

Peran Komunikasi Interpersonal dan *Couple Resilience* Terhadap Kepuasan Pernikahan pada *Long Distance Marriage*

Azka Dhafina Rachmi¹, Sri Maslihah^{2*}

¹azkadrachmi@gmail.com, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

²maslihah_psi@upi.edu, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

*)Corresponding author

Article Info:

Keywords:

Interpersonal communication
Couple resilience
Marital satisfaction
Long distance marriage

Article History:

Received : 17 Mei 2025
Revised : 22 Mei 2025
Accepted : 28 Mei 2025

Article Doi:

<https://dx.doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.36919>

How to cite :

Abstract:

This study aims to examines the role of interpersonal communication and *couple resilience* on marital satisfaction among individuals in *long-distance marriage*. Participants consisted of 102 married individuals currently experiencing *long-distance marriage*. Data were collected using the Interpersonal Communication scale (Muslihah & Suhana, 2016), the *Couple Resilience Inventory* (Sanford et al., 2016), and the *ENRICH Marital Satisfaction* scale (Fowers & Olson, 1993). Multiple linear regression analysis revealed that interpersonal communication and *couple resilience* significantly predicted marital satisfaction. When analyzed with the positive dimension of *couple resilience*, both variables explained 63.2% of the variance in marital satisfaction ($p < .001$), with *couple resilience* positive showing the strongest contribution. When analyzed with the negative dimension, both variables explained 55.7% of the variance ($p < .001$). Interpersonal communication showed a positive effect on marital satisfaction, *couple resilience* positive dimension had a strong positive effect, while *couple resilience* negative dimension showed a significant negative effect. These findings suggest that enhancing communication and positive resilience behaviors while minimizing negative resilience behaviors are crucial for maintaining marital satisfaction in *long-distance marriages*.

Rachmi, A. D., & Maslihah, S. (2025). Peran komunikasi interpersonal dan couple resilience terhadap kepuasan pernikahan pada long distance marriage. *Merpsy Journal*. 17(1), 107-122. DOI: [10.22441/merpsy.v17i1.36919](https://dx.doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.36919)

Pendahuluan

Pernikahan adalah komitmen dan janji sepanjang masa yang dibuat oleh dua orang. Hal ini tentunya memerlukan kerja sama dan usaha dari kedua orang yang terlibat. Qomariyah (2015) menjelaskan bahwa pernikahan yang ideal digambarkan sebagai keadaan di mana pasangan suami istri tinggal bersama di satu rumah dan saling berbagi kehidupan sehari-hari. Namun di zaman yang modern ini, tuntutan ekonomi dalam keluarga menjadi semakin tinggi. Banyak pasangan suami-istri yang memutuskan untuk melakukan hubungan pernikahan yang berjauhan (*long distance marriage*) demi suatu kepentingan. Banyak pasangan memutuskan untuk melakukan hal ini karena tuntutan pekerjaan (Handayani, 2022).

Long distance marriage (selanjutnya, disingkat LDM) menghadirkan tantangan signifikan bagi kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan, yang didefinisikan sebagai perasaan subjektif pasangan terhadap berbagai aspek dalam perkawinan (Fowers & Olson, 1993), merupakan indikator penting keberhasilan sebuah pernikahan. Keterbatasan interaksi fisik pada LDM seringkali memicu stres, kesepian, ketidakamanan, dan miskomunikasi yang dapat menurunkan kepuasan hubungan (Anisah, Afiatin, & Sulistyarini, 2020). Temuan penelitian menunjukkan hasil yang beragam: beberapa pasangan LDM melaporkan kepuasan pernikahan yang lebih rendah (Rahayu & Wulandari, 2018), sementara pasangan lain justru mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kepuasan mereka melalui strategi komunikasi yang efektif (Stafford, 2005; Tong, Anderson, Funderburk, & Wroblewski, 2015). Keberagaman temuan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor tertentu yang berperan dalam menentukan kepuasan pernikahan pada konteks LDM.

Salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kepuasan pernikahan dalam LDM adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan antara individu yang melibatkan umpan balik langsung (DeVito, 2011). Dalam konteks LDM, komunikasi menjadi sarana utama untuk menjaga keintiman emosional, membangun kepercayaan, dan mengelola konflik meskipun terpisah secara fisik (Hojjat & Moyer, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDM yang mampu mengelola komunikasi dengan baik cenderung memiliki kepuasan

pernikahan yang lebih tinggi (Handayani et al., 2016; Kelmer, Rhoades, Stanley, & Markman, 2013). Komunikasi yang efektif memungkinkan pasangan untuk saling memahami kebutuhan, mengekspresikan perasaan, dan menyelesaikan masalah bersama meskipun terbatas oleh jarak.

Selain komunikasi, faktor lain yang juga mempengaruhi kepuasan pernikahan adalah *couple resilience*. *Couple resilience* didefinisikan sebagai kapasitas pasangan untuk terlibat dalam perilaku hubungan yang membantu mereka beradaptasi dan mempertahankan kesejahteraan dalam situasi menekan (Sanford, Backer-Fulghum, & Carson, 2016). Konsep ini berkembang dari resiliensi individu, yaitu kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan (Walsh, 2006), namun dalam konteks pasangan, resiliensi melibatkan upaya kolektif untuk menghadapi tantangan bersama.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *couple resilience* dapat memprediksi kepuasan pernikahan secara signifikan (Rostami, Ghazinour, Nygren, Nojumi, & Richter, 2013; Surijah, Prasad, & Saraswati, 2021). Dalam konteks LDM yang penuh tekanan akibat keterbatasan interaksi fisik, kemampuan pasangan untuk mempertahankan perilaku resiliensi positif seperti saling mendukung dan menyelesaikan masalah bersama menjadi sangat krusial.

Meskipun komunikasi interpersonal dan *couple resilience* diketahui sebagai faktor penting dalam kepuasan pernikahan, penelitian yang mengkaji peran kedua variabel ini secara simultan pada populasi LDM masih terbatas. Studi sebelumnya cenderung mengkaji variabel-variabel ini secara terpisah atau pada populasi pasangan yang tinggal bersama. Padahal, konteks LDM memiliki dinamika unik yang memerlukan pemahaman komprehensif tentang bagaimana komunikasi dan *couple resilience* berinteraksi dalam mempengaruhi kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran komunikasi interpersonal dan *couple resilience* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani *long distance marriage*. Pemahaman terhadap kedua faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi pasangan LDM dalam mempertahankan kualitas hubungan pernikahan mereka.

Metode

Penelitian ini bertujuan meneliti pengaruh komunikasi interpersonal dan resiliensi pasangan terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah desain korelasional dengan teknik analisis regresi linear berganda dengan dua variabel bebas yaitu komunikasi interpersonal dan couple resilience dan satu variabel terikat yaitu kepuasan pernikahan. Penelitian ini melibatkan 102 partisipan ($N = 102$) yang terdiri dari 58 perempuan (56,9%) dan 44 laki-laki(43,1%). Rentang usia partisipan adalah 22-55 tahun dengan rata-rata usia 32,5 tahun ($SD = 7,3$). Kriteria inklusi partisipan adalah individu yang sudah menikah dan menjalani long distance marriage minimal selama 6 bulan, dengan jarak minimal 100 kilometer dari pasangannya. Lama pernikahan partisipan berkisar antara 1-15 tahun dengan rata-rata 5,2 tahun ($SD = 3,8$). Sebagian besar partisipan (67,6%) menjalani long distance marriage karena tuntutan pekerjaan, sementara sisanya karena pendidikan (18,6%) dan alasan lainnya (13,8%).

Instrumen penelitian diri dari ENRICH Marital Satisfaction (EMS), instrumen komunikasi interpersonal berdasarkan teori Devito, dan Couple Resilience Inventory (CRI). ENRICH Marital Satisfaction (EMS) merupakan alat ukur kepuasan pernikahan yang dibuat oleh Fowers dan Olson (1993) yang terdiri dari 15 item yang hendak mengukur sepuluh dimensi. Untuk ENRICH Marital Satisfaction (EMS): Contoh item dari alat ukur ini adalah: "Saya sangat puas dengan cara kami mengekspresikan cinta dan kasih sayang satu sama lain" (dimensi komunikasi), "Pasangan saya tidak mengerti perasaan saya" (dimensi penyelesaian konflik), dan "Kami sepakat tentang cara menggunakan uang" (dimensi orientasi keuangan).

Instrumen komunikasi interpersonal mengacu pada teori Devito (2021) yang dikembangkan Muslihah (2014) dan diadaptasi oleh Defa (2023) terdiri dari 21 item yang mengukur lima dimensi. Contoh item dari alat ukur ini adalah: "Saya terbuka terhadap pasangan mengenai hal-hal yang saya pikirkan" (dimensi keterbukaan), "Saya dapat merasakan apa yang dirasakan pasangan" (dimensi empati), "Saya memberikan dukungan kepada pasangan" (dimensi dukungan), "Saya menghargai pasangan saya"

(dimensi perasaan positif), dan "Saya menempatkan kesetaraan antara saya dan pasangan ketika berinteraksi" (dimensi kesetaraan).

Adapun Couple Resilience Inventory (CRI) dirancang oleh Sanford (2016) dan telah diterjemahkan oleh Surijah et al (2021) mengukur dua dimensi dari total 18 item. Dimensi positif mengukur perilaku hubungan yang konstruktif. Contoh item dimensi positif adalah: "Ketika menghadapi masalah bersama, kami berbicara dengan tenang tentang situasi yang terjadi", "Ketika ada masalah, kami berdua mencoba menyelesaiannya bersama-sama", dan "Kami saling mendukung satu sama lain saat menghadapi kesulitan". Sementara dimensi negatif mengukur perilaku yang destruktif. Contoh item dimensi negatif adalah: "Ketika ada masalah, saya cenderung mengkritik pasangan", "Kami sering bertengkar ketika menghadapi kesulitan", dan "Saya merasa frustrasi dengan cara pasangan menangani masalah".

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga alat ukur memiliki reliabilitas yang baik. Alat ukur ENRICH Marital Satisfaction memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,89$, komunikasi interpersonal sebesar $\alpha = 0,87$, couple resilience dimensi positif sebesar $\alpha = 0,85$, dan couple resilience dimensi negatif sebesar $\alpha = 0,83$. Semua nilai alpha berada di atas 0,80 yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik.

Untuk validitas konten, dilakukan penilaian oleh tiga orang *expert judgment* yang merupakan ahli di bidang psikologi pernikahan dan keluarga. Validitas konten dihitung menggunakan Aiken's *V*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai Aiken's $V \geq 0,78$ yang menunjukkan validitas konten yang baik. Secara spesifik, alat ukur kepuasan pernikahan memiliki rata-rata nilai Aiken's $V = 0,85$, komunikasi interpersonal $V = 0,82$, dan *couple resilience* $V = 0,84$. Nilai-nilai ini berada di atas batas minimum yang disyaratkan ($V \geq 0,78$ untuk tiga ahli), sehingga semua item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa sebaran skor dari variabel di dalam penelitian berdistribusi normal, tidak ditemukan adanya masalah multikolinieritas, dan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Pada uji hipotesis, teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda

H a s i l

Analisis

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat kepuasan pernikahan partisipan berada pada kategori sedang ($M = 52,3; SD = 8,7$), dengan rentang skor 30-67 dari maksimal 75. Komunikasi interpersonal berada pada kategori tinggi ($M = 68,5; SD = 9,2$), dengan rentang skor 42-84 dari maksimal 84. *Couple resilience* dimensi positif berada pada kategori tinggi ($M = 28,7; SD = 4,3$), dengan rentang skor 15-36 dari maksimal 36. Sementara *couple resilience* dimensi negatif berada pada kategori rendah ($M = 15,2; SD = 4,8$), dengan rentang skor 9-28 dari maksimal 36. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki komunikasi interpersonal yang baik, perilaku resiliensi positif yang tinggi, dan perilaku resiliensi negatif yang rendah, dengan tingkat kepuasan pernikahan yang cukup memuaskan.

Tabel 1.

Hasil regresi komunikasi interpersonal dan *couple resilience positive* terhadap kepuasan pernikahan

	ANOVA			R	
	B	t	Sig	R	Square
(Constant)	4.681	1.655			
IC	0.203	3.619	<0.001	0.795	0.632
CRP	0.989	7.600			

Hasil yang diperoleh dari uji regresi ganda menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan *couple resilience positive* secara simultan memiliki signifikansi ANOVA sebesar < 0.001 ($p < 0.05$). Sehingga dapat dikatakan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan. Adapun pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 63.2% ($R^2 = 0.632$).

Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima. Hasil yang didapat dijabarkan dalam persamaan regresi berikut:

$$Y = 4.681 + (0.203)X1 + (0.989)X2.1$$

Dalam persamaan tersebut, konstanta 4.681 menunjukkan tingkat dasar kepuasan pernikahan ketika komunikasi interpersonal ($X1$) dan *couple resilience positive* ($X2.1$) bernilai nol. Koefisien 0.203 pada variabel komunikasi interpersonal mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 unit komunikasi interpersonal akan meningkatkan kepuasan pernikahan sebesar 0.203 poin, dengan asumsi *couple resilience positive* tetap. Sementara itu, koefisien 0.989 pada variabel *couple resilience positive* menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit *couple resilience positive* akan meningkatkan kepuasan pernikahan sebesar 0.989 poin, dengan asumsi komunikasi interpersonal tetap. Dari kedua variabel tersebut, *couple resilience positive* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kepuasan pernikahan dibandingkan komunikasi interpersonal karena nilai koefisiennya lebih tinggi. Dengan demikian, komunikasi interpersonal dan *couple resilience positive* keduanya berpengaruh positif terhadap kepuasan pernikahan, di mana semakin baik kedua variabel ini, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan.

Tabel 2.

Hasil regresi komunikasi interpersonal dan *couple resilience negative* terhadap kepuasan pernikahan

	ANOVA				
	B	t	Sig	R	R Square
(Constant)	30.046	6.831			
IC	0.317	5.497	<0.001	0.746	0.557
CRN	-0.271	-4.975			

Hasil yang diperoleh dari uji regresi ganda menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan *couple resilience negative* secara simultan memiliki signifikansi ANOVA sebesar < 0.001 ($p < 0.05$). Dengan demikian dapat dikatakan berpengaruh terhadap

kepuasan pernikahan. Adapun pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 55.7% (R^2 = 0.557). Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima. Hasil yang didapat dijabarkan dalam persamaan regresi berikut:

$$Y = 30.046 + (0.317)X1 + (-0.271)X2.2$$

Dalam persamaan tersebut, konstanta 30.046 menunjukkan bahwa ketika komunikasi interpersonal ($X1$) dan *couple resilience negative* ($X2.2$) bernilai nol, maka tingkat kepuasan pernikahan (Y) berada pada angka 30.046. Koefisien 0.317 pada variabel komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit komunikasi interpersonal akan meningkatkan kepuasan pernikahan sebesar 0.317 poin, dengan nilai *couple resilience negative* tetap. Sementara itu, koefisien -0.271 pada variabel *couple resilience negative* menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit pada *couple resilience negative* akan menurunkan kepuasan pernikahan sebesar 0.271 poin dan nilai komunikasi interpersonal tetap. Dengan demikian, komunikasi interpersonal memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan *couple resilience negative* berpengaruh negatif, artinya semakin tinggi *couple resilience negative*, maka kepuasan pernikahan akan menurun.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh komunikasi interpersonal dan *couple resilience* terhadap kepuasan pernikahan pada individu yang menjalani *long distance marriage* (LDM). Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan *couple resilience* dimensi positif secara simultan mampu mempengaruhi kepuasan pernikahan sebesar 63.2%, sedangkan komunikasi interpersonal dan *couple resilience* dimensi negatif mempengaruhi kepuasan pernikahan sebesar 55.7%.

Temuan pertama menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan (LDM).

Dalam model pertama, komunikasi interpersonal berkontribusi dengan koefisien $B = 0,203$ ($t = 3,619; p < 0,001$), yang berarti setiap peningkatan satu unit dalam komunikasi interpersonal meningkatkan kepuasan pernikahan sebesar 0,203 poin. Menariknya, dalam model kedua yang melibatkan dimensi negatif, kontribusi komunikasi interpersonal meningkat menjadi $B = 0,317$ ($t = 5,497; p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal menjadi lebih krusial dalam konteks yang melibatkan perilaku resiliensi negatif, kemungkinan karena komunikasi yang efektif dapat berfungsi sebagai *buffer* atau penyangga terhadap dampak destruktif dari perilaku negatif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Musliyah dan Suhana (2016) yang menemukan bahwa komunikasi interpersonal berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan. Dalam konteks LDM, komunikasi menjadi lebih krusial karena merupakan sarana utama untuk mempertahankan keintiman emosional ketika interaksi fisik terbatas (Kelmer, Rhoades, Stanley, & Markman, 2013).

Secara praktis, hal ini berarti bahwa pasangan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan melalui keterbukaan seperti yang diukur dalam item "Saya terbuka terhadap pasangan mengenai hal-hal yang saya pikirkan", empati seperti dalam item "Saya dapat merasakan apa yang dirasakan pasangan", dukungan emosional, dan kesetaraan dalam berinteraksi. Sebaliknya, pasangan yang kesulitan berkomunikasi cenderung mengalami penurunan empati dan munculnya krisis kepercayaan (Wardani, Suharsono, Amalia, 2019) dan pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakharmonisan dan risiko kebosanan karena kebutuhan afeksi tidak terpenuhi.

Temuan penting lainnya adalah peran *couple resilience* yang memiliki dua dimensi terpisah, yaitu positif dan negatif. Sanford, Backer-Fulghum, dan Carson (2016) menekankan bahwa kedua dimensi ini tidak seharusnya dihitung sebagai satu kesatuan karena mengukur konstruk yang berbeda. Dimensi positif mengukur perilaku hubungan yang konstruktif seperti dukungan emosional, komunikasi yang tenang, dan pemecahan masalah bersama, sedangkan dimensi negatif mengukur perilaku destruktif seperti kritik, konflik, dan penghindaran masalah. Surijah, Prasad, dan Saraswati (2021) menambahkan bahwa mengukur *couple resilience* sebagai satu

kesatuan dapat mengabaikan dinamika kompleks yang dihasilkan dari interaksi perilaku positif dan negatif dalam hubungan. Data deskriptif penelitian ini menunjukkan pola yang menarik: partisipan memiliki *couple resilience* positif yang tinggi ($M = 28,7$; $SD = 4,3$) namun *couple resilience* negatif yang rendah ($M = 15,2$; $SD = 4,8$), mengindikasikan bahwa pasangan LDM dalam sampel ini cenderung lebih banyak terlibat dalam perilaku resiliensi yang konstruktif daripada destruktif. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis kedua dimensi secara terpisah untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *couple resilience* dimensi positif memiliki peran positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sanford, Kruse, Proctor, Torres, Pennington, Synett, dan Gulliver (2017) yang menemukan bahwa *couple resilience* lebih banyak ditentukan oleh perilaku hubungan yang positif, yang berkontribusi pada adaptasi yang baik ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks LDM, perilaku resiliensi positif seperti yang tercermin dalam item "Ketika menghadapi masalah bersama, kami berbicara dengan tenang tentang situasi yang terjadi" dan "Kami saling mendukung satu sama lain saat menghadapi kesulitan" menjadi sangat penting karena pasangan harus mengatasi stressor tambahan berupa keterbatasan interaksi fisik. Surijah et al. (2021) juga menemukan bahwa individu yang berperilaku resiliensi dengan sifat positif memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk merasakan kepuasan pernikahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pasangan LDM yang mampu mempertahankan pola interaksi positif, seperti saling mendukung, berkomunikasi dengan tenang, dan menyelesaikan masalah bersama, akan lebih mampu mempertahankan kepuasan pernikahan meskipun terpisah jarak.

Besarnya kontribusi *couple resilience* positif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan pasangan untuk mempertahankan pola interaksi yang konstruktif merupakan faktor yang paling kuat dalam menentukan kepuasan pernikahan pada konteks LDM., seperti saling mendukung, berkomunikasi dengan tenang, dan menyelesaikan masalah bersama. Surijah et al. (2021) juga menemukan bahwa individu yang berperilaku resiliensi dengan sifat positif memiliki

kemungkinan yang lebih tinggi untuk merasakan kepuasan pernikahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun komunikasi interpersonal penting, cara pasangan merespons dan mengatasi kesulitan bersama (*couple resilience* positif) memiliki dampak yang lebih besar terhadap kepuasan pernikahan. Hal ini mungkin karena *couple resilience* positif mencerminkan kompetensi relasional yang lebih kompleks yang melibatkan tidak hanya komunikasi, tetapi juga dukungan emosional, pemecahan masalah kolaboratif, dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan..

Sementara itu, *couple resilience* dimensi negatif menunjukkan peran negatif yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan ($B = -0,271$; $t = -4,975$; $p < 0,001$), yang berarti setiap peningkatan satu unit dalam perilaku resiliensi negatif menurunkan kepuasan pernikahan sebesar 0,271 poin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sanford et al. (2017) pada pemadam kebakaran yang menyatakan bahwa *couple resilience* negatif secara langsung mempengaruhi kepuasan hubungan secara negatif. Yang menarik, penelitian Rivers dan Sanford (2020) menemukan bahwa dimensi negatif dari *interpersonal resilience* justru memiliki peran yang lebih kuat dalam memprediksi kepuasan hubungan dibandingkan dimensi positif, terutama dalam konteks masa sulit seperti pandemi COVID-19. Meskipun dalam penelitian ini koefisien dimensi negatif ($B = -0,271$) lebih kecil dibandingkan dimensi positif ($B = 0,989$), dampak negatifnya tetap signifikan dan tidak boleh diabaikan. Data deskriptif menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat *couple resilience* negatif yang rendah ($M = 15,2$), yang merupakan hal yang positif dan mungkin berkontribusi pada kepuasan pernikahan yang cukup baik dalam sampel ini.

Dalam konteks LDM, temuan tentang kekuatan dimensi negatif ini sangat relevan. Keterbatasan interaksi fisik dapat memperbesar dampak negatif dari perilaku destruktif karena pasangan tidak dapat segera bertemu secara langsung untuk menyelesaikan konflik atau memperbaiki kesalahpahaman. Ketika salah satu pasangan mengkritik atau menghindari masalah, efek negatifnya dapat bertahan lebih lama karena tidak ada kesempatan untuk rekonsiliasi langsung melalui sentuhan fisik, pelukan, atau komunikasi tatap muka. Anisah, Afiatin, dan

Sulistyarini (2020) menjelaskan bahwa keterbatasan interaksi fisik pada LDM seringkali memicu perasaan stres, kesepian, dan miskomunikasi yang dapat mengamplifikasi dampak negatif dari perilaku destruktif. Oleh karena itu, pasangan LDM perlu lebih waspada untuk meminimalkan perilaku resiliensi negatif sambil secara aktif membangun perilaku resiliensi positif.

Ketika kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri terjaga dengan baik, hal ini akan berkontribusi pada keberhasilan dan stabilitas pernikahan. Namun, itu tidak berarti pernikahan tersebut bebas dari konflik. Konflik tetap mungkin terjadi, tetapi keberhasilannya bergantung pada bagaimana pasangan suami istri berkomunikasi untuk menyelesaikan masalah yang muncul selama pernikahan (Faulkner, Davey, & Davey, 2005). Selain komunikasi antara pasangan, Muslihah dan Suhana (2016) juga menyebutkan bahwa keintiman pasangan berhubungan dengan kepuasan pernikahan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa berbagai faktor terkait komunikasi interpersonal memiliki hubungan erat dengan tingkat kepuasan pernikahan seseorang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung perspektif bahwa kepuasan pernikahan dalam LDM tidak hanya bergantung pada satu faktor tunggal, melainkan pada interaksi kompleks antara kualitas komunikasi dan pola perilaku resiliensi pasangan. Bradbury, Fincham, dan Beach (2000) menjelaskan bahwa kepuasan pernikahan dapat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam memahami perilaku positif dan negatif satu sama lain, dengan menekankan afeksi yang terkait dengan pola interaksi. Dalam konteks LDM, komunikasi interpersonal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pasangan secara emosional, sementara *couple resilience* menentukan bagaimana mereka merespons dan mengatasi tantangan spesifik yang muncul dari jarak fisik. Ketika kedua faktor ini berfungsi optimal—komunikasi yang terbuka, empatik, dan mendukung dikombinasikan dengan perilaku resiliensi positif seperti saling mendukung dan menyelesaikan masalah bersama—pasangan LDM dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan kepuasan pernikahan mereka.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pasangan yang menjalani LDM. *Pertama*, mengingat besarnya kontribusi *couple resilience* positif ($B = 0,989$), pasangan perlu secara aktif mengembangkan dan mempertahankan perilaku resiliensi positif seperti saling mendukung dalam menghadapi kesulitan, mendiskusikan masalah dengan tenang dan rasional, serta bekerja sama menyelesaikan tantangan. *Kedua*, pasangan perlu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, khususnya dalam aspek keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan, karena komunikasi yang baik tidak hanya berkontribusi langsung pada kepuasan pernikahan tetapi juga dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap dampak negatif dari perilaku destruktif. *Ketiga*, pasangan perlu mengenali dan meminimalkan perilaku resiliensi negatif seperti mengkritik, bertengkar, atau menghindari masalah, mengingat dampak negatifnya yang signifikan ($B = -0,271$) dan potensinya untuk teramplifikasi dalam konteks LDM. *Keempat*, pasangan dapat memanfaatkan teknologi komunikasi modern untuk memfasilitasi komunikasi yang berkualitas dan mempertahankan keintiman emosional meskipun terpisah jarak (Tong, Anderson, Funderburk, & Wroblewski, 2015).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasil. *Pertama*, penggunaan *convenience sampling* membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. *Kedua*, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausal yang definitif atau mengamati perubahan dinamika hubungan dari waktu ke waktu. *Ketiga*, data yang dikumpulkan hanya dari satu pihak dalam hubungan (suami atau istri) mungkin tidak menangkap perspektif lengkap dari dinamika pasangan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, berikut beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, antara lain : 1) menggunakan metode *probability sampling* untuk meningkatkan representativeness sampel; 2) menerapkan desain longitudinal untuk mengamati perubahan dinamika hubungan dari waktu ke waktu dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memprediksi stabilitas atau penurunan kepuasan pernikahan; 3) mengumpulkan data dari kedua pasangan (*dyadic data*)

untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif tentang dinamika hubungan; 4) mengeksplorasi kemungkinan adanya variabel moderator potensial seperti durasi LDM, frekuensi pertemuan, atau alasan menjalani LDM (pekerjaan vs. pendidikan) yang mungkin mempengaruhi hubungan antara komunikasi, *couple resilience*, dan kepuasan pernikahan; 5) mengkaji faktor-faktor tambahan yang mungkin berperan dalam kepuasan pernikahan LDM, seperti kepercayaan, komitmen, kualitas komunikasi digital, atau strategi *coping* spesifik yang digunakan untuk mengatasi tantangan jarak.

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa komunikasi interpersonal dan *couple resilience* memainkan peran penting dalam menentukan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani *long distance marriage* (LDM). Temuan bahwa *couple resilience* dimensi positif memiliki kontribusi terbesar, disusul oleh komunikasi interpersonal, sementara dimensi negatif berperan secara destruktif, memberikan wawasan praktis tentang aspek-aspek yang perlu diperkuat dan diminimalkan dalam hubungan LDM. Dengan nilai R^2 sebesar 63,2% untuk model positif dan 55,7% untuk model negatif, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama merupakan prediktor yang kuat bagi kepuasan pernikahan dalam konteks LDM. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu pasangan LDM, konselor pernikahan, dan peneliti dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mempertahankan kualitas hubungan pernikahan meskipun terpisah oleh jarak.

Daftar Pustaka

Anisah, A. S., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2020). Marital adjustment on *long-distance marriage*: A phenomenological study. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 108-124. <https://doi.org/10.22146/jpsi.48664>

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>

DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (terjemahan). Yogyakarta: Karisma Publishing.

Faulkner, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83. <https://doi.org/10.1080/01926180590889211>

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>

Handayani, Y., Widiasavitri, P. N., & Lestari, M. D. (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>

Hojjat, M., & Moyer, A. (Eds.). (2017). *The psychology of friendship*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190222024.001.0001>

Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in *long-distance* relationships. *Family Process*, 52(2), 257-270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>

Muslihah, U. N., & Suhana, M. (2016). Hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri. *Psycopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 211-220. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1119>

Qomariyah, N., Nasikhah, R., & Iriani, A. (2015). Resiliensi pada istri yang ditinggal suami bekerja sebagai TKI. *Jurnal Ecopsy*, 2(3), 133-138. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v2i3.2748>

Rahayu, E., & Wulandari, D. (2018). Kepuasan perkawinan pada pasangan *long distance marriage*. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 108-115. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5812>

Rivers, A. S., & Sanford, K. (2020). Interpersonal resilience inventory: Assessing positive and negative interactions during hardships and COVID-19. *Personal Relationships*, 27(4), 841-863. <https://doi.org/10.1111/pere.12362>

Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., Nojumi, M., & Richter, J. (2013). Health-related quality of life, marital satisfaction, and social support in medical staff in Iran. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 385-402. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9190-x>

Sanford, K., Backer-Fulghum, L. M., & Carson, C. (2016). Couple resilience inventory: Two dimensions of naturally occurring relationship behavior during stressful life events. *Psychological Assessment*, 28(10), 1243-1254. <https://doi.org/10.1037/pas0000256>

Sanford, K., Kruse, M., Proctor, A., Torres, V., Pennington, M., Synett, S., & Gulliver, S. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters. *The Journal of*

Positive Psychology, 12(6), 660-666.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291852>

Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Surijah, E. A., Prasad, G. H., & Saraswati, M. R. (2021). Couple resilience predicted marital satisfaction but not well-being and health for married couples in Bali, Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 13-32. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6520>

Tong, S. T., Anderson, T. L., Funderburk, T. A., & Wroblewski, M. (2015). A meta-analysis of the impact of distance on relationship outcomes. *Quarterly Review of Distance Education*, 16(1), 103-124.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Wardani, R. N., Suharsono, Y., & Amalia, S. (2019). Hubungan komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan pada suami istri yang berkarier. *Cognicia*, 7(2), 241-257. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i2.9217>