalaman komunikasi sering disederhanakan tanpa memperhatikan bagaimana individu sebenarnya

memahami, menggunakan, dan menyesuaikan media dalam hubungan mereka. Hal ini membuat konsep kehadiran sosial sering dianggap hanya sebagai dampak dari jenis media yang digunakan, tanpa mempertimbangkan perasaan dan pengalaman subjektif individu. Padahal, dalam praktiknya, rasa kehadiran tidak selalu ditentukan oleh seberapa canggih media tersebut, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai interaksi yang terjadi.

Meskipun penelitian mengenai hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) telah banyak dilakukan, sebagian besar studi masih berfokus pada tingkat kepuasan hubungan dan intensitas komunikasi tanpa mengeksplorasi bagaimana individu secara subjektif memaknai kehadiran pasangan dalam komunikasi berbasis digital. Dalam konteks komunikasi modern, kehadiran sosial menjadi aspek krusial karena interaksi tidak lagi berlangsung secara tatap muka, melainkan dimediasi oleh teknologi. Penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga kurang mampu menggambarkan pengalaman emosional dan interpretasi personal dari individu yang menjalani hubungan jarak jauh. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengalaman mahasiswa sebagai kelompok yang sangat aktif menggunakan media komunikasi digital. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan pendekatan kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman komunikasi dan pemaknaan kehadiran sosial.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada meningkatnya ketergantungan individu terhadap media komunikasi digital dalam mempertahankan hubungan interpersonal, khususnya dalam hubungan jarak jauh. Perkembangan teknologi komunikasi seperti aplikasi pesan instan dan video call telah mengubah cara individu membangun kedekatan emosional, namun tidak selalu menjamin kualitas komunikasi yang efektif. Dalam banyak kasus, keterbatasan media justru menimbulkan kesalahpahaman dan perasaan jarak emosional meskipun komunikasi dilakukan secara intensif. Kondisi ini menunjukkan bahwa frekuensi komunikasi tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas hubungan yang terjalin. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kehadiran sosial dibangun dan dimaknai dalam interaksi digital sebagai faktor kunci dalam menjaga keberlangsungan hubungan jarak jauh.

B. LANDASAN TEORI

Teori Sense of Presence dalam Komunikasi Digital

Konsep *sense of presence* berkembang dari Social Presence Theory yang dikembangkan oleh Short, Williams, dan Christie pada tahun (1976). Teori ini menjelaskan bahwa setiap media komunikasi memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadirkan rasa kehadiran individu selama proses komunikasi berlangsung. Media komunikasi yang mampu menyampaikan ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, dan respons secara langsung dianggap memiliki tingkat kehadiran sosial yang lebih tinggi dibandingkan media yang hanya berbasis teks. Semakin tinggi

kemampuan media dalam menghadirkan unsur-unsur sosial tersebut, maka semakin besar pula kemungkinan individu merasakan kedekatan dan keterlibatan interpersonal dalam komunikasi.

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah menghasilkan berbagai penafsiran baru mengenai konsep social presence yang pertama kali diperkenalkan oleh Short, Williams, dan Christie pada tahun (1976). Pada awalnya, teori tersebut menyatakan bahwa setiap jenis media komunikasi memiliki kemampuan yang berbeda dalam memperlihatkan keberadaan seseorang selama proses interaksi berlangsung. Namun, perkembangan media digital yang semakin interaktif menunjukkan bahwa pengalaman kehadiran tidak hanya bergantung pada sifat media itu sendiri, tetapi juga pada cara individu menggunakan media tersebut untuk membangun hubungan sosial. Dalam buku *Social Presence and Communication Technologies: Tales of Trial and Error*, dijelaskan bahwa social presence adalah persepsi psikologis tentang keberadaan seseorang yang tercipta melalui interaksi yang dilakukan dengan bantuan teknologi. Kehadiran tersebut terjadi ketika seseorang merasa bahwa lawan bicaranya benar-benar ada di sana, memberikan perhatian, serta secara aktif terlibat dalam proses berkomunikasi. Dengan demikian, kehadiran sosial tidak hanya tergantung pada aspek teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan antar manusia yang tercipta melalui komunikasi di dunia digital.

Perspektif masa kini mengenai kehadiran sosial menunjukkan pergeseran perhatian dari fokus pada media sebagai pusat perhatian ke pengalaman pengguna sebagai komponen utama dalam membentuk kehadiran sosial. Buku *Social Presence and Communication Technologies: Tales of Trial and Error* menyatakan bahwa teknologi komunikasi hanya memberikan sebuah lingkungan yang mendukung terbentuknya kehadiran sosial, sedangkan pengalaman mengenai kehadiran sosial itu sendiri merupakan hasil dari proses interaksi yang berlangsung secara berkelanjutan. Dalam konteks ini, perhatian, empati, keterbukaan, dan responsivitas merupakan faktor-faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat kehadiran yang dirasakan oleh seseorang. Dua orang yang berkomunikasi dengan menggunakan media yang sama dapat merasakan kehadiran sosial yang berbeda, karena pengalaman mereka dipengaruhi oleh tingkat hubungan yang terjalin serta makna yang mereka pelajari selama proses komunikasi berlangsung. Oleh karena itu, social presence diartikan sebagai sebuah fenomena yang bersifat subjektif, berubah-ubah seiring waktu, dan tergantung pada konteks tertentu.

Dalam perkembangan komunikasi digital saat ini, *Social Presence Theory* tidak lagi hanya dipahami dari sisi teknis media komunikasi, tetapi juga dari sisi pengalaman subjektif individu dalam menggunakan media tersebut. Kehadiran sosial tidak secara otomatis muncul karena penggunaan media yang canggih, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana individu membangun interaksi yang bermakna melalui media komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa media komunikasi hanya menjadi sarana yang membantu individu membentuk pengalaman kehadiran, sedangkan rasa hadir itu sendiri dibangun melalui perhatian, empati, dan keterlibatan emosional selama komunikasi berlangsung.

Dengan demikian, *sense of presence* dalam komunikasi digital bersifat subjektif dan kontekstual karena dipengaruhi oleh pengalaman interpersonal masing-masing individu.

Dalam konteks hubungan jarak jauh, teori ini menjelaskan bahwa pasangan membutuhkan komunikasi yang mampu menghadirkan rasa dekat meskipun tidak bertemu secara langsung. Pasangan biasanya menggunakan berbagai media komunikasi seperti pesan singkat, voice note, panggilan suara, dan video call untuk mempertahankan kedekatan emosional. Media seperti video call sering dianggap mampu menciptakan rasa hadir yang lebih kuat karena memungkinkan individu melihat ekspresi wajah dan mendengar intonasi suara pasangan secara langsung. Namun, penelitian ini melihat bahwa rasa hadir tidak selalu bergantung pada kecanggihan media komunikasi. Komunikasi sederhana seperti pesan singkat atau perhatian kecil yang dilakukan secara konsisten juga dapat menciptakan *sense of presence* apabila dimaknai secara emosional oleh pasangan.

Selain itu, teori *sense of presence* juga menjelaskan bahwa kualitas komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap keterlibatan lawan bicara dalam interaksi. Individu akan merasa lebih dekat ketika pasangan menunjukkan perhatian, empati, dukungan emosional, dan responsivitas selama komunikasi berlangsung. Sebaliknya, komunikasi yang kurang melibatkan keterikatan emosional dapat menimbulkan perasaan jauh meskipun komunikasi dilakukan secara sering. Oleh karena itu, keberhasilan komunikasi dalam hubungan jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh frekuensi komunikasi, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terjadi selama komunikasi berlangsung. Dengan demikian, teori ini digunakan dalam penelitian untuk memahami bagaimana pasangan membangun dan memaknai rasa hadir melalui komunikasi digital dalam hubungan jarak jauh.

C.METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan makna yang dibangun oleh pasangan *long distance relationship* (LDR) dalam menggunakan media komunikasi untuk menjaga keberlangsungan hubungan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali praktik komunikasi sehari-hari pasangan LDR secara kontekstual, termasuk alasan pemilihan media, cara penggunaan media, serta makna *sense of presence* yang dirasakan oleh pasangan tanpa pertemuan fisik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan mengukur atau menguji hubungan antar variabel secara kuantitatif, melainkan untuk menjelaskan fenomena komunikasi sebagaimana dialami dan dimaknai oleh subjek penelitian.

Dalam penelitian ini, komunikasi digital dipandang sebagai medium utama yang menghubungkan individu dalam hubungan jarak jauh. Pemilihan media komunikasi, baik berupa teks, suara, maupun video, akan memengaruhi tingkat kehadiran yang dirasakan oleh individu. Tingkat kehadiran tersebut kemudian berkontribusi terhadap pembentukan kedekatan emosional

dalam hubungan. Semakin tinggi kehadiran yang dirasakan, maka semakin besar kemungkinan terciptanya hubungan yang harmonis dan stabil. Sebaliknya, rendahnya kehadiran dapat menimbulkan perasaan jarak emosional dan ketidakpuasan dalam hubungan. Oleh karena itu, kerangka pemikiran dalam penelitian ini menekankan hubungan antara komunikasi digital, kehadiran sosial, dan kedekatan emosional.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi fenomenologis. Metode ini dipilih karena penelitian berusaha memahami pengalaman subjektif pasangan LDR dalam menjalani hubungan jarak jauh, khususnya terkait praktik komunikasi yang dimediasi oleh teknologi. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya menggali pengalaman nyata informan, cara mereka memaknai penggunaan media komunikasi, serta bagaimana *sense of presence* terbentuk dalam kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran fisik.

D.HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa rasa kehadiran dalam hubungan jarak jauh (LDR) tidak muncul secara otomatis karena penggunaan teknologi komunikasi, melainkan dibentuk melalui cara berkomunikasi yang dimaknai secara subjektif oleh kedua pasangan. Kehadiran pasangan dirasakan melalui perhatian, responsif, keterlibatan emosional, serta konsistensi dalam berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Teknologi komunikasi digital berfungsi sebagai ruang untuk membangun kehadiran nonfisik dan kedekatan emosional antara pasangan. Hasil penelitian didapatkan dari analisis tematik ditemukan tujuh tema utama, yaitu:

1. Pemahaman tentang kehadiran sosial

Tema pertama menunjukkan bahwa kehadiran pasangan dipahami sebagai bentuk perhatian dan pengakuan yang bersifat emosional. Narasumber tidak mengartikan kehadiran hanya berdasarkan frekuensi komunikasi, melainkan sebagai kualitas interaksi yang menunjukkan perhatian dan empati. Responsivitas dari pasangan dianggap sebagai indikator penting dalam membentuk kehadiran sosial. Beberapa narasumber menyatakan bahwa kehadiran pasangan dirasakan ketika pesan atau panggilan diberikan respons, seperti menanggapi perasaan, mengingat hal-hal kecil, atau menunjukkan rasa peduli terhadap kondisi emosional pasangan. Temuan ini selaras dengan Teori Kehadiran Sosial yang menekankan bahwa kehadiran sosial berkaitan dengan persepsi akan kedekatan dan keterhubungan interpersonal, bukan hanya pertukaran informasi.

2. Kedekatan emosional dan keterlibatan afektif

Tema kedua menjelaskan bahwa hubungan jarak jauh yang penuh kehangatan emosional dibentuk melalui keterlibatan afektif yang didukung oleh teknologi. Pesan suara, panggilan telepon, dan video call dianggap lebih efektif dalam menyampaikan perasaan dibandingkan pesan teks. Kedekatan emosional adalah salah satu hal penting yang muncul dalam pengalaman berkomunikasi antar

pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Semua responden menegaskan bahwa rasa dekat antar pasangan bukan hanya berasal dari komunikasi yang dilakukan secara teratur, tetapi juga karena adanya keterlibatan emosional yang membuat mereka merasa disertakan dan diterima. Keterlibatan afektif dapat dilihat melalui kemampuan untuk merasakan empati, memberikan dukungan emosional, mendengarkan dengan baik, serta kesediaan pasangan untuk hadir dan mendukung ketika seseorang menghadapi masalah tertentu. Oleh karena itu, komunikasi dalam hubungan jarak jauh tidak hanya digunakan untuk bertukar informasi, tetapi juga berperan sebagai cara untuk menjaga hubungan emosional.

3. Persepsi keintiman dan rasa bersama

Tema ketiga berkaitan dengan pengalaman keintiman dan perasaan "bersama" meskipun jarak memisahkan. Narasumber menjelaskan momen seperti makan bersama, menonton film, atau berbicara sebelum tidur melalui panggilan video sebagai pengalaman yang mendekati kebersamaan fisik. Salah satu hasil penting dari penelitian ini adalah adanya pengalaman yang disebut *sense of being together*, yaitu perasaan bahwa seseorang merasa berada bersama pasangannya meskipun keduanya berada di tempat yang berbeda. Pengalaman itu terjadi melalui kegiatan biasa yang dilakukan bersamaan dengan menggunakan media komunikasi digital, seperti menonton film secara bersamaan, belajar bersama, melakukan panggilan video tanpa percakapan yang terlalu intens, atau berbagi rutinitas sehari-hari. Aktivitas tersebut membantu menciptakan sensasi kedekatan yang memperkuat perasaan terhubung satu sama lain, meskipun mereka berada di tempat yang berbeda secara fisik. Dengan kata lain, media digital tidak hanya bertindak sebagai sarana berkomunikasi, tetapi juga menjadi tempat sosial di mana pasangan dapat membangun pengalaman bersama.

4. Pemilihan media sebagai strategi dalam hubungan

Tema keempat menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh secara sadar memilih jenis media komunikasi sesuai dengan kebutuhan emosional dan kondisi situasional mereka. Pemilihan media ini bukanlah tindakan acak, melainkan bagian dari strategi dalam membangun dan memelihara hubungan. Pesan teks digunakan untuk berkomunikasi secara ringan dan sederhana, sedangkan panggilan suara atau video call dipilih ketika situasi tersebut membutuhkan empati atau pembahasan yang lebih mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa pilihan media komunikasi dalam hubungan jarak jauh bukanlah tindakan yang dilakukan secara kebetulan, tetapi merupakan bagian dari strategi komunikasi yang disesuaikan dengan tujuan dalam interaksi tersebut. Para informan menyatakan bahwa mereka menggunakan berbagai media berdasarkan kebutuhan komunikasi yang berbeda. Pesan teks biasanya digunakan untuk berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari karena dianggap lebih praktis dan fleksibel, sementara panggilan suara atau video call digunakan ketika pasangan ingin mengupas topik-topik yang lebih personal dan bersifat emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki kemampuan untuk

menyesuaikan penggunaan media komunikasi sesuai dengan situasi yang sedang mereka hadapi.

5. Keterbatasan media dan hambatan terhadap rasa kehadiran sosial

Tema kelima menjelaskan bahwa komunikasi digital memiliki batasan dalam membentuk kehadiran sosial yang nyata. Meskipun komunikasi berlangsung intens, informan mengakui adanya situasi di mana kehadiran sosial melemah. Narasumber menceritakan pengalaman merasa "tidak hadir" meskipun berkomunikasi secara aktif, terutama ketika respons dari pasangan terasa dingin, terlambat, atau tidak peka. Pesan teks seringkali menyebabkan kesalahpahaman karena kurangnya informasi nonverbal. Meskipun media komunikasi digital memberikan banyak kemudahan bagi pasangan yang tinggal di jarak jauh, penelitian menunjukkan bahwa media tersebut juga memiliki beberapa kekurangan yang bisa mengganggu terbentuknya rasa hadir satu sama lain. Beberapa orang yang ditemui mengatakan pernah mengalami salah paham karena penggunaan pesan teks yang tidak bisa menyampaikan ekspresi wajah, nada suara, atau konteks perasaan secara lengkap. Situasi tersebut seringkali menyebabkan pemahaman yang berbeda antara orang yang mengirimkan pesan dan orang yang menerima pesan. Akibatnya, komunikasi yang sebenarnya bertujuan memperkuat hubungan bisa jadi menyebabkan konflik jika tidak diiringi dengan penjelasan yang cukup jelas.

6. Negosiasi kehadiran sosial dalam rutinitas sehari-hari

Tema keenam menegaskan bahwa rasa kehadiran tetap terjaga melalui kebiasaan berkomunikasi dan menyesuaikan jadwal waktu. Penelitian menunjukkan bahwa rasa hadir tidak tercipta melalui satu interaksi saja, melainkan terbentuk melalui proses negosiasi yang berlangsung terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Para informan menyatakan bahwa mereka berupaya mengatur komunikasi dengan menyesuaikan jadwal pertemuan, membentuk kebiasaan tertentu, serta menyisihkan waktu khusus untuk berinteraksi dengan pasangan. Rutinitas tersebut berfungsi sebagai cara yang membantu pasangan tetap menjaga kedekatan emosional meskipun mereka berada dalam lingkungan dan melakukan aktivitas yang berbeda. Dengan kata lain, kehadiran sosial timbul akibat dari proses komunikasi yang dilakukan secara terus-menerus seiring berjalannya waktu.

7. Refleksi terhadap rasa kehadiran dalam hubungan jarak jauh.

Tema terakhir menampilkan refleksi dari narasumber mengenai peran media komunikasi digital dalam mempertahankan hubungan jarak jauh. Narasumber menjelaskan *sense of presence* sebagai perasaan emosional yang merasa hadir, dihargai, serta tetap terhubung dalam kehidupan pasangan. Hubungan jarak jauh dianggap tetap "hidup" karena komunikasi digital memungkinkan pasangan untuk membangun kehadiran yang tidak fisik namun memiliki makna. Media komunikasi ini dianggap sebagai alat yang membantu menjembatani hubungan antar pasangan meski mereka berada di tempat yang berbeda secara fisik. Tema terakhir ini menjelaskan bagaimana informan memahami

dan mengartikan pengalaman akan rasa kehadiran setelah menjalani hubungan jarak jauh selama periode tertentu. Sebagian besar informan memahami bahwa perasaan hadir tidak selalu ditentukan oleh kehadiran fisik pasangan, melainkan oleh cara pasangan menunjukkan perhatian, rasa peduli, dan ikut serta dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman tersebut memberikan wawasan baru kepada informan mengenai arti dan makna hubungan antarmanusia dalam era komunikasi digital. Kehadiran kini tidak lagi dilihat sebagai kedekatan dalam ruang, tetapi sebagai kedekatan emosional yang terbangun melalui interaksi yang memiliki makna.

Menurut Short, Williams, dan Christie (1976), kehadiran sosial mengacu pada seberapa besar seseorang merasa ada orang lain dalam komunikasi yang dimediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehadiran sosial dalam hubungan jarak jauh (LDR) tidak hanya ditentukan oleh jenis media yang digunakan, tetapi juga oleh cara pasangan menggunakan dan memaknai media tersebut. Pandangan ini juga didukung oleh pembahasan dalam *Social Presence and Communication Technologies: Tales of Trial and Error* yang menegaskan bahwa kehadiran sosial pada era komunikasi digital tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik media, tetapi juga oleh kualitas interaksi dan pengalaman relasional pengguna. Kehadiran sosial dalam penelitian ini terlihat melalui tingkat responsif, keterlibatan emosional, dan konsistensi dalam berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Biocca et al. (2003) yang menekankan bahwa kehadiran sosial adalah pengalaman relasional yang terbentuk melalui interaksi yang berkelanjutan. Media komunikasi digital berperan sebagai ruang sosial yang memungkinkan pasangan membangun kehadiran yang tidak fisik.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dalam hubungan jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh intensitas interaksi, tetapi juga oleh kemampuan media komunikasi dalam menghadirkan kehadiran sosial. Informan cenderung merasa lebih dekat ketika menggunakan media yang memungkinkan adanya interaksi secara langsung dan ekspresi nonverbal, seperti video call. Hal ini sejalan dengan teori kehadiran sosial yang menyatakan bahwa media informasi yang tinggi mampu meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal. Sebaliknya, komunikasi berbasis teks seringkali menimbulkan kesalahpahaman karena keterbatasan dalam menyampaikan emosi. Dengan demikian, pemilihan media komunikasi menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas hubungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jiang dan Hancock (2013) yang menyatakan bahwa komunikasi dalam hubungan jarak jauh dapat tetap terjaga melalui penggunaan media digital yang efektif. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun komunikasi dilakukan secara intensif, tidak selalu menghasilkan kedekatan emosional yang kuat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara frekuensi komunikasi dan kualitas komunikasi yang dirasakan oleh individu. Temuan ini memperkuat bahwa kehadiran sosial memiliki peran yang lebih signifikan dibandingkan sekadar intensitas interaksi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika hubungan jarak jauh.

Penelitian ini menemukan bahwa kehadiran sosial tidak hanya dibangun melalui media komunikasi yang kompleks, tetapi juga melalui interaksi sederhana yang bersifat simbolik, seperti pesan singkat atau perhatian kecil yang diberikan secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran sosial memiliki dimensi subjektif yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap perhatian dan keterlibatan pasangan. Temuan ini memperluas konsep kehadiran sosial yang selama ini lebih banyak dikaitkan dengan aspek teknologi menjadi juga mencakup aspek emosional dan simbolik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam kajian komunikasi interpersonal berbasis digital. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya menjaga kualitas interaksi, bukan hanya frekuensi komunikasi.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai rasa hadir dalam hubungan jarak jauh (LDR), dapat disimpulkan bahwa rasa hadir tidak muncul secara otomatis karena penggunaan teknologi komunikasi digital, melainkan merupakan hasil dari proses hubungan yang dibangun secara aktif oleh kedua pasangan melalui praktik komunikasi yang memiliki makna. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kehadiran pasangan dalam hubungan jarak jauh tidak diartikan sebagai kehadiran fisik, tetapi sebagai pengalaman emosional yang terwujud melalui perhatian, responsif, keterlibatan secara afektif, serta konsistensi dalam berkomunikasi sehari-hari. Dengan demikian, kehadiran sosial lebih ditekankan sebagai pengalaman psikologis serta hubungan antarindividu, dibandingkan hanya sebagai keadaan yang ditentukan oleh kebersamaan dalam satu wilayah geografis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan emosional memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap terbentuknya rasa hadir dibandingkan dengan seberapa sering komunikasi terjadi. Pasangan tidak merasa dekat hanya karena sering berbicara, tetapi karena komunikasi itu mampu menciptakan rasa dianggap, dihargai, dan diperhatikan. Dalam konteks ini, perhatian terhadap aktivitas sehari-hari, kemampuan mendengarkan, serta respons yang menunjukkan empati menjadi faktor utama yang membentuk persepsi tentang kehadiran pasangan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kehadiran sosial adalah hasil dari hubungan antarindividu yang terbangun berdasarkan makna yang diberikan oleh setiap orang terhadap interaksi yang mereka alami.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa rasa hadir dapat dikembangkan melalui praktik-praktik sederhana yang dilakukan secara terus-menerus. Aktivitas seperti menyampaikan salam pagi, menanyakan kabar pasangan, berbagi pengalaman harian, mengirim gambar aktivitas, atau melakukan panggilan sebelum beristirahat merupakan bentuk komunikasi yang bertujuan mempertahankan kehadiran sosial secara berkelanjutan. Praktik ini memungkinkan pasangan tetap merasa terlibat dalam kehidupan satu sama lain meskipun berada di lokasi geografis yang berbeda. Dengan demikian, rasa hadir tidak hanya muncul dari interaksi yang intens dan penuh emosi, tetapi

juga melalui komunikasi rutin yang berulang dan memiliki makna.

Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa proses terbentuknya rasa hadir juga mengalami beberapa kendala. Keterbatasan dalam media digital, seperti kurangnya penyampaian isyarat nonverbal, keterlambatan dalam merespons, terjadinya miskomunikasi, perbedaan zona waktu, dan gangguan teknis, dapat mempengaruhi tingkat persepsi kehadiran sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknologi belum bisa sepenuhnya menggantikan peran komunikasi langsung secara wajah ke wajah. Namun demikian, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dalam mengatasi hambatan tersebut dengan melakukan negosiasi mengenai pola komunikasi, menggunakan media alternatif, serta menyesuaikan ekspektasi terhadap pasangan. Kemampuan adaptasi tersebut merupakan faktor penting dalam mempertahankan kualitas hubungan tersebut.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai teori kehadiran sosial dengan menunjukkan bahwa kehadiran sosial tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik media yang digunakan dalam komunikasi, tetapi juga oleh cara individu memaknai dan merasakan interaksi yang dialaminya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa hadir dalam hubungan jarak jauh (LDR) merupakan hasil dari interaksi antara teknologi komunikasi, keterlibatan emosional, dan pembentukan makna dalam hubungan interpersonal. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan studi tentang komunikasi interpersonal digital dengan menganggap individu sebagai aktor yang aktif, yang membangun kehadiran sosial melalui berbagai praktik komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Lowenthal, P. R., & Lombard, M. (Eds.). (2025). *Social presence and communication technologies: Tales of trial and error*. Springer.
- Anggreswari, D., & Zulkha, S. (2025). *Peran media komunikasi digital dalam hubungan long distance relationship beda negara*. Jurnal Komunikasi, 17(3), 1928–1940.
- Baym, N. K. (2021). *Personal connections in the digital age* (3rd ed.). Polity Press.
- Biocca, F., Harms, C., & Burgoon, J. K. (2003). Toward a more robust theory and measure of social presence. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 12(5), 456–480. <https://doi.org/10.1162/105474603322761270>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Christina, Rohmah, N., & Boer, K. M. (2025). *Strategi pengurangan ketidakpastian dalam hubungan long distance relationship*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 22(1), 45–60.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational information requirements, media richness and structural design. *Management Science*, 32(5), 554–571. <https://doi.org/10.1287/mnsc.32.5.554>
- Gudykunst, W. B. (2020). *Bridging differences: Effective intergroup communication* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hertlein, K. M. (2023). Technology and relationships: The impact of digital media on relational maintenance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15332691.2023.217089467>
- Holmes, B. M. (2021). Relational maintenance in geographically separated romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 874–892. <https://doi.org/10.1177/0265407520981892>
- Isnaini, A., et al. (2022). *Dinamika komunikasi pasangan long distance relationship*. Jurnal Psikologi Sosial, 20(2), 115–128.
- Isnaini, A., et al. (2024). *Komitmen dan kepuasan hubungan pada pasangan long distance relationship*. Jurnal Psikologi, 31(1), 33–47.
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder. *Psychological Science*, 24(7), 1033–1039.
- Lombard, M., & Ditton, T. (1997). At the heart of it all: The concept of presence. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(2). <https://doi.org/10.1111/j.10836101.1997.tb00072.x>
- Marwick, A. E. (2021). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age* (2nd ed.). Yale University Press.
- Merolla, A. J. (2021). Relational maintenance and communication challenges in long-distance romantic relationships. *Communication Reports*, 34(2), 67–80. <https://doi.org/10.1080/08934215.2021.1898184>
- Ramadhan, A., & Putra, R. (2023). *Intensitas komunikasi dan keharmonisan pasangan long distance relationship*. Jurnal Komunikasi Indonesia, 12(1), 55–70.
- Ramadhan, A., & Bachtiar, M. (2023). *Pengaruh komunikasi digital terhadap kepuasan hubungan LDR*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 21(2), 101–115.
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. John Wiley & Sons.
- Stafford, L. (2020). *Maintaining relationships through communication* (2nd ed.). Routledge.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tokunaga, R. S. (2022). Social networking site use and relationship dynamics in romantic partnerships. *Human Communication Research*, 48(1), 123–146. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqab018>