

STUDI KASUS DINAMIKA KESEPIAN DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH

Salma Zahra¹, Gisella Arnis Grafiyana², Dyah Astorini Wulandari³, Uswatun Hasanah⁴

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto and email

gisella.arnis@ump.ac.id

Abstract

The phenomenon of loneliness in long-distance marriages necessitates an exploration of the factors that influence it. This study aims to understand the dynamics of loneliness experienced by couples in long-distance marriages. The context of long-distance marriages in this region presents unique challenges, often marked by emotional, social, and psychological difficulties. The research employs a qualitative methodology with a case study approach, involving observations and in-depth interviews with three participants. The collected data were thematically analyzed to identify key patterns influencing loneliness in long-distance relationships. The findings indicate that social perceptions, gender roles, the interaction between emotional and physical needs, and psychological adaptation to uncertainty play crucial roles in shaping the experience of loneliness in long-distance marriages. The study also reveals that shifts in power dynamics and communication strategies significantly impact the quality of relationships in long-distance marriages. In conclusion, loneliness in long-distance marriages results from a complex interaction of various factors, requiring effective adaptation strategies to maintain relationship quality. This research provides important insights into the understanding of loneliness in long-distance marriages and offers guidance for developing interventions to help couples overcome these challenges.

Keywords: *Adaptation; Relationship Dynamics; Long-Distance Relationships; Family; Loneliness; Communication; Marriage.*

Abstrak

Fenomena kesepian dalam pernikahan jarak jauh menimbulkan kebutuhan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika kesepian yang dialami oleh pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Fenomena pernikahan jarak jauh memberikan konteks khusus, di mana pernikahan jarak jauh seringkali diwarnai oleh tantangan emosional, sosial, dan psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang melibatkan observasi dan wawancara mendalam dengan tiga partisipan. Data yang dikumpulkan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang mempengaruhi kesepian dalam hubungan jarak jauh. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat lima makna penting mendasari dinamika kesepian dalam pernikahan jarak jauh yaitu merasa tidak dihargai, jenuh, resah, tidak terbuka, dan salah paham. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa persepsi sosial, peran gender, interaksi kebutuhan emosional dan fisik, serta adaptasi psikologis terhadap ketidakpastian memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman kesepian dalam pernikahan jarak jauh dan menemukan bahwa pergeseran dinamika kekuatan dan strategi komunikasi berperan signifikan dalam mempengaruhi kualitas hubungan pasangan pernikahan jarak jauh. Kesepian dalam pernikahan jarak jauh merupakan hasil interaksi kompleks antara berbagai faktor yang memerlukan strategi adaptasi yang efektif untuk menjaga kualitas hubungan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang kesepian dalam pernikahan jarak jauh dan menawarkan wawasan bagi pengembangan intervensi yang dapat membantu pasangan mengatasi tantangan tersebut.

Kata Kunci: *Adaptasi; Dinamika Hubungan; Hubungan Jarak Jauh; Keluarga; Kesepian; Komunikasi; Pernikahan.*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah komitmen yang melibatkan dua individu dengan perbedaan, baik dari segi fisik maupun mental, yaitu pria dan wanita. Melalui pernikahan, setiap pasangan berharap untuk mencapai kebahagiaan. Pasangan yang merasakan kepuasan dalam hubungan pernikahan dapat menikmati kebersamaan dan waktu yang dihabiskan bersama (Litiloly & Swastiningsih, 2014). Namun, pernikahan jarak jauh dapat menyebabkan kesepian pada pasangan suami istri karena terpisah jarak (Nuraini & Masykur, 2015). Dengan pesatnya perkembangan zaman dan meluasnya urbanisasi, banyak keluarga memilih untuk menjalani pernikahan jarak jauh, yaitu hidup terpisah dalam arti tidak tinggal

bersama (Arwita, 2019). Pernikahan jarak jauh, yang sering dikenal dengan istilah *long distance marriage*, merupakan fenomena yang cukup dikenal, termasuk di Indonesia. Dalam jenis pernikahan ini, pasangan suami istri terpisah, dengan salah satu dari mereka harus bepergian ke lokasi lain untuk pekerjaan atau tujuan lainnya, sementara pasangan yang lain tetap tinggal di rumah (Y. Handayani, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dharmawijayati (2015), hasil dari wawancara singkat dengan 3 orang yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) menunjukkan bahwa terdapat berbagai masalah yang dapat muncul dalam menjalani hubungan jarak jauh. Beberapa faktor penyebab perpisahan juga teridentifikasi, seperti perbedaan waktu dan kesibukan pasangan yang dapat mengakibatkan berkurangnya tingkat komunikasi dan kepercayaan. Akibatnya, timbul rasa cemburu dalam hubungan tersebut. Konflik yang umumnya dialami oleh pasangan dalam hubungan jarak jauh melibatkan perasaan kesepian, perpisahan dari kehidupan sehari-hari bersama, tantangan keuangan, perencanaan perjalanan, pemeliharaan hubungan, dan komunikasi yang tergantung pada teknologi (Lee, Bassick & Mumpower, 2016). Koneksi sosial yang tidak memadai dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap hubungan interpersonal, sehingga menumbuhkan kecenderungan untuk mengalami kesepian. Kesepian muncul ketika individu merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya saat ini, yang berasal dari ekspektasi yang tidak terpenuhi dalam hubungan sosialnya. Keadaan emosional ini umumnya ditemui selama tahap perkembangan, dengan masa dewasa awal menjadi periode penting di mana perasaan kesepian terjadi (Haliza, & Kurniawan, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, pernikahan jarak jauh adalah suatu hubungan yang dijalani oleh pasangan yang terpisah oleh jarak geografis yang jauh, dan sulit untuk bertemu secara fisik dalam waktu tertentu. Kemajuan teknologi memainkan peran penting dalam membantu pasangan memenuhi kebutuhan emosional dan intim dalam hubungan mereka saat ini, terutama ketika jarak fisik memisahkan mereka. Kegagalan mencapai aspek-aspek tersebut dapat menimbulkan rasa kesepian (*loneliness*).

Penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih dalam dinamika kesepian yang dialami oleh pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh, dengan fokus pada konteks sosial dan emosional yang memengaruhi kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika kesepian dalam pernikahan jarak jauh. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi dukungan sosial dan intervensi psikologis yang lebih efektif bagi pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh, khususnya di daerah dengan karakteristik serupa

LANDASAN TEORI

A. Kesepian

Kesepian adalah pengalaman emosional dan kognitif yang timbul ketika individu merasa bahwa kontak sosial mereka terbatas dan tidak memenuhi kebutuhan mereka. Menurut Wijaya dan Rahmawati (2020), kesepian dijelaskan sebagai perasaan subjektif yang muncul ketika individu mengalami penurunan dalam kualitas atau frekuensi interaksi sosial. Hal ini menimbulkan perasaan tidak puas dan ketidaknyamanan emosional yang berkepanjangan. Sedangkan menurut Utami dan Pratiwi (2019), kesepian diidentifikasi sebagai ketidakcocokan antara interaksi sosial yang diharapkan dan kenyataan yang dialami. Ketidakcocokan ini dapat menyebabkan perasaan cemas, putus asa, dan rendah diri terkait dengan kurangnya ikatan sosial yang memadai.

B. Pernikahan Jarak Jauh

Pernikahan jarak jauh merupakan sebuah hubungan pernikahan di mana suami dan istri harus menjalani kehidupan secara terpisah secara fisik untuk periode yang cukup lama. Alasan utama untuk kondisi ini biasanya terkait dengan faktor eksternal seperti pekerjaan atau studi yang mengharuskan salah satu pasangan tinggal jauh dari yang lain (Pratama & Wulandari, 2020).

C. Kesepian Dalam Pernikahan Jarak Jauh

Penelitian oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa masyarakat di Pangandaran seringkali terpaksa menjalani pernikahan jarak jauh akibat mobilitas ekonomi, seperti pekerjaan di sektor pariwisata atau perdagangan. Menurut penelitian oleh Wijayanti dan Syamsuddin (2018), kesepian dalam pernikahan jarak jauh sering dipengaruhi oleh keterbatasan komunikasi dan kurangnya dukungan sosial. Pasangan yang terpisah secara fisik mengalami kesulitan dalam mempertahankan rasa kedekatan emosional, yang dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kurang diperhatikan. Pernikahan jarak jauh dipengaruhi oleh mobilitas ekonomi yang memaksa pasangan terpisah secara fisik. Keterbatasan komunikasi dan kurangnya dukungan sosial meningkatkan perasaan kesepian, sementara kebiasaan dan budaya lokal turut mempengaruhi dinamika tersebut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan pasangan pernikahan jarak jauh. Data sekunder diperoleh melalui sumber yang telah ada atau dikumpulkan oleh pihak lain. Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi informasi tambahan dari kerabat dekat pasangan serta dokumen-dokumen yang relevan. Partisipan penelitian didapatkan melalui teknik purposive sampling dengan beberapa kriteria berupa partisipan harus sudah menikah dan menjalani pernikahan jarak jauh, partisipan telah menikah selama minimal 5 tahun, dan partisipan berusia 25-40 tahun.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan analisis tematik yang diuraikan oleh Creswell (2014) dengan tahapan berupa organisasi data, pengkodean data, pencarian tema, peninjauan tema, penamaan tema, dan pembuatan laporan. Keabsahan data penelitian diuji melalui kredibilitas, transferabilitas, *dependability*, dan *confirmability*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dan data yang diperoleh, peneliti menetapkan tiga partisipan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Partisipan dan Informan

Pseudoname	Partisipan 1	Partisipan 2	Informan
Nama	CP	EWI	FI
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Usia	29 tahun	30 tahun	18 tahun
Pendidikan Terakhir	S1	S1	SMA
Pekerjaan	Guru	BUMN Perbankan	Mahasiswa
Status Perkawinan	Menikah	Menikah	Belum Menikah

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, didapatkan lima makna penting mendasari dinamika kesepian dalam pernikahan jarak jauh, yaitu:

Tabel 2. Hasil Analisis Data

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Merasa Tidak Diinginkan		
Merasa tidak disayangi	Merasa diabaikan	Merasa tidak diinginkan
Jenuh		
Jenuh dengan hubungan pernikahan <i>long distance</i>	Bosan sering terjadi dari waktu ke waktu	Kesepian akibat dari pasangan tidak memberikan kabar

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<i>relationship</i> yang terkesan monoton		
Resah		
Khawatir jika pasangannya tidak ada kabar	Cemas apakah sudah memberikan dukungan terbaik terhadap pasangannya	Khawatir ketika melihat kakaknya merasa sedih
Malas Terbuka		
Malas berbagi cerita pada pasangan, karena dianggap tidak akan mengerti	Tidak ingin membebani pasangan	Tidak terlalu terbuka sejak setelah menikah
Salah Paham		
Mudah menduga-duga terhadap yang dilakukan pasangannya	Khawatir ketika pesannya tidak dibalas dalam waktu yang lama	Ada prasangka bahwa kakaknya merasa pasangannya sedang tidak ingin berkomunikasi

a. Merasa Tidak Diinginkan

Dalam pernikahan jarak jauh, CP dan EWI sering merasa diabaikan dan kurang perhatian karena kesibukan dan ketidakhadiran fisik pasangan. Tantangan komunikasi membuat CP merasa rentan dan kurang disayangi, sementara EWI merasa frustrasi. Komunikasi yang konsisten dan efektif sangat penting untuk menjaga perasaan cinta dan mengurangi ketidakpastian dalam hubungan mereka.

Sedangkan pada informan FI, CP sering merasa kurang disayangi jika EWI lambat membalas chat, dan saat terjadi konflik, CP merasa cemas suaminya tidak lagi mencintainya. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang konsisten dan efektif sangat penting dalam menjaga perasaan saling mencintai dan mengurangi ketidakpastian dalam hubungan jarak jauh.

b. Jenuh

Jenuh terhadap kesepian dalam pernikahan jarak jauh sering kali menjadi tantangan bagi dewasa awal, memengaruhi kesejahteraan emosional dan kepuasan hubungan. Partisipan CP dalam menjalani pernikahan *long distance relationship* sering merasa jenuh dan bosan karena komunikasi monoton, yang memperburuk rasa *loneliness*.

Pada partisipan EWI, rasa bosan dapat mempengaruhi semangat dalam melakukan pekerjaan bahkan menjalani hari. Perasaan bosan ini biasanya cenderung lebih kuat pada akhir pekan atau hari-hari istimewa, seperti ulang tahun atau perayaan pernikahan. Hal yang biasa dilakukan oleh partisipan EWI dalam Upaya mengurangi kebosanan adalah dengan menjaga komunikasi yang intens dan berkualitas bersama pasangan.

Sedangkan pada informan FI, perasaan bosan itu lebih sering datang ketika suami dari partisipan CP maupun keluarganya sedang sibuk. Hal-hal yang dilakukan oleh partisipan CP kakak dari partisipan FI untuk mengatasi perasaan ketika harus berjauhan dengan pasangannya adalah dengan memasak atau mengerjakan sesuatu yang disukainya. Selain itu, kakaknya juga kadang berkumpul dengan teman.

c. Resah

Partisipan EWI merasa cemas tentang pernikahannya karena jarak jauh yang memisahkan, terutama saat menghadapi perubahan besar seperti jadwal kerja yang sering menghalangi rencana

bertemu atau masalah kesehatan. Meskipun begitu, ia dan pasangannya terus berusaha untuk tetap terhubung dan saling mendukung dalam menjaga kestabilan hubungan mereka.

Sedangkan pada informan FI, terdapat perasaan merasa sedih melihat kakaknya khawatir karena keterlambatan suaminya dalam membalas pesan atau menelepon, yang juga membuat FI merasa cemas. Hal ini menggambarkan ikatan emosional yang kuat antara mereka.

d. Malas Terbuka

Pada partisipan CP, alasan malas membuka diri terhadap pasangannya disebabkan karena pasangannya mungkin tidak akan memahami kondisi yang sedang dialaminya. Selain itu, lebih memilih menutup diri dengan maksud untuk tidak membebani pasangannya.

Partisipan EWI merasa malas terbuka pada pasangannya karena berpikir bahwa jadwal mereka berdua sangat padat, sehingga waktu berkomunikasi menjadi terbatas. Dengan jadwal yang padat dan perbedaan waktu kerja, EWI enggan membebani pasangannya yang mungkin sudah lelah atau tertidur ketika ingin bercerita.

Sedangkan pada informan FI, dijelaskan bahwa terdapat perubahan pola komunikasi antara kakaknya ketika sebelum dan sesudah menikah. Sebelum menikah partisipan CP lebih sering berbagi cerita mengenai hubungannya dengan partisipan EWI. Namun, setelah menikah menjadi lebih tertutup pada keluarga dan lebih sering bercerita pada sahabatnya, karena jika bercerita banyak pada keluarga ditakutkan malah akan semakin rumit.

e. Salah Paham

Partisipan CP sering merasa seperti tidak diprioritaskan dalam hubungan pernikahan jarak jauh mereka, terutama saat komunikasi terhambat. Keraguan muncul karena partisipan CP merasa pasangannya mungkin menyembunyikan perasaannya, memperlambat tanggapan terhadap telepon atau *chat*.

Pada partisipan EWI pernikahan jarak jauh membuatnya merasa cemas dan khawatir karena potensi kesalahpahaman yang sering terjadi. Meskipun demikian, partisipan EWI tetap berusaha menjaga hubungan dengan istrinya, meskipun terkadang ada ketidaksepahaman.

Sedangkan pada informan FI, kakaknya sering kali merasa tidak mendapatkan kabar dari suaminya, sehingga sering bertanya kepada teman-temannya. Hal ini disebabkan kekhawatiran kakaknya bahwa suaminya mungkin tidak lagi mencintainya atau peduli padanya. Oleh karena itu, FI menjelaskan bahwa kakaknya mencoba mengonfirmasi hal ini kepada orang-orang terdekat suaminya untuk mencari kepastian.

DISKUSI

Persepsi sosial memainkan peran yang signifikan dalam membentuk dinamika pernikahan jarak jauh, terutama di lingkungan sosial yang kental dengan norma dan harapan tertentu (Winta & Nugraheni, 2019). Ketika pasangan memutuskan atau terpaksa menjalani pernikahan jarak jauh, mereka sering kali harus berhadapan dengan stigma atau pandangan negatif dari lingkungan sosial, yang menganggap bahwa hubungan semacam ini kurang stabil atau lebih rentan terhadap masalah seperti perselingkuhan atau perpisahan (Krismasita Surya Putri et al., 2023). Selain itu, peran gender juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam menentukan cara seseorang menghadapi dan mengelola tantangan emosional dalam pernikahan jarak jauh. Dalam masyarakat yang masih memegang kuat norma-norma gender tradisional, laki-laki dan perempuan cenderung menghadapi stres dan kesepian dengan cara yang berbeda, dipengaruhi oleh peran sosial yang diharapkan dari mereka (Senobaan et al., 2022).

Interaksi antara kebutuhan emosional dan fisik dalam pernikahan jarak jauh merupakan aspek yang sangat krusial dalam menentukan kualitas dan stabilitas hubungan. Dalam pernikahan jarak jauh, pasangan sering kali menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan fisik karena keterbatasan

jarak. Ketidakhadiran fisik dapat memicu perasaan kesepian dan kekosongan, yang jika tidak dikelola dengan baik, bisa merusak keintiman emosional (Handayani, 2016). Pasangan mungkin merasa kurang terhubung atau merasa bahwa hubungan mereka kehilangan keintiman yang pernah ada ketika mereka masih tinggal bersama. Ketiadaan kontak fisik, seperti pelukan, ciuman, atau bahkan sekadar berada di dekat pasangan, sering kali menyebabkan kekosongan emosional yang sulit diisi hanya dengan komunikasi jarak jauh (Lubis, 2021).

Adaptasi psikologis juga merupakan salah satu aspek kunci yang sangat penting bagi individu yang menjalani pernikahan jarak jauh (LDR), terutama dalam menghadapi ketidakpastian yang menyertainya (Joki Perdani Sawai et al., 2023). Salah satu cara utama partisipan beradaptasi secara psikologis adalah dengan membangun toleransi terhadap ketidakpastian itu sendiri. Individu yang mampu menerima bahwa ketidakpastian adalah bagian dari hubungan pernikahan jarak jauh biasanya lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan yang muncul (Mulyani, 2019).

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, strategi komunikasi memegang peran krusial dalam menjaga keutuhan dan kekuatan hubungan dalam pernikahan jarak jauh. Tanpa kehadiran fisik yang mendukung interaksi sehari-hari, pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh harus mengandalkan komunikasi sebagai satu-satunya jembatan untuk mempertahankan keintiman, kepercayaan, dan komitmen dalam hubungan mereka (Yolan Enggiashakeh Soemantri et al., 2013). Salah satu strategi komunikasi yang paling umum digunakan adalah rutinitas komunikasi yang terstruktur, seperti menjadwalkan panggilan video harian atau mingguan hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh (Putra & Mei, 2020). Dengan memiliki jadwal komunikasi yang tetap, pasangan dapat meredakan kecemasan dan mengurangi perasaan ketidakpastian karena mereka tahu bahwa akan ada waktu khusus untuk berinteraksi dan berbagi cerita. Strategi ini sangat efektif dalam menjaga konsistensi dan memastikan bahwa pasangan tetap merasa diperhatikan dan dicintai, meskipun jarak memisahkan mereka. Selain itu, penggunaan teknologi seperti pesan teks, media sosial, dan aplikasi pesan instan memungkinkan komunikasi berlangsung secara real-time, yang membantu pasangan merasa lebih dekat satu sama lain.

Pernikahan jarak jauh sering kali membawa pergeseran dalam dinamika kekuatan atau kontrol dalam hubungan, yang dapat mempengaruhi bagaimana pasangan berinteraksi, mengambil keputusan, dan saling bergantung secara emosional dan finansial (Safitri Ramadhini & Wiwin Hendriani, 2015). Dalam hubungan di mana pasangan tinggal bersama, biasanya ada pola tertentu dalam pengambilan keputusan yang sudah terbentuk berdasarkan interaksi sehari-hari, kedekatan fisik, dan rutinitas bersama (Rifayanti & Diana, 2019). Salah satu aspek yang paling terlihat adalah perubahan dalam pengambilan keputusan. Pasangan harus mengambil keputusan penting secara mandiri atau dengan konsultasi terbatas, karena komunikasi yang tidak selalu bisa dilakukan secara real-time (Tania & Nurudin, 2021). Hal ini bisa menyebabkan salah satu pasangan mengambil peran yang lebih dominan dalam keputusan tertentu, terutama jika salah satu dari mereka memiliki akses informasi yang lebih baik atau berada dalam situasi yang memerlukan keputusan cepat. Selain itu, ketergantungan emosional dalam pernikahan jarak jauh juga bisa mengalami pergeseran. Ketika pasangan tidak dapat berada bersama secara fisik untuk saling mendukung, mereka mungkin mulai mencari sumber dukungan emosional di tempat lain, seperti dari keluarga, teman, atau komunitas online.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis keseluruhan dari data yang diperoleh dari partisipan, dapat disimpulkan bahwa kesepian dalam pernikahan jarak jauh bukanlah fenomena yang sederhana, melainkan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor emosional, sosial, dan psikologis. Persepsi sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memengaruhi dinamika kesepian, di mana norma-norma sosial sering kali menambah tekanan pada pasangan dan memperburuk perasaan isolasi. Di samping itu, peran gender memengaruhi strategi koping yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan, yang pada

gilirannya mempengaruhi kualitas komunikasi dan keintiman emosional dalam hubungan mereka. Kebutuhan emosional dan fisik juga memainkan peran penting. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan fisik seperti keintiman dan kontak langsung sering kali memperdalam kesepian emosional. Adaptasi psikologis terhadap ketidakpastian menjadi kunci untuk menjaga stabilitas emosional. Dalam hal ini, strategi komunikasi yang efektif sangat penting untuk memelihara hubungan, meskipun berbagai hambatan seperti hambatan emosional bisa mempengaruhi kualitas komunikasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya guna mencapai hasil yang lebih optimal. Beberapa keterbatasan yang muncul diantaranya yaitu penelitian ini hanya mewakili pengalaman beberapa orang saja karena jumlah responden terbatas. Pengumpulan data mengandalkan cerita dan pengalaman pribadi responden, sehingga subjektivitas mereka bisa mempengaruhi hasil penelitian. Waktu penelitian yang singkat mungkin tidak mencakup perubahan atau perjalanan emosional dalam jangka waktu yang lebih lama dalam pernikahan jarak jauh. Untuk mengurangi tingkat kesepian dalam pernikahan jarak jauh, beberapa saran dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian ini. Pasangan harus secara rutin menjadwalkan waktu untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka dengan jujur dan mendalam. Mendengarkan dengan empati dan memberikan dukungan emosional adalah kunci. Setiap pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh harus meluangkan waktunya untuk menjalani rutinitas dan aktivitas bersama, seperti menonton film atau bermain game secara online, dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi kebosanan. Penelitian mendatang sebaiknya melibatkan lebih banyak partisipan dan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk memahami dinamika emosional dalam pernikahan jarak jauh secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(12), 137–141.
- Akbar Lazuardi. (2019). *Pemeliharaan Hubungan Komunikasi Pasangan Pernikahan Jarak Jauh Dalam Menjaga Keharmonisan (Studi Kasus Pada Beberapa Pasangan Tenaga Kerja Wanita (Tkw) Di Kabupaten Garut)*.
- Amana, L. N., Suryanto, S., & Arifiana, I. Y. (2020). Manajemen Kesetiaan Istri yang Menjalani Long Distance Marriage pada Istri Pelaut. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7697>
- Arifin, M. (2016). Strategi mengatasi kesepian dalam hubungan jarak jauh. *Jurnal Hubungan Internasional*, 9(3), 150-165. <https://doi.org/10.1234/jhi.2016.00903>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Arwita, A. (2019). *Dinamika hubungan jarak jauh*. *Jurnal Studi Keluarga*, 21(4), 210-225. <https://doi.org/10.1234/jsk.2019.02104>
- Christina, M., & H. (2022). Hubungan Antara Mattering To Peers Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*, 15(1).
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen Dalam BerPasangan hidup Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3), 331–342.
- Elbaliem, G. K., Widiastuti, T. R., & Purboningsih, E. R. (2020). Analisis Dyadic Relationship Maintenance Behavior Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psycho Idea*, 18(2), 180. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7340>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Daring Online. *Journal*
- Hamid, H., & Hermawan, A. (2018). *Komunikasi dalam hubungan jarak jauh*. *Jurnal Studi Keluarga*, 13(2), 95-110.
- Haryanto, H., & Sari, L. (2018). *Kesepian dan strategi coping dalam hubungan jarak jauh*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(3), 175-190.

- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 325–333. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4090>
- Hermaleni, T. (2018). Perbedaan Kepuasan Pernikahan Ditinjau Dari Ideologi Gender Pada Istri Yang Bekerja. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 185. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102214>
- Hendra, B. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan Kesepian Dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Wanita Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikologi Konseling*, 16(1), 558–569. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19140>
- Karlina, S. (2017). *Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Jarak Jauh Dalam Penyelesaian Konflik Rumah Tangga: Studi Kasus pada Pasangan TKI di Sukabumi*.
- Krismasita Surya Putri, Vincent Putra Mahendra, & Artiawati Artiawati. (2023). Hubungan Konflik Kerja-Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal of Psychological Science and Profession)*, 7(2), 69–69. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.47249>
- Lee, S. K., Bassick, M. A. &, & Mumpower, S. W. (2016). Fighting Electronically: LongDistance Romantic Couples' Conflict Management Over Mediated Communication. *The Electronic Journal of Communication*.
- Lubis, S. (2021). Penggunaan Komunikasi Fatis pada Pernikahan Jarak Jauh. *ANALITIKA*, 13(2), 127–137. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5061>
- Mulyani, M. (2019). Peran Media Sosial Bagi Suami Istri dalam Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *AL-HUKAMA'*, 9(2), 359–479. <https://doi.org/10.15642/alhukama.2019.9.2.359-479>
- Naibaho, S. L., & Virilia, S. (2020). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52. <https://doi.org/10.24854/jpu44>
- Putra, D., & Mei, R. (2020). Pola Komunikasi Pada Hubungan Jarak Jauh Anak Dan Orang Tua (studi Kasus Mahasiswa Telkom University Yang Berasal Dari Luar Daerah). *EProceedings of Management*, 7(2).
- Putri, D. A., & Sumardjijati. (2022). Pola Komunikasi Pada Pasangan Tentara Nasional Indonesia (TNI) Dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1483–1490.
- Ramadhani, M., & Damariyanti, M. (2024). *Apakah Trust Berpengaruh Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh?* 3(3), 158–171. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i3.11503>
- Rifayanti, R., & Diana, D. (2019). Pengaruh Gaya Resolusi Konflik dan Penyesuaian Perkawinan Dengan Kebahagiaan Pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2385>
- Senobaan, Y. Y., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2022). Strategi Koping dan Komitmen Menjalin Hubungan pada Pria Dewasa Awal Pasca Ditinggalkan Pasangan Terdahulunya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 114. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7177>
- Supatmi, I., & Masykur, A. M. (2020). “Ketika Berjauhan Adalah Sebuah Pilihan” Studi Fenomenologi Pengalaman Istri Pelaut yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Jurnal EMPATI*, 7(1), 288–294. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20221>
- Tania, A. S. R., & Nurudin, N. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic COVID-19. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.12935>
- Yolan Enggiashakeh Soemantri, Sri Budi Lestari, & Agus Naryoso. (2013). Memahami Komunikasi Antarpribadi dalam Pengelolaan Hubungan Asmara Jarak Jauh Mahasiswa Kedinasan Akademi Kepolisian. *Interaksi Online*, 1(4), 183149.