Vol 2 No. 1, Agustus 2026
E-ISSN: 3110-3898; P-ISSN: 3110-4657; Page 110-121



Upaya Mempertahankan Hubungan Asmara Jarak Jauh melalui Fitur Media Sosial Instagram (Studi Kasus pada Pasangan LDR dengan Rentang Jarak Geografis lebih dari 700 km)

Ana Beliana Sukandi[1,*], Fitri Annisa Rachmah[2], Affan Neskisyah Ramadhan[3], Hamidah[4]

[1-4]International Women University, Bandung, Indonesia
Email Korespondensi: anyourviolet@gmail.com

ABSTRACT

This study examines how couples in long-distance relationships (LDR) separated by more than 700 km use Instagram features to maintain their relationships. Previous studies have focused on text-based platforms, Instagram generally, or individual features, leaving limited understanding of how private and semi-public features work together in relationship maintenance. Using a qualitative multiple-case study within a constructivist paradigm, this research involved four couples (eight informants) connected to Bandung, Indonesia. Data were collected through semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation, then analyzed through organization, coding, thematic categorization, and interpretation. Source and technique triangulation and member checking supported data credibility. Findings reveal four Instagram uses: maintaining daily communication, sharing everyday activities, expressing affection, and displaying relationships digitally. These practices represent five maintenance efforts associated with Relationship Maintenance Theory: emotional closeness (positivity), openness, trust and commitment (assurances), involvement in partners' social networks, and shared experiences (sharing tasks). Social Information Processing Theory provides supplementary insight into how repeated digital interactions help compensate for limited nonverbal cues, without equating online communication with face-to-face interaction. Practices differed among couples and were constrained by factors such as network stability. Informants perceived Instagram as a means of sustaining relationships; however, this study does not establish that Instagram use causes relationship durability.

Keywords: *Long-Distance Relationship, Instagram Features, Relationship Maintenance, Computer-Mediated Communication, LDR Couples.*

ABSTRAK

Submitted: 29-09-2026
Revised: 13-10-2026
Acepted: 21-10-2026

Penelitian ini mengkaji penggunaan fitur Instagram oleh pasangan hubungan romantis jarak jauh (LDR) dengan jarak geografis lebih dari 700 km untuk mempertahankan hubungan. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas platform berbasis teks, Instagram secara umum, atau fitur tertentu, sehingga penggunaan fitur privat dan semipublik secara bersamaan dalam pemeliharaan hubungan belum banyak dikaji. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus jamak berparadigma konstruktivis, melibatkan empat pasangan (delapan informan) yang terhubung dengan Bandung, Indonesia. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui pengorganisasian data, pengodean, kategorisasi tema, dan interpretasi. Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan konfirmasi informan. Hasil penelitian menunjukkan empat penggunaan Instagram, yaitu menjaga komunikasi sehari-hari, berbagi aktivitas keseharian, mengekspresikan kasih sayang, dan menampilkan hubungan di ruang digital. Praktik tersebut mencerminkan lima upaya pemeliharaan hubungan berdasarkan Relationship Maintenance Theory, yaitu kedekatan emosional (positivity), keterbukaan, kepercayaan dan komitmen (assurances), keterlibatan dalam jaringan sosial pasangan, serta pengalaman bersama (sharing tasks). Social Information Processing Theory digunakan sebagai penjelasan pendukung mengenai peran interaksi digital berulang dalam mengompensasi keterbatasan isyarat nonverbal, tanpa menyamakannya dengan interaksi tatap muka. Praktik berbeda antarpasangan dan dipengaruhi stabilitas jaringan. Informan memaknai Instagram sebagai sarana mempertahankan hubungan, tetapi penelitian ini tidak menyimpulkan bahwa penggunaannya menyebabkan keberlangsungan hubungan.

Kata Kunci: Hubungan Jarak Jauh, Fitur Instagram, Pemeliharaan Hubungan, Komunikasi Termediasi Komputer, Pasangan LDR.

PENDAHULUAN

Menjalin hubungan asmara jarak jauh (*long distance relationship*/LDR) bukan lagi hal yang asing di kalangan anak muda Indonesia. Tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan mobilitas membuat semakin banyak pasangan menjalani hubungan dari dua kota, bahkan dua negara yang berbeda. Hubungan romantis memerlukan upaya pemeliharaan yang dilakukan secara sadar (Ogolsky dkk., 2017), dan upaya itu semakin dibutuhkan ketika pasangan terpisah jarak.

Tantangan dalam LDR tidak semata soal jarak, tetapi juga soal bagaimana pasangan mengelola komunikasi tanpa kehadiran fisik. Keterbatasan kontak langsung membuat komunikasi interpersonal menjadi penopang utama hubungan pasangan LDR (Pratiwi & Wijayani, 2023), dan komunikasi itu banyak dijalankan melalui media digital (Febrian dkk., 2026). Untuk menjaga hubungan, pasangan jarak jauh memanfaatkan berbagai saluran komunikasi (Dainton & Aylor, 2002), dan media sosial menjadi salah satu ruang yang digunakan (Anggreswari & Zulkha, 2025; Billedo dkk., 2015; Nathali & Winduwati, 2025). Pasangan LDR bahkan melakukan lebih banyak perilaku pemeliharaan hubungan melalui situs jejaring sosial dibandingkan pasangan yang tinggal berdekatan (Billedo dkk., 2015).

Yang membedakan Instagram dari aplikasi pesan instan seperti WhatsApp adalah karakternya yang semi-publik dan kaya secara visual. Selain pesan langsung (*Direct Message*/DM), Instagram menyediakan fitur yang sebagian dapat dilihat orang lain, seperti *story*, *like*, komentar, *tag*, *bio*, *highlight*, dan *collaborative post*. Anggreswari dan Zulkha (2025) meneliti peran WhatsApp dan Instagram dalam membangun kedekatan emosional

pada pasangan LDR beda negara, sedangkan Kusumawardani dan Hanifah (2026) menunjukkan bahwa aktivitas Instagram seperti DM dan *story* berkaitan dengan kecemburuan pada pasangan dewasa awal, dengan kecemburuan tinggi lebih banyak dijumpai pada responden LDR.

Kajian terdahulu telah menyentuh komunikasi pasangan LDR dari beberapa sisi. Satu kelompok studi berfokus pada platform berbasis teks, seperti WhatsApp (Nathali & Winduwati, 2025; Nurmalikhah dkk., 2023) dan LINE (Oktariani, 2018). Kelompok lain membahas media digital secara umum (Febrian dkk., 2026) atau situs jejaring sosial seperti Facebook dalam pemeliharaan hubungan pasangan LDR (Billedo dkk., 2015, 2020). Kajian tentang Instagram baru menyentuh peran Instagram bersama WhatsApp pada pasangan LDR beda negara (Anggreswari & Zulkha, 2025) dan kaitan aktivitas Instagram dengan kecemburuan pada pasangan dewasa awal (Kusumawardani & Hanifah, 2026). Pada kajian pemeliharaan hubungan jarak jauh, komunikasi interpersonal telah ditelaah melalui teori penetrasi sosial (Fahriansyah & Fajarini, 2025). Studi-studi tersebut belum menjawab dua hal. Pertama, bagaimana ragam fitur Instagram, yang sebagian privat (DM) dan sebagian semi-publik (*story*, *feed*, *bio*, akun *couple*), dimanfaatkan bersamaan oleh pasangan dan dimaknai sebagai upaya pemeliharaan hubungan. Kedua, bagaimana pasangan mengelola kesan, privasi, dan pengawasan ketika aktivitas hubungan mereka dapat dilihat orang lain. Penelitian ini berkontribusi dengan memetakan fitur, bentuk pemanfaatan, dan upaya pemeliharaan hubungan dari beberapa kasus pasangan, serta dengan membahas ketegangan antara keterbukaan dan visibilitas pada penggunaan Instagram.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini menjawab tiga pertanyaan: (1) fitur Instagram apa saja yang dimanfaatkan pasangan LDR dengan rentang jarak geografis lebih dari 700 km, dan dalam bentuk apa; (2) bagaimana pemanfaatan tersebut dimaknai sebagai upaya mempertahankan hubungan menurut dimensi *Relationship Maintenance Theory* (RMT); dan (3) bagaimana pasangan mengelola visibilitas semi-publik Instagram serta kendala apa yang mereka alami. Tujuannya adalah mendeskripsikan dan menafsirkan praktik tersebut dari sudut pandang informan, bukan menguji pengaruh Instagram terhadap keberlangsungan hubungan.

Penelitian ini menggunakan dua kerangka teori dengan peran berbeda. *Relationship Maintenance Theory* (Stafford & Canary, 1991), yang dikembangkan lebih lanjut oleh Ogolsky dan Monk (2020), menjadi teori utama untuk memaknai upaya pemeliharaan hubungan melalui lima dimensi, yaitu *positivity*, *openness*, *assurances*, *social networks*, dan *sharing tasks*. *Social Information Processing Theory* (SIP) dari Walther (1992) menjadi teori pendukung yang dipakai secara terbatas: SIP menyatakan bahwa minimnya isyarat nonverbal dalam komunikasi termediasi komputer dapat dikompensasi melalui waktu dan pertukaran pesan yang cukup, tanpa menyatakan bahwa hasilnya setara dengan tatap muka. Alasan penggunaan SIP pada pasangan yang telah lama menjalin hubungan dijelaskan pada bagian Pembahasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus majemuk (*multiple case study*) dalam paradigma konstruktivisme, yang memandang bahwa makna atas penggunaan fitur Instagram dikonstruksi oleh masing-masing pasangan berdasarkan pengalaman komunikasi sehari-hari mereka (Creswell & Creswell, 2023). Desain kasus majemuk dipilih agar praktik dapat dibandingkan antarkasus (Yin, 2018). Setiap pasangan diperlakukan sebagai satu kasus, dan unit analisisnya adalah pola

pemanfaatan fitur Instagram oleh pasangan tersebut. Dua individu dalam satu pasangan menjadi sumber data pada kasus yang sama, sehingga hasil wawancara keduanya dapat saling dibandingkan.

Subjek penelitian adalah pasangan berusia 18–28 tahun yang sedang atau pernah menjalani LDR dengan rentang jarak geografis lebih dari 700 km, telah menjalani hubungan minimal lima bulan, dan aktif menggunakan fitur Instagram dalam berkomunikasi dengan pasangan. Subjek dipilih melalui *purposive sampling*, menghasilkan empat pasangan (delapan informan) yang berdomisili atau memiliki keterkaitan domisili dengan Kota Bandung. Pasangan FA–LC menikah pada Mei 2026, sebelum data dikumpulkan, sehingga pengalaman LDR mereka dikaji secara retrospektif. Jarak pada Tabel 1 merupakan perkiraan jarak antara kota domisili masing-masing pasangan. Objek penelitian adalah upaya pasangan LDR mempertahankan hubungan asmara melalui fitur Instagram.

Data dikumpulkan pada Juni 2026 di Kota Bandung melalui tiga teknik. Pertama, wawancara semi-terstruktur secara individual kepada setiap informan, sebanyak 8 sesi dengan durasi 30–40 menit per sesi, berdasarkan pedoman wawancara yang memuat penggunaan fitur, alasan memilih fitur, pemaknaan atas praktik tersebut, dan kendala yang dialami. Wawancara dilakukan tatap muka bagi informan berdomisili di Bandung, dan secara daring melalui Google Meet atau Instagram *Video Call* bagi informan di luar kota, pulau, maupun negara. Kedua, observasi non-partisipatif terhadap aktivitas digital yang dapat diakses melalui Instagram dengan persetujuan informan, selama periode pengumpulan data. Ketiga, dokumentasi berupa tangkapan layar interaksi (DM, komentar, *like*, *story*) yang tetap menjaga privasi identitas partisipan. Nama informan disamarkan dengan inisial.

Analisis data mengikuti tahapan kualitatif Creswell dan Creswell (2023), meliputi organisasi data, pembacaan menyeluruh, pengodean, pengelompokan kode menjadi tema, interpretasi, dan penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan perbandingan antarkasus. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber (membandingkan data antarinforman), triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi), serta *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali interpretasi temuan kepada informan.

Tabel 1. Karakteristik Pasangan Informan Penelitian

No	Pasangan	Usia	Lama LDR	Domisili	Jarak ±
1	WJ – AK	23 & 24 tahun	6–7 bulan	Bandung – Ternate	3.264 km
2	SL – IO	22 & 25 tahun	± 1 tahun	Bandung – Vietnam	4.352 km
3	SA – AJ	22 & 26 tahun	2 tahun 2 bulan	Bandung – Surabaya	702 km
4	FA – LC	25 & 28 tahun	7 tahun (menikah Mei 2026)	Bandung – Bali	1.100 km

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan disajikan dalam dua lapis analisis. Lapis pertama adalah bentuk pemanfaatan fitur, yaitu apa yang dilakukan pasangan dengan fitur Instagram. Lapis kedua adalah upaya pemeliharaan hubungan, yaitu untuk apa praktik tersebut dilakukan menurut pemaknaan informan, yang dibaca melalui dimensi RMT. Agar keduanya tidak

tumpang tindih, Tabel 2 memetakan fitur, bentuk pemanfaatan, upaya, dan satu dimensi RMT utama untuk setiap upaya. Informan ditulis dengan inisial, dan Tabel 3 memperlihatkan contoh kode, tema, serta pasangan yang menjadi sumbernya.

Tabel 2. Pemetaan Fitur Instagram, Bentuk Pemanfaatan, Upaya Pemeliharaan, dan Dimensi RMT

Fitur Instagram	Bentuk pemanfaatan	Upaya pemeliharaan	Dimensi RMT utama
DM, *video call*, *reels* sebagai pemantik obrolan	Menjaga komunikasi sehari-hari	Menjaga kedekatan emosional	*Positivity*
Notes, *reels* afeksi, komentar	Mengekspresikan perhatian dan kasih sayang	Menjaga kedekatan emosional	*Positivity*
Story, *feed*, balasan *story*	Berbagi aktivitas keseharian	Menjaga keterbukaan	*Openness*
Bio, *highlight*, *mention*, *tag*, foto profil bersama, akun *couple*	Menunjukkan keberadaan hubungan di ruang digital	Memperkuat rasa percaya dan komitmen	*Assurances*
Komentar, siaran langsung (interaksi dengan keluarga dan teman pasangan)	Berbagi aktivitas keseharian; menunjukkan keberadaan hubungan	Membangun keterlibatan dalam kehidupan sosial pasangan	*Social networks*
Collaborative post, pengelolaan akun *couple*, rekomendasi tempat untuk rencana pertemuan	Menunjukkan keberadaan hubungan di ruang digital	Membangun pengalaman bersama	*Sharing tasks* (arti kontekstual)

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026

Satu fitur dapat melayani lebih dari satu bentuk pemanfaatan, misalnya akun *couple* yang berfungsi sebagai penanda hubungan sekaligus sebagai ruang kerja bersama. Dimensi RMT pada Tabel 2 adalah dimensi utama menurut analisis penulis. Setiap upaya dipetakan pada satu dimensi saja agar pemetaan tidak ganda.

Tabel 3. Contoh Tabel Koding: Kode, Tema, Pasangan, dan Sumber Data

Kode (contoh)	Tema / upaya	Pasangan	Sumber data
Mengirim *reels* saat lelah mengetik; menonton bersama lewat *video call*	Kedekatan emosional	SL – IO	Wawancara
Reels via DM berkembang menjadi obrolan panjang tanpa batasan topik	Kedekatan emosional	SA – AJ	Wawancara
Komunikasi fleksibel tanpa jadwal, konsisten setiap hari	Kedekatan emosional	FA – LC	Wawancara
Membalas *story* pasangan sebagai tanda saling mengikuti aktivitas	Keterbukaan	Semua Pasangan	Wawancara
Peka membaca tanda kecil di Instagram; pernah ada yang menutupi sesuatu	Keterbukaan	Semua Pasangan	Wawancara
Identitas pasangan di *bio*; *highlight* bersama; sepakat tidak meminta akses akun pribadi	Rasa percaya dan komitmen	Semua Pasangan	Wawancara
Berkomentar dan siaran langsung bersama keluarga atau teman pasangan	Keterlibatan sosial	Semua Pasangan	Wawancara

Kode (contoh)	Tema / upaya	Pasangan	Sumber data
Collaborative post; kelola akun *couple*; rekomendasi tempat untuk bertemu	Pengalaman bersama	Semua Pasangan	Wawancara
Pemilihan fitur mengikuti stabilitas jaringan internet	Kendala	WJ – AK	Wawancara

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026

Upaya Mempertahankan Hubungan Melalui Pemanfaatan Fitur Instagram

Menjaga kedekatan emosional (*positivity*)

Bentuk pemanfaatan yang paling banyak diungkapkan informan adalah menjaga komunikasi sehari-hari melalui kombinasi DM, *video call*, balasan *story*, dan pengiriman *reels* sebagai pemantik obrolan. Kombinasi ini dimaknai informan sebagai cara menjaga suasana komunikasi tetap ringan dan menyenangkan, yang dalam RMT dikenal sebagai *positivity*. SL menjelaskan bahwa mengirim *reels* menjadi pilihan ketika dirinya lelah mengetik pesan panjang setelah beraktivitas, sekaligus menjadi cara menonton konten bersama pasangan melalui *video call*; ketiadaan *video call* dalam satu hari dirasakannya berdampak pada kualitas tidurnya. AJ dan SA menunjukkan pola serupa, yaitu satu *reels* yang dikirim melalui DM kerap berkembang menjadi obrolan panjang tanpa batasan topik. Pada FA dan LC, komunikasi berlangsung fleksibel tanpa jadwal tertentu namun tetap dilakukan setiap hari.

Perhatian dan kasih sayang juga disampaikan melalui *notes*, *reels* bertema afeksi, dan komentar tanpa harus menuliskan kalimat panjang. Pengiriman *reels* dengan pesan tersirat, misalnya *video quotes* yang bermakna rindu atau sayang, dianggap lebih praktis namun tetap menyampaikan makna dibandingkan pesan teks langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi pasangan LDR tidak bergantung pada satu bentuk interaksi, melainkan pada kombinasi fitur yang disesuaikan dengan kebutuhan, suasana hati, dan keterbatasan teknis yang dihadapi.

Menjaga keterbukaan (*openness*)

Fitur *story* dan *feed* dimanfaatkan untuk membagikan aktivitas harian, mulai dari rutinitas pekerjaan dan kuliah hingga momen kecil yang dianggap sederhana namun bermakna sebagai representasi kehadiran dalam keseharian pasangan. Kebiasaan membalas *story* pasangan dimaknai sebagai bentuk perhatian dan penanda bahwa keduanya masih saling mengikuti aktivitas satu sama lain, meskipun tidak berada dalam ruang fisik yang sama.

Keterbukaan ditunjukkan bukan melalui keterusterangan mutlak, melainkan melalui kepekaan membaca tanda-tanda kecil yang ditampilkan pasangan di Instagram, serta proses belajar dari pengalaman ketika salah satu pihak sempat menutupi sesuatu. Keterbukaan dalam LDR di sini bersifat dinamis dan terus diperjuangkan, bukan sesuatu yang otomatis terbentuk sejak awal hubungan. Menurut penafsiran penulis, *story* hanya memuat cuplikan yang dipilih sendiri sehingga keterbukaan lewat fitur ini bersifat selektif. Hal ini dibahas lebih lanjut pada bagian Pembahasan.

Memperkuat rasa percaya dan komitmen (*assurances*)

Pencantuman identitas pasangan di *bio*, penyimpanan *highlight* bersama, dan kesepakatan untuk tidak saling meminta akses akun pribadi menjadi cara pasangan memberi kepastian bahwa hubungan mereka serius dan dapat dipercaya. Pasangan juga menampilkan keberadaan hubungan melalui kombinasi *bio*, *mention*, *tag*, unggahan *feed* dan *story* bersama, hingga akun *couple*. Bentuk akun *couple* bervariasi: ada yang digunakan murni sebagai dokumentasi pribadi, ada pula yang sekaligus menjadi konten kolaboratif yang dapat dilihat publik. Pada pasangan yang belum memiliki akun *couple*,

keberadaan hubungan tetap ditampilkan melalui *bio* dan foto profil bersama. Praktik ini berfungsi sebagai pengakuan publik sekaligus dokumentasi personal atas komitmen yang sedang dijalani.

Rasa percaya dalam temuan ini tidak dibangun melalui pengawasan terhadap pasangan, melainkan melalui keterbukaan yang ditampilkan secara konsisten, sehingga rasa aman muncul karena merasa "diyakinkan", bukan karena merasa "diawasi".

Membangun keterlibatan dalam kehidupan sosial pasangan (*social networks*)

Interaksi dengan keluarga dan teman pasangan melalui kolom komentar maupun siaran langsung menunjukkan upaya pasangan untuk menjadi bagian dari lingkungan sosial kekasihnya, meskipun tidak selalu dapat hadir secara fisik. Ditampilkannya kebersamaan dengan keluarga pasangan turut menjadi bukti tambahan atas keseriusan hubungan. Fungsi "meyakinkan" yang menyertai praktik ini tidak dipetakan sebagai dimensi kedua, sehingga upaya ini tetap dibaca sebagai *social networks*.

Membangun pengalaman bersama (*sharing tasks*)

Pembuatan konten bersama melalui fitur *collaborative post*, pengelolaan akun *couple*, dan perencanaan pertemuan melalui rekomendasi tempat menjadi wujud upaya mengerjakan sesuatu bersama dari lokasi yang berjauhan. Dalam RMT, *sharing tasks* semula merujuk pada pembagian tugas dan tanggung jawab dalam hubungan (Stafford & Canary, 1991). Dalam penelitian ini istilah tersebut dipakai secara kontekstual untuk pekerjaan yang dikoordinasikan bersama melalui Instagram, yaitu mengelola akun *couple*, merencanakan pertemuan, dan membuat konten bersama lewat *collaborative post*. Cakupan ini merupakan perluasan interpretatif penulis, bukan definisi baku RMT, sehingga pemetaan ini merupakan usulan konseptual yang masih perlu diuji pada penelitian lanjutan.

Variasi antarpasangan dan kendala

Praktik pemanfaatan tidak seragam antarpasangan, dan tidak semuanya berjalan mulus. Tabel 4 merangkum pola yang menonjol dan kendala pada tiap pasangan. Pada WJ dan AK, pemilihan fitur dipengaruhi oleh stabilitas jaringan internet di lokasi masing-masing. Pada SL, kelelahan mengetik pesan panjang dan dampak ketiadaan *video call* terhadap tidur menunjukkan bahwa ketergantungan pada komunikasi harian juga dapat menjadi beban.

Tabel 4. Variasi Pola Pemanfaatan dan Kendala Antarpasangan

Pasangan	Pola pemanfaatan yang menonjol	Kendala yang dialami	Sumber data
WJ – AK	Pemilihan fitur menyesuaikan kondisi jaringan di lokasi masing-masing	Stabilitas jaringan internet	Wawancara
SL – IO	*Reels* dan *video call* untuk menonton bersama dan menjaga obrolan	Lelah mengetik pesan panjang; tanpa *video call* sehari berdampak pada tidur	Wawancara
SA – AJ	*Reels* via DM memicu obrolan panjang tanpa batasan topik; mengirim *reels* lucu dan berita terbaru yang bisa dibahas	Tidak teridentifikasi sebagai kendala menonjol	Wawancara
FA – LC	Komunikasi fleksibel tanpa jadwal tetap, namun konsisten setiap hari; mengirim *reels* sepulang kerja	Tidak teridentifikasi sebagai kendala menonjol	Wawancara

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026

***Social Information Processing*: Kompensasi Isyarat Melalui Waktu**

Walther (1992) melalui SIP menunjukkan bahwa minimnya isyarat nonverbal dalam komunikasi termediasi komputer tidak menghalangi terbentuknya kesan dan hubungan interpersonal, karena pengguna menyesuaikan diri melalui isyarat verbal dan tekstual, dengan syarat tersedia waktu yang cukup untuk bertukar informasi. Prosesnya berlangsung lebih lambat daripada tatap muka. SIP semula dikembangkan untuk menjelaskan pembentukan kesan dan hubungan pada tahap awal interaksi daring, sehingga penerapannya pada pasangan yang sudah lama menjalin hubungan merupakan perluasan dari konteks aslinya.

Perluasan ini dilakukan dengan alasan berikut. Pasangan dalam penelitian ini telah memiliki dasar relasional, dengan lama LDR enam bulan hingga tujuh tahun (Tabel 1), sehingga SIP tidak dipakai untuk menjelaskan kesan awal, melainkan untuk membaca bagaimana pertukaran kecil yang berulang dalam waktu panjang mengompensasi terbatasnya kehadiran fisik. Dalam kerangka itu, DM dan *video call* untuk obrolan harian, *story* untuk berbagi keseharian, *notes* dan *reels* untuk menyampaikan perhatian, serta *bio* dan *highlight* untuk menandai hubungan dapat dipahami sebagai saluran yang dimaknai informan sebagai pengganti sebagian momen tatap muka. Penelitian ini tidak mengukur tingkat kedekatan, sehingga tidak dapat menyimpulkan bahwa kedekatan melalui Instagram setara dengan kedekatan tatap muka. Temuan ini hanya menunjukkan bahwa informan memaknai praktik tersebut sebagai cara menjaga kedekatan ketika pertemuan fisik tidak memungkinkan. Pola penggunaan banyak saluran sejalan dengan temuan Dainton dan Aylor (2002) bahwa pasangan jarak jauh memelihara hubungan melalui beragam saluran komunikasi.

Lima Upaya Pemeliharaan Hubungan: Tinjauan *Relationship Maintenance Theory*

Stafford dan Canary (1991), yang dikembangkan lebih lanjut oleh Ogolsky dan Monk (2020), memandang hubungan asmara sebagai sesuatu yang perlu dirawat secara aktif melalui lima dimensi, yaitu *positivity*, *openness*, *assurances*, *social networks*, dan *sharing tasks*. Pemetaan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kelima upaya yang ditemukan dapat dibaca melalui kelima dimensi tersebut, dengan satu dimensi utama untuk setiap upaya. Menjaga kedekatan emosional dibaca sebagai *positivity*, menjaga keterbukaan sebagai *openness*, memperkuat rasa percaya dan komitmen sebagai *assurances*, membangun keterlibatan dalam kehidupan sosial pasangan sebagai *social networks*, dan membangun pengalaman bersama sebagai *sharing tasks* dalam arti kontekstual yang telah dijelaskan.

Temuan ini dapat dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu. Fahriansyah dan Fajarini (2025) menempatkan rasa saling percaya sebagai syarat komunikasi interpersonal pada pasangan jarak jauh. Hal ini sejalan dengan upaya memperkuat rasa percaya dan komitmen (*assurances*) pada penelitian ini, dengan perbedaan bahwa pada Instagram kepastian itu ditampilkan melalui *bio* dan *highlight*. Dengan empat kasus, penelitian ini tidak dapat menyimpulkan dimensi mana yang dominan. Oktariani (2018) pada pasangan LDR pengguna LINE menekankan pentingnya saling melibatkan diri dalam kegiatan pasangan, yang sejalan dengan upaya keterbukaan dan keterlibatan sosial pada penelitian ini, dengan perbedaan bahwa pada Instagram keterlibatan itu terjadi pada fitur yang dapat dilihat orang lain. Billedo dkk. (2015) melaporkan bahwa pasangan LDR melakukan lebih banyak perilaku pemeliharaan hubungan melalui situs jejaring sosial dibandingkan pasangan yang tinggal berdekatan, dan Billedo dkk. (2020) menunjukkan bahwa dukungan dari jaringan sosial di Facebook berkaitan dengan stabilitas hubungan pada pasangan LDR. Keterlibatan dalam kehidupan sosial pasangan melalui komentar dan siaran langsung pada penelitian ini sejalan dengan arah tersebut, meskipun terjadi di

Instagram. Dainton dan Stokes (2015) juga mengaitkan perilaku pemeliharaan hubungan di Facebook dengan pembentukan sumber daya sosial. Kajian tentang *self-disclosure* melalui *Instagram Stories* (Pikri & Yozani, 2023) sejalan dengan temuan bahwa *story* menjadi sarana keterbukaan, namun penelitian ini menambahkan bahwa keterbukaan tersebut bersifat selektif menurut penafsiran penulis. Sharabi dan Hopkins (2021) mengaitkan kualitas hubungan dengan apa yang ditampilkan pasangan di Instagram; karena penelitian ini kualitatif, kaitan tersebut tidak diuji, melainkan dipakai untuk menunjukkan bahwa apa yang ditampilkan pasangan memang bermakna bagi hubungan.

Visibilitas Semi-Publik: Pengelolaan Kesan, Privasi, Dan Pengawasan

Berbeda dari platform berbasis teks yang dikaji Nathali dan Winduwati (2025) dan Oktariani (2018), praktik pada Instagram bergantung pada fitur yang sebagian dapat dilihat orang lain. Data penelitian ini menunjukkan tiga cara pasangan menyikapi visibilitas tersebut. Pertama, pengelolaan kesan: pasangan memilih apa yang ditampilkan. Akun *couple* ada yang dipakai murni sebagai dokumentasi pribadi dan ada yang menjadi konten kolaboratif publik, dan menurut penafsiran penulis *story* hanya membagikan cuplikan yang dipilih sendiri, sehingga keterbukaan melalui fitur ini bersifat selektif, bukan menyeluruh. Pola ini sejalan dengan gagasan presentasi diri yang selektif dalam komunikasi termediasi komputer (Walther, 1996). Kedua, privasi: kesepakatan untuk tidak saling meminta akses akun pribadi menjadi batas yang dijaga pasangan. Ketiga, pengawasan: informan memaknai rasa percaya sebagai hasil dari merasa “diyakinkan”, bukan “diawasi”.

Fitur yang membuat aktivitas pasangan dapat dilihat juga membuka kemungkinan pengawasan, sehingga batas antara saling memperhatikan dan mengawasi tidak selalu jelas. Billedo dkk. (2015) menemukan bahwa pasangan LDR lebih sering memakai situs jejaring sosial untuk memantau pasangan dan mengalami kecemburuan yang lebih tinggi daripada pasangan yang tinggal berdekatan. Kusumawardani dan Hanifah (2026) melaporkan bahwa DM, *story*, dan *stalking* menjadi aktivitas Instagram yang paling berkaitan dengan kecemburuan. Cohen dkk. (2014) menunjukkan bahwa respons kecemburuan terhadap pesan yang ambigu di media sosial dipengaruhi oleh seberapa eksklusif akses terhadap pesan tersebut, sedangkan Emery dkk. (2015) membahas bagaimana tampilan hubungan di media sosial membentuk persepsi tentang kualitas hubungan. Informan dalam penelitian ini memaknai rasa percaya sebagai hasil dari merasa “diyakinkan”, sehingga temuan ini menambahkan sisi lain pada kajian-kajian tersebut. Temuan tentang pengelolaan kesan, privasi, dan pengawasan ini merupakan kontribusi penelitian pada celah yang diuraikan di Pendahuluan, dengan catatan bahwa jumlah kasus yang terbatas tidak memungkinkan generalisasi.

Secara keseluruhan, RMT membantu menjelaskan untuk tujuan apa pasangan memanfaatkan fitur Instagram, sedangkan SIP membantu membaca bagaimana interaksi kecil yang berulang dimaknai sebagai kompensasi atas ketidakhadiran fisik. Berdasarkan pemaknaan informan, keberlangsungan hubungan jarak jauh tampak berkaitan dengan konsistensi pasangan dalam memaknai dan memanfaatkan fitur yang tersedia, dan bukan semata dengan jarak atau platform. Pernyataan ini bersifat interpretatif dan tidak diuji secara kausal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan penelitian. Pertama, pasangan LDR memanfaatkan Instagram dalam empat bentuk, yaitu menjaga komunikasi sehari-hari,

berbagi aktivitas keseharian, mengekspresikan perhatian dan kasih sayang, serta menunjukkan keberadaan hubungan di ruang digital, melalui fitur seperti DM, *video call*, *story*, *reels*, *notes*, *bio*, *highlight*, dan *collaborative post*. Kedua, praktik tersebut dimaknai sebagai lima upaya pemeliharaan hubungan, yaitu menjaga kedekatan emosional (*positivity*), menjaga keterbukaan (*openness*), memperkuat rasa percaya dan komitmen (*assurances*), membangun keterlibatan dalam kehidupan sosial pasangan (*social networks*), dan membangun pengalaman bersama (*sharing tasks* dalam arti kontekstual). Ketiga, pasangan mengelola visibilitas semi-publik Instagram melalui pemilihan apa yang ditampilkan, kesepakatan menjaga privasi, dan upaya membangun rasa percaya tanpa pengawasan, sementara kendala seperti stabilitas jaringan dan beban komunikasi harian tetap dialami.

Ketersediaan fitur tidak dengan sendirinya mempertahankan hubungan. Menurut pemaknaan informan, yang berperan adalah bagaimana pasangan menggunakan fitur tersebut secara konsisten. Kesimpulan ini bersifat interpretatif dan tidak menyatakan hubungan sebab-akibat. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan: hanya empat pasangan yang menjadikan Instagram sebagai media komunikasi utama; kendala yang terungkap dari tiap pasangan masih terbatas; penerapan SIP pada pasangan yang telah lama berhubungan dan pemaknaan *sharing tasks* merupakan perluasan teoretis yang belum teruji; dan data bersumber dari pemaknaan informan serta interpretasi peneliti. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah dan latar belakang informan, membandingkan Instagram dengan platform lain seperti WhatsApp atau TikTok, dan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan fitur media sosial dengan kepuasan dan kepercayaan pasangan dalam hubungan jarak jauh

DAFTAR PUSTAKA

Anggreswari, N. P. Y., & Zulkha, I. (2025). Analisis media komunikasi pada pasangan long distance relationship (LDR) beda negara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 4*(9), 1932–1938. https://doi.org/10.55681/sentri.v4i9.4540

Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of social network sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(3), 152–157. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0469

Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2020). Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long-distance and geographically-close romantic relationships: A test of a mediation model. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(2), Article 5. https://doi.org/10.5817/CP2020-2-5

Cohen, E. L., Bowman, N. D., & Borchert, K. (2014). Private flirts, public friends: Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity. *Computers in Human Behavior, 35*, 535–541. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.050

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports, 19*(2), 118–129. https://doi.org/10.1080/08824090209384839

Dainton, M., & Stokes, A. (2015). Cultivating social resources on social network sites:

Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication, 19*(4), 855–870. https://doi.org/10.1111/jcc4.12078

Emery, L. F., Muise, A., Alpert, E., & Le, B. (2015). Do we look happy? Perceptions of romantic relationship quality on Facebook. *Personal Relationships, 22*(1), 1–7. https://doi.org/10.1111/pere.12059

Fahriansyah, D., & Fajarini, S. D. (2025). Komunikasi interpersonal dalam pemeliharaan hubungan jarak jauh. *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM), 6*(2), 373–387. https://doi.org/10.36085/jsikom.v6i2.9357

Febrian, B., Kurniasari, D. P., Billa, N. A., Rini, N. A., & Yunita, M. (2026). Analisis komunikasi antarpribadi dalam hubungan pasangan jarak jauh berbasis media digital. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 5*(1), 366–375. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i1.5215

Kusumawardani, I. N., & Hanifah, F. (2026). Analisis deskriptif aktivitas Instagram sebagai prediktor kecemburuan pada pasangan dewasa awal. *Psychocentrum Review, 8*(1), 57–69. https://doi.org/10.26539/f46kbb56

Nathali, G. A., & Winduwati, S. (2025). Pola komunikasi dalam mempertahankan hubungan jarak jauh di kalangan mahasiswa kedinasan Poltekip melalui media WhatsApp. *Prologia, 9*(1), 207–214. https://doi.org/10.24912/pr.v9i1.33407

Nurmalikhah, F. D. N., Suryo, H., & Hatuti, N. H. (2023). Komunikasi interpersonal dalam mempertahankan hubungan long distance relationship melalui WhatsApp. *Solidaritas, 7*(1). https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sldrts/article/view/8443

Ogolsky, B. G., & Monk, J. K. (Eds.). (2020). *Relationship maintenance: Theory, process, and context*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108304320

Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review, 9*(3), 275–306. https://doi.org/10.1111/jftr.12205

Oktariani, M. (2018). Pola komunikasi pasangan long distance relationship dalam mempertahankan hubungan melalui media sosial Line. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, 17*(2), 145–158. https://doi.org/10.32509/wacana.v17i2.631

Pikri, A., & Yozani, R. E. (2023). Self disclosure pengguna Instagram Stories oleh generasi Z di Kota Padang. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 10*(1).

Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. (2023). Komunikasi interpersonal dalam hubungan pasangan jarak jauh (LDR) pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. *Gandiwa: Jurnal Komunikasi, 3*(2), 34–40.

Sharabi, L. L., & Hopkins, A. (2021). Picture perfect? Examining associations between relationship quality, attention to alternatives, and couples' activities on Instagram. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12), 3518–3542. https://doi.org/10.1177/0265407521991662

Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(2), 217–242. https://doi.org/10.1177/0265407591082004

Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research, 19*(1), 52–90. https://doi.org/10.1177/009365092019001003

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and

hyperpersonal interaction. *Communication Research, 23*(1), 3–43. https://doi.org/10.1177/009365096023001001

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.