

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penguatan Hubungan

1. Pengertian Penguatan Hubungan

Penguatan hubungan merupakan suatu upaya yang dilakukan pasangan suami istri untuk menjaga stabilitas, keharmonisan, serta keberlanjutan ikatan emosional, spiritual, dan sosial dalam perkawinan. Hubungan pernikahan bukan hanya sekadar penyatuan fisik dan emosional, tetapi juga suatu proses pembelajaran bersama dalam membangun kehidupan rumah tangga. Oleh karena itu, penguatan hubungan menjadi penting agar pasangan dapat menghadapi berbagai dinamika kehidupan, termasuk kondisi pernikahan jarak jauh.¹

Dalam perspektif psikologi keluarga, penguatan hubungan dipahami sebagai strategi mempertahankan kualitas interaksi antar pasangan melalui komunikasi, saling percaya, serta dukungan emosional. Kualitas hubungan ini akan berpengaruh langsung terhadap kebahagiaan rumah tangga, kepuasan pernikahan, bahkan kesehatan mental masing-masing pasangan. Dengan demikian, penguatan hubungan bukan hanya kebutuhan pribadi, tetapi juga kebutuhan sosial yang mendukung keberlangsungan institusi keluarga. Pernikahan dalam Islam juga menekankan pentingnya hubungan harmonis antara suami istri. Al-Qur'an dalam QS. Ar-Rum ayat 21:

¹ Sandy Diana Mardlatillah And Nurus Saadah, 'Pola Relasi Suami Istri Sebagai Upaya Meningkatkan Kelangngan Perkawinan', *Sociocouns: Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 2.1 (2022) Hal.59.

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" ٢١

Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. (QS. Ar-Rum ayat 21).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa pernikahan ditujukan untuk menghadirkan *sakinah* (ketenangan), *mawaddah* (kasih sayang), dan *rahmah* (rahmat). Hal ini mengandung makna bahwa penguatan hubungan suami istri merupakan perintah agama agar rumah tangga senantiasa diliputi ketenteraman. Upaya penguatan hubungan juga dapat dipahami sebagai bentuk investasi emosional yang dilakukan pasangan.

Pasangan yang berhasil menjaga stabilitas pernikahan biasanya memiliki kebiasaan positif seperti mendengarkan dengan empati, saling menghargai, serta mampu mengelola konflik secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tidak terbentuk secara instan, melainkan hasil dari tindakan sadar yang terus-menerus dipelihara.² Dengan demikian, pengertian penguatan hubungan suami istri adalah rangkaian usaha yang bersifat

² Lily Kawatu And Others, 'Tinjauan Konseling Pastoral Terhadap Dinamika Pernikahan: Perspektif Teologis Dalam Membangun Hubungan Harmonis', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1.3 (2024) Hal.58.

komprehensif, meliputi aspek komunikasi, emosi, spiritual, serta sosial, yang bertujuan menjaga keberlangsungan rumah tangga meskipun dihadapkan pada tantangan seperti pernikahan jarak jauh.

Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow sangat relevan dalam konteks hubungan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Dalam LDR, pasangan harus memenuhi berbagai tingkat kebutuhan mulai dari kebutuhan fisiologis dan rasa aman, hingga kebutuhan afiliasi seperti rasa cinta dan rasa memiliki yang sangat vital untuk menjaga kedekatan emosional. Kebutuhan yang diperoleh dan aktualisasi diri juga penting sebagai motivasi untuk mempertahankan komitmen dan keharmonisan meskipun secara fisik terpisah. Oleh karena itu, penerapan teori ini dalam konseling dan konseling Islam dapat membantu pasangan LDR dalam mengelola komunikasi, emosi, dan komitmen agar hubungan tetap kuat dan harmonis, sesuai nilai-nilai Islam dan tujuan membentuk keluarga sakinah.³

Dengan demikian, Abraham Maslow mengemukakan teori Hierarki Kebutuhan, yang menyatakan bahwa kebutuhan manusia disusun dalam lima tingkatan berbentuk piramida, di mana kebutuhan dasar harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum individu dapat memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi. Tingkatan kebutuhan ini dimulai dari kebutuhan fisiologis (seperti makan dan minum), kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial seperti

³ Dody Saiful Fatoni, 'Pasangan Long Distance Marriage Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Perspektif Hukum Islam Dan Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow (Studi Kasus Kelurahan Kepatihan Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo)', *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 2024, Hal.96.

kasih sayang dan rasa memiliki, kebutuhan akan diberikan, hingga kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan potensi terbaiknya.

Teori keterikatan (*Attachment Theory*) yang dikemukakan oleh John Bowlby merupakan salah satu teori penting dalam memahami hubungan emosional antar individu, khususnya dalam hubungan dekat seperti keluarga dan pernikahan. Bowlby menjelaskan bahwa keterikatan adalah ikatan emosional yang kuat dan bertahan lama antara individu, yang terbentuk sejak masa awal kehidupan dan berpengaruh terhadap pola hubungan di masa dewasa. Dalam konteks hubungan pernikahan, keterikatan menjadi fondasi utama dalam membangun kedekatan emosional antara suami dan istri. Pasangan yang memiliki keterikatan yang kuat cenderung mampu menciptakan hubungan yang stabil, harmonis, serta saling mendukung. Hal ini menjadi semakin penting dalam kondisi *Long Distance Marriage* (LDM), di mana pasangan tidak dapat berinteraksi secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan interaksi fisik dalam LDM menuntut pasangan untuk mengandalkan kekuatan ikatan emosional sebagai pengganti kehadiran fisik.⁴

Menurut perkembangan teori keterikatan, terdapat beberapa pola keterikatan yang memengaruhi bagaimana individu menjalin hubungan di masa dewasa, yaitu *secure attachment*, *anxious attachment*, dan *avoidant attachment*. Individu dengan *secure attachment*

⁴ Natalia Konradus, M Noor Rochman Hadjam, and Intaglia Harsanti, 'Secure Attachment Dan Kualitas Pernikahan Pada Individu Menikah : Sebuah Meta-Analisis Secure Attachment and Marital Quality in Married Couples : A Meta-Analysis', *Jurnal Psikogenesis*, 11.2 (2023), Hal.77.

memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap pasangan, mampu berkomunikasi secara terbuka, serta memiliki kestabilan emosi yang baik. Dalam hubungan LDM, tipe keterikatan ini sangat mendukung keberlangsungan hubungan karena pasangan mampu mengelola jarak dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Sebaliknya, individu dengan *anxious attachment* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap hubungan, sering merasa tidak aman, dan mudah curiga terhadap pasangan. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik, terutama dalam hubungan jarak jauh yang minim interaksi langsung. Sementara itu, individu dengan *avoidant attachment* cenderung menjaga jarak secara emosional, kurang terbuka, dan menghindari kedekatan yang mendalam, sehingga berpotensi menghambat kualitas hubungan pernikahan.⁵

Dalam konteks *Long Distance Marriage* (LDM), teori keterikatan memberikan pemahaman bahwa keberhasilan hubungan tidak hanya ditentukan oleh frekuensi pertemuan fisik, tetapi juga oleh kualitas ikatan emosional yang dimiliki pasangan. Pasangan dengan keterikatan yang kuat akan lebih mampu mengatasi berbagai tantangan seperti rasa rindu, kesepian, kecemasan, dan potensi konflik. Mereka cenderung lebih percaya terhadap pasangan, mampu menjaga komitmen, serta memiliki strategi komunikasi yang efektif. Penguatan hubungan dalam LDM dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas keterikatan melalui beberapa cara, seperti membangun komunikasi yang terbuka dan jujur, memberikan dukungan emosional secara konsisten, serta

⁵ M Ramdhan, 'Komunikasi Interpersonal Dalam Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship) Pada Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang Di Luar Pulau Jawa', *Jurnal Ilmiah*, (2025)Hal. 20.

menjaga komitmen dalam hubungan. Selain itu, kehadiran emosional melalui perhatian, empati, dan keterlibatan dalam kehidupan pasangan meskipun secara virtual juga menjadi faktor penting dalam memperkuat ikatan tersebut.⁶

Dengan demikian, teori keterikatan menjadi landasan yang sangat relevan dalam menjelaskan upaya penguatan hubungan pada pasangan LDM. Teori ini menegaskan bahwa hubungan yang kuat tidak hanya bergantung pada kedekatan fisik, tetapi juga pada kualitas ikatan emosional yang dibangun melalui kepercayaan, komunikasi, dan komitmen. Oleh karena itu, pasangan yang mampu mengembangkan keterikatan yang aman (*secure attachment*) akan memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan keharmonisan dan keberlangsungan hubungan pernikahan meskipun berada dalam kondisi jarak jauh.

2. Dinamika Hubungan

Dinamika hubungan suami istri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang keluarga, pola komunikasi, peran gender, serta faktor psikologis dan sosial. Hubungan ini terus berkembang seiring waktu, tergantung pada bagaimana pasangan mengelola perbedaan, harapan, dan tantangan kehidupan bersama. Kualitas hubungan suami istri sangat dipengaruhi oleh keterbukaan komunikasi, kepercayaan, penghargaan, dan dukungan emosional. Ketika dinamika hubungan berjalan sehat, maka

⁶ A Dinanti, 'Intimacy Dalam Long Distance Marriage Pada Dewasa Awal ABSTRAK Penelitian Mengkaji Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Tingkat Keintiman Dalam Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). Metode Yang Digunakan Adalah Narrative Review , Dengan Mempelajari L', 2023.Hal.15.

pasangan akan merasa lebih puas dalam pernikahan.⁷ Salah satu pendekatan yang menjelaskan dinamika hubungan pernikahan adalah Social Exchange Theory bahwa individu akan mempertahankan hubungan apabila keuntungan yang diperoleh lebih besar dibandingkan biaya yang dikeluarkan.

Dalam konteks suami istri, bentuk keuntungan dapat berupa kasih sayang, dukungan emosional, maupun kestabilan ekonomi. Oleh karena itu, salah satu upaya penguatan hubungan adalah dengan meningkatkan timbal balik positif melalui perhatian, penghargaan, dan dukungan satu sama lain.⁸ Pasangan dengan keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam memberikan dukungan emosional, mengelola konflik, dan menjaga keintiman. Oleh karena itu, salah satu upaya penguatan hubungan suami istri adalah menciptakan rasa aman melalui komunikasi terbuka dan konsistensi perilaku.

Manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Dalam pernikahan, hubungan suami istri akan semakin kuat apabila kebutuhan dasar pasangan terpenuhi. Misalnya, pemenuhan kebutuhan rasa aman melalui kesetiaan dan perlindungan, kebutuhan cinta dan memiliki melalui perhatian dan kebersamaan, hingga kebutuhan penghargaan melalui apresiasi atas peran masing-masing. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan secara menyeluruh dapat memperkuat ikatan emosional suami istri.

⁷ Mya Wuryandari, Endang Sri Indrawati, And Siswati, 'Perbedaan Persepsi Suami Istri Terhadap Kualitas Pernikahan Antara Yang Menikah Dengan Pacaran Dan', *Jurnal Psikologi*, 4.1 (2010)Hal.28.

⁸ Febri Liandini, 'Pola Hubungan Pada Pasangan Suami Istri Berbeda Etnis (Jawa-Madura) Di Kota Malang', *Universitas Negeri Malang*, 2024.Hal.9.

3. Faktor yang Mempengaruhi Penguatan Hubungan

Upaya penguatan hubungan suami istri dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Berikut adalah beberapa faktor penting menurut para ahli:

1. Komunikasi

Komunikasi merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan rumah tangga, terlebih bagi pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) atau pernikahan jarak jauh. Berbeda dengan pasangan yang tinggal serumah, pasangan LDM memiliki keterbatasan dalam bertemu secara langsung sehingga komunikasi menjadi satu-satunya sarana utama untuk mempertahankan kedekatan emosional. Melalui komunikasi yang dilakukan secara rutin, baik melalui telepon, pesan singkat, maupun video call, suami dan istri dapat saling berbagi cerita, menyampaikan perasaan, memberikan dukungan, serta menunjukkan perhatian meskipun berada di tempat yang berbeda. Komunikasi yang efektif pada pasangan LDM tidak hanya sekadar menanyakan kabar, tetapi juga mencerminkan adanya rasa peduli, kepercayaan, keterbukaan, dan komitmen untuk saling menjaga hubungan. Keterbukaan dalam menyampaikan aktivitas sehari-hari, kondisi pekerjaan, maupun perasaan yang sedang dialami dapat meminimalkan kesalahpahaman dan meningkatkan rasa saling percaya. Selain itu, komunikasi yang penuh empati membuat pasangan merasa tetap diperhatikan, dicintai, dan dihargai walaupun dipisahkan oleh jarak dan waktu.

Bagi pasangan LDM, perhatian sering kali diwujudkan melalui hal-hal sederhana, seperti mengingatkan pasangan untuk makan, menanyakan kondisi kesehatan, mendengarkan keluhan kesah

setelah bekerja, atau memberikan semangat ketika pasangan menghadapi kesulitan. Bentuk perhatian tersebut memiliki makna yang besar karena mampu mengurangi rasa rindu, memberikan ketenangan, dan memperkuat ikatan emosional. Komunikasi dilakukan secara rutin setiap hari melalui telepon, video call, dan pesan singkat. Intensitas komunikasi berlangsung pada waktu-waktu tertentu yang disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari, yaitu sebelum memulai pekerjaan pada pukul 06.00, saat jam istirahat atau makan siang sekitar pukul 12.00, setelah selesai bekerja pada pukul 19.00, serta sebelum tidur sekitar pukul 22.00. Oleh sebab itu, kualitas komunikasi menjadi faktor yang sangat menentukan keberlangsungan dan keharmonisan rumah tangga pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh.⁹

Suami: *"Assalamu'alaikum, Dek. Lagi apo? Sudah makan belum? Abang dari tadi kepikiran kamu. Jangan banyak gawe dewek dwek, kalo capek cerito kek Abang, yo."*

Istri: *"Wa'alaikumussalam, Bang. Alhamdulillah udem makan. Aku baik-baik bae. Abang yang di sano jangan telat makan, jangan. Aku tenang kalo Abang sehat."*

Suami: *"Iyo, Dek. Makasih nian. Walaupun kito jauh, yang penting kito saling ngabarin. Dengar suara kamu bae, capek Abang langsung kurang."*

Istri: *"InsyaAllah, Bang. Kito samo-samo jago kepercayaan, saling doakan, dan sabar dulu. Mudah-mudahan cepat Allah pertemuan kito lagi."*

⁹ Wira Nugraha And Nursari Malueka, 'Peran Intensitas Komunikasi Dan Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Kepuasan Perkawinan Suami/Istri Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin', *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6.1 (2023)Hal.97.

Percakapan di atas menggambarkan bagaimana komunikasi menjadi salah satu cara pasangan *Long Distance Marriage* (LDM) menjaga keharmonisan rumah tangga meskipun terpisah oleh jarak. Komunikasi yang dilakukan secara rutin melalui telepon atau video call memungkinkan suami dan istri tetap mengetahui kondisi masing-masing, berbagi cerita, serta memberikan perhatian dan dukungan emosional. Dalam hubungan jarak jauh, komunikasi tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi media untuk mempertahankan kedekatan emosional, membangun rasa aman, dan memperkuat kepercayaan antara pasangan.

Melalui percakapan tersebut terlihat adanya komunikasi yang efektif, ditandai dengan sikap saling menanyakan kabar, mengingatkan pasangan untuk menjaga kesehatan, memberikan semangat, serta mengungkapkan rasa rindu. Bentuk komunikasi seperti ini menunjukkan adanya keterbukaan, kepedulian, dan empati yang menjadi unsur penting dalam hubungan pernikahan. Meskipun sederhana, ungkapan perhatian tersebut mampu membuat pasangan merasa dihargai, dicintai, dan tidak menghadapi setiap kesulitan seorang diri.

Bagi pasangan yang menjalani LDM, komunikasi yang konsisten juga menjadi upaya untuk mengurangi kesalahpahaman yang dapat muncul akibat keterbatasan interaksi secara langsung. Dengan saling memberikan kabar, mendengarkan pasangan, serta menjaga kejujuran dalam setiap percakapan, hubungan suami istri dapat tetap terjalin dengan baik meskipun dipisahkan oleh jarak dan waktu. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif menjadi fondasi utama dalam mempertahankan keharmonisan, memperkuat

ikatan emosional, dan menjaga komitmen dalam rumah tangga pasangan *Long Distance Marriage* (LDM).

2. Kepercayaan dan Komitmen

Kepercayaan adalah dasar bagi keberlangsungan pernikahan. Dalam teori perkembangan psikososial menekankan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan kebutuhan membangun intimacy, yang hanya dapat tercapai melalui kepercayaan dan komitmen. Kepercayaan memungkinkan pasangan merasa aman secara emosional sehingga mereka dapat saling bergantung dan berbagi pengalaman hidup tanpa rasa takut akan pengkhianatan dan penolakan, selain kepercayaan komitmen menjadi faktor penting yang menentukan keberlangsungan hubungan suami istri, hal ini membuat pasangan lebih kuat menghadapi tantangan kehidupan.¹⁰

Komitmen yang telah disepakati sejak awal pernikahan menjadi penguat bagi pasangan untuk tetap bertahan dan saling mendukung dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal tersebut tercermin dari percakapan berikut.

Suami: *"Dek, Abang mungkin belum bisa sering balik. Kerjoan di sini lagi banyak. Tapi percayolah, Abang di sini begawe demi kito samo anak anak. Dak usah banyak mikir yang macam-macam, yo."*

Istri: *"Iyo, Bang. Aku percayo samo Abang. Yang penting Abang tetap jujur, kalau ado apo-apo cerito bae. Aku jugo di rumah bakal jago amanah dan ngurus keluargo elok elok."*

¹⁰ Lira Erwinda, 'Urgensi Intimacy Dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal', *Jurnal Educatio; Jurnal Pendidikan Indinoesia*, 2.2 (2016)Hal.53.

Suami: *"Makasih, Dek. Dukungan dan kepercayaan kamu itu yang buat Abang kuat di rantau. InsyaAllah, Abang tetap pegang komitmen kito. Apo yang kito perjuangkan sekarang demi maso depan keluarga."*

Istri: *"InsyaAllah, Bang. Kito saling percayo bac. Walaupun jauh, hati kito jangan sampai jauh. Mudah-mudahan Allah selalu jago rumah tangga kito sampai kapan pun."*

Percakapan di atas menunjukkan bahwa kepercayaan dan komitmen menjadi landasan penting dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM). Kepercayaan terlihat dari sikap istri yang meyakini bahwa suami bekerja di luar daerah untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sedangkan suami juga mempercayai istri dalam menjaga amanah dan mengurus rumah tangga selama ditinggalkan. Sikap saling percaya tersebut membuat pasangan merasa aman secara emosional dan mengurangi rasa curiga yang dapat memicu konflik.

Selain kepercayaan, percakapan tersebut juga mencerminkan adanya komitmen yang kuat untuk mempertahankan hubungan pernikahan. Suami menegaskan bahwa segala usaha dan pengorbanan yang dilakukan merupakan bentuk tanggung jawab terhadap keluarga, sedangkan istri menunjukkan kesediaannya untuk tetap mendukung, menjaga kepercayaan, dan bertahan dalam kondisi apa pun. Komitmen tersebut menunjukkan bahwa pasangan memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga keutuhan rumah tangga meskipun harus menghadapi keterbatasan karena jarak.

Bagi pasangan LDM, kepercayaan dan komitmen menjadi modal utama untuk menjaga stabilitas hubungan. Ketika kedua pasangan saling percaya, bersikap jujur, dan tetap berpegang pada

komitmen pernikahan, hubungan akan lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti rasa rindu, keterbatasan waktu bertemu, maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kepercayaan dan komitmen tidak hanya menjadi nilai yang diyakini oleh pasangan, tetapi juga diwujudkan melalui sikap saling mendukung, menjaga amanah, dan tetap berusaha mempertahankan hubungan demi terciptanya keluarga yang harmonis.

4. Kepuasan Emosional dan Seksual

Kepuasan emosional merupakan kondisi ketika suami dan istri merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, serta memperoleh dukungan dari pasangannya, selain kebutuhan emosional, kepuasan seksual juga memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Hubungan seksual yang sehat tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang mempererat ikatan emosional antara suami dan istri. Dalam hierarki kebutuhan manusia menjelaskan bahwa kebutuhan akan cinta dan kasih sayang merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia. Pemenuhan kebutuhan emosional dan seksual membantu memperkuat ikatan batin pasangan, sehingga pernikahan lebih harmonis.¹¹

Sementara itu, kebutuhan seksual pada pasangan LDM umumnya dipenuhi ketika memiliki kesempatan untuk bertemu secara langsung. Oleh karena itu, selama menjalani hubungan jarak jauh, pasangan lebih menekankan pada pemenuhan kebutuhan

¹¹ Valencia Eka Armanda Putri, Resdianto Raharjo, Dan Anas Ahmadi, "Perspektif Hierarki Kebutuhan Maslow Pada Novel 'My Perfect Imperfection' Karya Erlin Cahyadi," *Diksatrasia : Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8.1 (2024), Hal. 165.

emosional melalui komunikasi yang hangat, saling memberikan perhatian, serta menjaga kasih sayang dan komitmen. Hal tersebut tergambar dalam percakapan berikut.

Suami: *"Assalamu'alaikum, Dek. Hari ini Abang rindu nian samo kamu. Dengar suara kamu bae hati Abang lah senang nian. Jangan lupo jago kesehatan, yo."*

Istri: *"Wa'alaikumussalam, Bang. Aku jugo rindu nian. Walaupun kito belum bisa ketemu, yang penting Abang selalu ngabarin. Aku lah senang nian kalau tahu Abang sehat."*

Suami: *"InsyaAllah, kalau Abang dapat cuti, yang pertama Abang ndak balik ketemu kamu. Abang ndak ngabisi waktu samo keluarga, ngobrol, dan kumpul lagi."*

Istri: *"Aamiin, Bang. Aku tunggu Abang. Yang penting sekarang kito tetap saling sayang, saling jago hati, dan saling doakan. Mudah-mudahan Allah cepat mempertemukan kito."*

Percakapan di atas menunjukkan bahwa kepuasan emosional pada pasangan *Long Distance Marriage* (LDM) diwujudkan melalui perhatian, ungkapan rasa rindu, kasih sayang, dan dukungan yang diberikan kepada pasangan. Meskipun tidak dapat bertemu setiap hari, suami dan istri tetap berusaha membuat pasangannya merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan melalui komunikasi yang hangat. Perasaan tersebut memberikan ketenangan emosional serta memperkuat ikatan batin di antara pasangan.

Selain itu, percakapan tersebut juga menggambarkan bahwa pasangan memiliki harapan untuk dapat segera bertemu dan menghabiskan waktu bersama ketika ada kesempatan. Bagi

pasangan LDM, pemenuhan kebutuhan seksual tidak dapat dilakukan secara rutin karena adanya keterbatasan jarak. Oleh sebab itu, mereka lebih mengutamakan menjaga kedekatan emosional, kepercayaan, dan kasih sayang selama berjauhan, kemudian memenuhi kebutuhan fisik ketika dapat berkumpul kembali. Dengan demikian, kepuasan emosional dan seksual saling melengkapi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Hubungan yang dilandasi kasih sayang, perhatian, serta komitmen akan membantu pasangan tetap merasa dekat dan mempertahankan keutuhan pernikahan meskipun menjalani kehidupan secara terpisah untuk sementara waktu.

4. Ekonomi dan Pengelolaan Keuangan

Kondisi ekonomi keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang sangat memengaruhi kualitas hubungan suami istri. Pemenuhan kebutuhan dasar keluarga, seperti kebutuhan pangan, pendidikan, kesehatan, dan tempat tinggal, sangat bergantung pada kondisi ekonomi rumah tangga. Pengelolaan keuangan rumah tangga dan pembagian peran yang seimbang antara suami dan istri mampu menciptakan stabilitas dan mengurangi konflik.¹²

Dalam kondisi ini, pasangan dituntut untuk saling bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan keluarga meskipun berada di tempat yang berbeda. Suami sebagai pencari nafkah utama memiliki tanggung jawab memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sedangkan istri berperan mengelola keuangan rumah tangga secara bijaksana agar kebutuhan sehari-hari dapat terpenuhi. Keterbukaan

¹² Dyah Purbasari Kusumaning Putri And Sri Lestari, 'Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16.1 (2015) Hal.72.

mengenai kondisi keuangan, perencanaan pengeluaran, serta saling mendukung dalam mengelola ekonomi keluarga menjadi salah satu upaya untuk menghindari konflik dan menjaga keharmonisan rumah tangga. Hal tersebut tergambar dalam percakapan berikut.

Suami: *"Dek, bulan ini gaji Abang lah masuk. kelak Abang transfer cak biasa, kalau masih kurang untuk belanja atau kebutuhan anak, kecek bae kek Abang, yo."*

Istri: *"Iyo, Bang. Alhamdulillah cukuplah. Aku lah ngatur duitnyo, yang penting untuk belanja, listrik, sekolah anak, samo ditabung dikit. Abang dak usah khawatir."*

Suami: *"Makasih nian, Dek. Abang senang kamu pandai ngatur keuangan. Jadi Abang di sini lebih tenang begawe karena tahu kebutuhan di rumah terurus."*

Istri: *"Kito samo-samo bejuang, Bang. Rezeki yang ado kito syukuri bae. Yang penting kito saling terbuka soal duit dan tetap kompak demi keluarga."*

Percakapan di atas menunjukkan bahwa kondisi ekonomi dan pengelolaan keuangan yang baik dapat mendukung keharmonisan rumah tangga pasangan *Long Distance Marriage* (LDM). Melalui komunikasi yang terbuka mengenai pendapatan, kebutuhan rumah tangga, dan pengeluaran, pasangan dapat memahami kondisi ekonomi keluarga serta menghindari kesalahpahaman yang berkaitan dengan masalah keuangan. Keterbukaan tersebut juga menciptakan rasa saling percaya karena suami dan istri mengetahui bagaimana pendapatan keluarga digunakan untuk memenuhi kebutuhan bersama.

Selain itu, percakapan tersebut menggambarkan adanya kerja sama dalam menjalankan peran masing-masing. Suami bertanggung jawab memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga melalui

pekerjaannya, sedangkan istri mengelola keuangan dengan mempertimbangkan kebutuhan pokok, pendidikan anak, serta menyisihkan sebagian pendapatan untuk tabungan. Pembagian peran yang dilakukan secara seimbang menunjukkan adanya tanggung jawab bersama dalam menjaga stabilitas ekonomi keluarga.

Secara keseluruhan, pengelolaan keuangan yang dilakukan secara terbuka, penuh tanggung jawab, dan dilandasi rasa saling percaya dapat mengurangi potensi konflik dalam rumah tangga. Bagi pasangan LDM, kondisi ekonomi yang dikelola dengan baik tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan keluarga, tetapi juga memberikan ketenangan bagi suami dan istri karena masing-masing merasa didukung dan memiliki tujuan yang sama dalam membangun kesejahteraan keluarga.

5. Nilai Agama dan Spiritualitas

Agama dan spiritualitas memberikan pedoman moral, etika, serta nilai-nilai kehidupan yang menjadi dasar dalam membangun keluarga yang harmonis. Agama memberikan landasan moral dalam rumah tangga. Spiritualitas dalam keluarga melalui ibadah, doa, dan aktivitas keagamaan bersama mampu memperkuat ikatan emosional dan menjadi benteng menghadapi krisis rumah tangga.¹³

Nilai agama dan spiritualitas menjadi salah satu faktor yang memperkuat keharmonisan rumah tangga, terutama bagi pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM). Meskipun tidak selalu dapat beribadah bersama karena terpisah oleh jarak, pasangan tetap berupaya mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui doa, saling

¹³ Alysia Zahra Maharani, 'Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka', *Convention Center Di Kota Tegal*, 1.938 (2023) Hal.37.

mengingatkan dalam kebaikan, serta menjaga nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan bahwa Allah selalu menjaga keluarga mereka memberikan ketenangan hati, memperkuat kesabaran, dan menumbuhkan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pernikahan jarak jauh. Hal tersebut tercermin dalam percakapan berikut.

Suami: *"Assalamu'alaikum, Dek. Jangan lupa sholat, yo. Abang tadi habis sholat Maghrib, sekalian ndoakan kamu samo anak-anak semoga selalu sehat."*

Istri: *"Wa'alaikumussalam, Bang. Alhamdulillah, aku juga tadi habis ngaji. Setiap selesai sholat aku selalu ndoakan Abang, semoga Allah jago Abang di rantau dan dimudahkan rezekinyo."*

Suami: *"Aamiin. Walaupun kito jauh, yang penting jangan lupa ibadah. InsyaAllah kalau kito samo-samo jago agama, Allah pasti jago rumah tangga kito."*

Istri: *"Iyo, Bang. Kito banyak-banyak berdoa bae. Mudah-mudahan Allah kasih kesehatan, kesabaran, dan cepat mempertemukan kito lagi dalam keadaan baik."*

Percakapan di atas menunjukkan bahwa nilai agama dan spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan *Long Distance Marriage* (LDM). Hal tersebut terlihat dari kebiasaan suami dan istri yang saling mengingatkan untuk melaksanakan ibadah, saling mendoakan, serta meyakini bahwa setiap kesulitan yang dihadapi akan memperoleh pertolongan dari Allah SWT. Kebiasaan tersebut menjadi bentuk dukungan spiritual yang mampu memberikan ketenangan, kekuatan, dan harapan bagi pasangan meskipun dipisahkan oleh jarak.

Selain itu, percakapan tersebut juga mencerminkan bahwa agama menjadi pedoman dalam menjalankan kehidupan rumah tangga. Sikap saling mengingatkan dalam kebaikan, memperbanyak doa, serta menjaga kesabaran menunjukkan bahwa pasangan berusaha menjadikan nilai-nilai agama sebagai landasan dalam mempertahankan hubungan pernikahan. Dengan adanya keyakinan dan spiritualitas yang kuat, pasangan lebih mampu mengendalikan emosi, menghindari konflik yang tidak perlu, serta menghadapi berbagai tantangan dengan sikap sabar dan tawakal.

Secara keseluruhan, nilai agama dan spiritualitas tidak hanya diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah, tetapi juga melalui kebiasaan saling mendoakan, saling mengingatkan dalam kebaikan, dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Bagi pasangan LDM, hal tersebut menjadi sumber kekuatan yang membantu menjaga keharmonisan rumah tangga, mempererat ikatan emosional, serta memperkuat komitmen untuk tetap mempertahankan keutuhan keluarga meskipun menjalani kehidupan secara terpisah untuk sementara waktu.

6. Pengelolaan Konflik

Kemampuan mengelola konflik meliputi kesediaan untuk mendengarkan pasangan, mengendalikan emosi, menghargai perbedaan pendapat, mencari solusi yang saling menguntungkan (*win-win solution*), serta menghindari perilaku yang bersifat menyalahkan atau merendahkan pasangan. Konflik dalam rumah tangga tidak selalu bersifat negatif, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat merusak hubungan. Pasangan yang mampu mengelola konflik dengan komunikasi sehat, mendengarkan

empatik, dan mencari solusi bersama cenderung memiliki pernikahan yang lebih langgeng.¹⁴

Pengelolaan konflik merupakan salah satu kemampuan yang penting dimiliki oleh pasangan suami istri, terutama bagi pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM). Perbedaan pendapat, kesalahpahaman, maupun rasa kecewa dapat muncul karena keterbatasan komunikasi dan jarang bertemu secara langsung. Oleh karena itu, pasangan perlu mengelola konflik dengan baik melalui komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan, mengendalikan emosi, serta mencari solusi bersama tanpa saling menyalahkan. Dengan cara tersebut, konflik tidak menjadi penyebab renggangnya hubungan, tetapi justru menjadi proses untuk saling memahami dan memperkuat keharmonisan rumah tangga. Hal tersebut tergambar dalam percakapan berikut.

Istri: *"Bang, kemarin Abang dak ado ngabarin sampai malam. Aku jadi kepikiran nian. Kukiro ado apo-apo."*

Suami: *"Maaf nian, Dek. Kemarin Abang lembur, HP jugo mati karena habis baterai. Dak ado niat nak buat kamu khawatir. Lain kali Abang usahakan ngabarin dulu."*

Istri: *"Iyo, Bang. Aku bukan marah, cuma takut. Yang penting Abang jelaskan bae, jadi aku dak mikir yang macam-macam."*

Suami: *"Makasih, Dek, lah ngerti. Kito jangan samo-samo nyimpan kekesalan. Kalau ado masalah, kito omongkan baik-baik bae supaya dak jadi salah paham."*

¹⁴ Sitti Murdiana, 'Penyelesaian Konflik Perkawinan Ditinjau Dari Usia Perkawinan', *Indonesian Journal Of Applied Sciences*, (2015)Hal. 5.

Percakapan di atas menunjukkan bahwa konflik dalam rumah tangga tidak selalu berdampak negatif apabila dikelola dengan baik. Pada pasangan *Long Distance Marriage* (LDM), kesalahpahaman dapat terjadi karena keterbatasan komunikasi, seperti keterlambatan memberikan kabar. Namun, konflik tersebut tidak berkembang menjadi pertengkaran karena suami memberikan penjelasan dengan jujur dan istri menyampaikan perasaannya dengan tenang tanpa menyalahkan pasangan.

Selain itu, percakapan tersebut memperlihatkan adanya sikap saling mendengarkan dan memahami sudut pandang pasangan. Suami mengakui kesalahannya serta meminta maaf, sedangkan istri memberikan kesempatan kepada suami untuk menjelaskan penyebab keterlambatan menghubunginya. Sikap seperti ini mencerminkan komunikasi yang sehat, yaitu tidak mengedepankan emosi, tetapi berusaha mencari penyelesaian yang dapat diterima oleh kedua belah pihak.

Secara keseluruhan, pengelolaan konflik yang baik ditandai dengan kemampuan pasangan untuk mengendalikan emosi, bersikap jujur, saling mendengarkan, serta mencari solusi bersama tanpa saling menyalahkan. Bagi pasangan LDM, kemampuan tersebut sangat penting untuk menjaga kepercayaan, menghindari kesalahpahaman yang berlarut-larut, dan mempertahankan keharmonisan rumah tangga meskipun menjalani kehidupan secara terpisah karena jarak.

B. Hubungan *Long Distance Relationship* Dan *Long Distance Marriage*

1. Pengertian LDM dan LDR

a. *Long Distance Relationship*

Long Distance Relationship (LDR) atau hubungan jarak jauh merupakan bentuk hubungan interpersonal yang terjalin antara dua individu, biasanya pasangan romantis, yang terpisahkan oleh jarak geografis sehingga mereka tidak dapat bertemu secara langsung dalam frekuensi yang tinggi. LDR adalah hubungan romantis yang ditandai dengan keterbatasan interaksi tatap muka akibat hambatan geografis, sehingga komunikasi lebih sering dilakukan melalui media perantara seperti telepon, pesan teks, maupun media daring.¹⁵

Hubungan jarak jauh berbeda dengan hubungan romantis pada umumnya karena adanya penghalang berupa jarak yang menuntut pasangan untuk lebih bergantung pada teknologi komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi menjadi faktor kunci dalam mempertahankan kualitas hubungan. Dengan demikian, LDR bukan hanya soal keterpisahan secara fisik, tetapi juga tentang bagaimana pasangan mengelola jarak agar tetap tercipta kedekatan emosional. LDR juga dapat didefinisikan hubungan romantis yang ditandai oleh keterpisahan geografis yang cukup jauh, sehingga pertemuan langsung menjadi jarang atau sulit dilakukan. Keberhasilan LDR sangat dipengaruhi oleh strategi

¹⁵ Irene Miracle Philian Goszal, 'Meniti Cinta Dari Jauh: Eksplorasi Komitmen Dalam Pacaran Long Distance Relationship (Ldr)', *Wacana Psikokultural*, 2.1 (2024) Hal.10.

komunikasi yang digunakan pasangan dalam menjaga hubungan.¹⁶

Pasangan dalam hubungan jarak jauh cenderung menghadapi tantangan unik seperti perasaan kesepian, keraguan akan komitmen, serta risiko berkurangnya keintiman. Namun, mereka juga menemukan bahwa beberapa pasangan dalam LDR justru mampu membangun hubungan yang lebih kuat karena keterbatasan tatap muka mendorong komunikasi yang lebih berkualitas.¹⁷ Dalam perspektif psikologi, LDR kerap dikaitkan dengan aspek keterikatan emosional (*emotional attachment*). Kualitas keterikatan menentukan bagaimana pasangan menghadapi jarak. Individu dengan keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung mampu mengelola LDR dengan baik, sementara mereka yang memiliki keterikatan cemas (*anxious attachment*) lebih rentan mengalami kecemasan dan ketidakpastian.¹⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Long Distance Relationship* merupakan hubungan romantis yang dijalani oleh dua individu dengan keterpisahan geografis, sehingga menuntut adanya adaptasi melalui komunikasi intensif, kepercayaan, serta pengelolaan emosi. Definisi ini sejalan dengan pandangan para ahli bahwa LDR bukan hanya

¹⁶ Anma Galuh Pramantari Caeria And Christiana Soetjningsih Hari, 'Secure Attachment Dan Kualitas Hubungan Berpacaran Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Ldr', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2.5 (2023)Hal.56.

¹⁷ Grace Carolyn And Others, 'Identifikasi Hambatan Dan Upaya Komunikasi Efektif Dalam Hubungan Jarak Jauh (Ldr)', *Jurnal Experientia*, 12.2 (2024)Hal.87.

¹⁸ C.Bhavya Reddy And Naila. P, 'Attachment Style And Relationship Satisfaction Among Early Adults', *World Journal Of Biology Pharmacy And Health Sciences*, 19.1 (2024)Hal.89.

bentuk hubungan yang penuh tantangan, melainkan juga berpotensi menciptakan kualitas hubungan yang lebih matang apabila dikelola dengan baik

b. Long Distance Marriage (LDM)

Long-Distance Marriage (LDM) atau pernikahan jarak jauh merupakan suatu bentuk hubungan perkawinan di mana pasangan suami istri terpisah secara fisik untuk jangka waktu tertentu. Penyebab pemisahan ini dapat bervariasi, mulai dari pekerjaan, pendidikan, hingga kondisi sosial-ekonomi yang mengharuskan salah satu atau kedua pasangan tinggal di lokasi berbeda.¹⁹ LDM berbeda dengan hubungan romantis jarak jauh pada pasangan yang belum menikah, karena pernikahan jarak jauh melibatkan ikatan hukum, komitmen emosional, serta tanggung jawab keluarga. Dalam pernikahan, LDM menimbulkan tantangan yang lebih kompleks dibandingkan hubungan jarak jauh pada pasangan belum menikah. Tantangan ini meliputi pengelolaan emosi, pembagian tugas rumah tangga, pengasuhan anak (jika ada), dan pengambilan keputusan bersama meskipun terpisah jarak.²⁰

Menurut Stafford & Merolla, LDM memerlukan keterampilan komunikasi yang efektif dan pengelolaan stres emosional yang tinggi agar hubungan tetap harmonis. Pasangan yang menjalani LDM harus mampu

¹⁹ Sherenita Trias Yuliana and others, 'Trust Pada Pasangan Long Distance Marriage', *Wacana*, 16.2 (2024), Hal.90.

²⁰ Nafiza Nur Fazila, "Kesejahteraan Rumah Tangga Dalam Pernikahan Jarak Jauh Dan Pernikahan Konvensional Perspektif Maqāṣid Sharī'ah," *Komparatif: Jurnal Perbandingan Hukum Dan Pemikiran Islam*, (2024) Hal. 4.

mengkomunikasikan perasaan, kebutuhan, dan ekspektasi secara terbuka, sehingga terbangun saling pengertian dan kepercayaan.²¹ Sementara itu, Jiang & Hancock menekankan bahwa keberhasilan LDM sangat bergantung pada ketahanan psikologis dan strategi coping pasangan dalam menghadapi perpisahan. Ketahanan ini mencakup kemampuan untuk mengelola perasaan rindu, kesepian, dan cemas, sekaligus menjaga stabilitas emosional agar tidak menimbulkan konflik yang merugikan hubungan.²²

Dengan demikian, LDM bukan sekadar masalah fisik atau geografis, melainkan juga dinamika psikologis, emosional, dan sosial yang kompleks. Keberhasilan pernikahan jarak jauh sangat bergantung pada kemampuan pasangan untuk membangun kepercayaan, mengatur komunikasi, dan mengembangkan strategi penguatan hubungan, sehingga ikatan pernikahan tetap kuat dan harmonis meskipun terpisah jarak.

2. Tantangan dan Strategi dalam hubungan LDR

a. Tantangan hubungan LDR

Tantangan utama dalam hubungan suami istri yang LDR adalah keterbatasan interaksi fisik. Interaksi langsung berperan penting dalam menjaga kelekatan emosional. Ketidadaan interaksi tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian, ketidakpastian, dan bahkan

²¹ Anthony J. Stafford, Laura, dan Merolla, 'Idealization, Reunions, and Stability in Long-Distance Dating Relationships', *Journal of Social and Personal Relationships*, 2007. Hal.10.

²² Jeffrey T. Jiang, Liwei, dan Hancock, 'Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships', *Journal of Communication*, 2013. Hal.7

kecemburuan.²³Selain itu, faktor kepercayaan juga menjadi isu krusial.Kepercayaan adalah dasar dari semua bentuk hubungan intim, termasuk pernikahan.Dalam konteks LDR, kepercayaan sering diuji karena pasangan tidak bisa saling memantau aktivitas sehari-hari.²⁴

Komunikasi yang terhambat juga menjadi tantangan. Komunikasi berbasis teknologi cenderung kehilangan isyarat non-verbal yang penting dalam memahami pesan. Hal ini dapat memicu kesalahpahaman antara suami dan istri.²⁵Tantangan lain adalah kebutuhan emosional dan seksual yang tidak terpenuhi secara langsung, kebutuhan fisiologis dan kasih sayang termasuk kebutuhan dasar manusia. Jika tidak terpenuhi, hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan dan potensi konflik dalam rumah tangga.Tantangan LDR bukan hanya soal jarak fisik, tetapi juga menyangkut aspek emosional, komunikasi, kepercayaan, dan pemenuhan kebutuhan dasar. Pasangan yang tidak mampu mengelola tantangan ini dengan baik berisiko mengalami keretakan dalam hubungan.

b. Strategi Dalam Hubungan Ldr

Mengatasi tantangan LDR, pasangan perlu memiliki strategi penguatan hubungan. Salah satu yang paling penting

²³ Evanjelina Agracia Tumi Geong And Endang Wedyorini, 'Dynamics Of Romantic Relationship Satisfaction In Long Distance Relationships: A Psychological Perspective Dinamika Kepuasan Relasi Romantis Dalam Hubungan Jarak Jauh : Perspektif Psikologis', *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14.2 (2025),Hal.96.

²⁴ Destri Anggreani And Others, 'Trust Issue Mahasiswi Yang Menjalani Long-Distance Relationship', *Parade Riset Mahasiswa*, 1.1 (2023), Hal.58.

²⁵ Mimi Silvia, Dian Rousta, And Daniel Gilrandy, 'Application Of Computer-Mediated Communication Theory In Online Learning', *Jurnal Komunikasi Indonesia*, (2022),Hal.11.

adalah komunikasi interpersonal merupakan kunci dalam membangun kedekatan emosional. Pasangan LDR dapat memanfaatkan teknologi seperti panggilan video, pesan teks, dan media sosial untuk menjaga intensitas komunikasi.²⁶ Selain itu, kepercayaan perlu dibangun melalui keterbukaan dan kejujuran dalam berbagi pengalaman sehari-hari dapat memperkuat rasa percaya. Pasangan yang terbuka dengan aktivitas masing-masing cenderung lebih tenang dalam menjalani LDR. Penguatan hubungan juga dapat dilakukan melalui dukungan emosional dari pasangan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hubungan. Bentuk dukungan ini bisa berupa kata-kata penyemangat, doa, maupun perhatian kecil yang diberikan meski dari jauh.

Pasangan yang menjalani LDR menerapkan berbagai strategi untuk menjaga dan memperkuat hubungan mereka. Strategi-strategi ini mencerminkan upaya adaptasi pasangan dalam menghadapi tantangan jarak fisik dan menjaga keharmonisan pernikahan.²⁷

1) Komunikasi Rutin dan Teratur

Komunikasi menjadi fondasi utama dalam menjaga hubungan LDM. Pasangan memanfaatkan telepon, video call, pesan singkat, maupun media sosial untuk berinteraksi setiap hari atau sesuai jadwal tertentu. Komunikasi ini tidak hanya membahas urusan rumah

²⁶ Ussy Rachelia And Agoes Dariyo, 'Kualitas Komunikasi Pada Dewasa Awal Berpacaran Long Distance Relationship (Ldr) Antar Pulau', *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4.2 (2025), Hal.48.

²⁷ Saidatul Chumayro, 'Resiliensi Keluarga Sakinah Dalam Pasangan Long Distance Marriage Di Kalangan Buruh Bangunan', *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, (2024), Hal.32.

tangga, tetapi juga menjadi sarana berbagi pengalaman, mendukung kondisi emosional pasangan, serta memperkuat ikatan emosional meski terpisah secara fisik.

2) Perencanaan Kunjungan Fisik

Meski jarak menjadi kendala, pasangan LDM tetap merencanakan pertemuan fisik secara berkala, misalnya saat akhir pekan, liburan, atau momen spesial. Pertemuan ini tidak hanya mempererat kedekatan emosional, tetapi juga menjadi momen untuk berbagi pengalaman langsung, memperbarui komunikasi non-verbal, dan menguatkan ikatan rumah tangga.

3) Pemberian Dukungan dan Apresiasi

Pasangan saling memberikan dukungan moral, perhatian, dan hadiah kecil sebagai bentuk penghargaan terhadap usaha masing-masing dalam menjaga hubungan. Dukungan ini membantu mengurangi stres akibat jarak dan meningkatkan rasa dihargai serta diterima oleh pasangan.

4) Aktivitas Bersama Secara Virtual

Beberapa pasangan memanfaatkan teknologi untuk melakukan kegiatan bersama secara daring, seperti menonton film, bermain game, atau merencanakan masa depan bersama. Aktivitas ini berfungsi sebagai sarana bonding, menjaga kebersamaan, dan memperkuat hubungan meski secara virtual

5) Penguatan Kepercayaan dan Komitmen

Kejujuran, keterbukaan, dan transparansi menjadi kunci agar pasangan tidak mengalami rasa curiga atau

konflik yang berlebihan. Pasangan yang mampu menjaga kepercayaan cenderung lebih mampu mengatasi tantangan jarak dan mempertahankan hubungan yang harmonis.

6) Penguatan Spiritual

Aspek spiritual juga menjadi strategi penting bagi pasangan LDM. Melalui ibadah atau doa bersama secara virtual, pasangan dapat menjaga keseimbangan emosional dan spiritual, memperkuat ikatan emosional, serta memberikan rasa aman dan nyaman dalam hubungan. Secara keseluruhan, strategi-strategi ini menunjukkan bahwa keberhasilan LDM tidak hanya bergantung pada kesabaran dan komitmen, tetapi juga pada kemampuan pasangan memanfaatkan komunikasi, teknologi, dan pendekatan.

3. Faktor dan Dampak Terjadinya LDM

a. Faktor terjadinya LDM.

Faktor-faktor ini mencerminkan kompleksitas kehidupan modern, di mana kebutuhan ekonomi, pendidikan, dan tanggung jawab sosial dapat mempengaruhi dinamika rumah tangga.²⁸

1) Faktor Ekonomi

Salah satu penyebab utama terjadinya LDM adalah kebutuhan ekonomi. Mayoritas pasangan usia produktif memilih merantau untuk bekerja ke luar daerah, baik ke

²⁸ Adinda Ayu and others, 'Perubahan Sosial Long Distance Marriage Dalam Transformasi Keluarga Di Era Digital: Studi Deskriptif Tentang Konflik Peran , Kebutuhan Seksual , Dan Solusi Teknologi Dalam Mempertahankan Keharmonisan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh Pekerja Di Surabaya', *Paradigma*, (2025), Hal.80.

kota kecil maupun kota besar, guna meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan keluarga. Faktor ini sering muncul karena perbedaan peluang ekonomi antara daerah asal dan daerah tujuan. Kondisi ini menunjukkan adanya kompromi antara kebutuhan ekonomi dan keberlangsungan rumah tangga, di mana pasangan menilai bahwa pemisahan sementara merupakan langkah strategis untuk mencapai stabilitas finansial jangka panjang.

2) Tanggung Jawab Sosial dan Keluarga

Faktor tanggung jawab sosial dan keluarga juga menjadi penyebab terjadinya LDM. Beberapa pasangan terpaksa tinggal terpisah karena harus mengurus bisnis keluarga, proyek pekerjaan, atau tanggung jawab lainnya yang mengharuskan mereka berada di lokasi berbeda. Misalnya, seorang pasangan mungkin harus tinggal di lokasi proyek konstruksi atau bisnis keluarga di luar kota, sementara pasangan lainnya tetap berada di rumah untuk mengelola rumah tangga dan anak. Faktor ini menunjukkan adanya dinamika tanggung jawab yang menuntut fleksibilitas dalam hubungan, sekaligus memperkuat pentingnya peran komunikasi, kepercayaan, dan koordinasi dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

3) Faktor Pribadi dan Preferensi Hidup

Beberapa pasangan memilih LDM secara sadar sebagai strategi untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Misalnya, salah satu

pihak mungkin memiliki preferensi untuk tinggal di kota asal demi kualitas hidup yang lebih baik, sementara pihak lainnya mengejar kesempatan kerja yang lebih luas di luar kota. Keputusan ini biasanya melibatkan kesepakatan bersama dan perencanaan matang agar jarak fisik tidak menjadi penghalang dalam pemeliharaan hubungan emosional.

Long Distance Marriage (LDM) dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, yaitu faktor ekonomi, pendidikan dan pengembangan karir, serta tanggung jawab sosial dan keluarga.²⁹ Secara keseluruhan, LDM merupakan strategi adaptasi pasangan dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern, yang menuntut komunikasi, koordinasi, dan komitmen yang kuat agar hubungan tetap harmonis meski terpisah secara fisik.

b. Dampak Long-Distance Marriage (LDM)

Dampak LDM membawa berbagai konsekuensi yang kompleks bagi kehidupan pernikahan, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual. Dampak-dampak ini muncul karena jarak fisik yang memisahkan pasangan memengaruhi interaksi, komunikasi, dan dinamika rumah tangga sehari-hari.

1) Dampak Emosional

Salah satu dampak yang paling terasa adalah pada aspek emosional. Pasangan sering mengalami perasaan rindu yang mendalam, kesepian, kecemasan, dan

²⁹ B R Rosyadi Dan Sholahudin Amrullah, "Resolusi Konflik Pada Keluarga Long Distance Marriage (Studi Fenomenologi)," *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4.2 (2022), Hal.66.

kekhawatiran akan kehilangan pasangan. Ketidakmampuan untuk bertemu secara fisik dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan stres emosional, yang jika tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan konflik atau menurunnya kepuasan dalam pernikahan. Oleh karena itu, pengendalian diri, ketahanan emosional, dan kemampuan komunikasi yang efektif menjadi keterampilan penting bagi pasangan yang menjalani LDM.

2) Dampak Sosial

LDM juga memengaruhi aspek sosial pasangan. Terbatasnya interaksi langsung membuat pasangan sulit berbagi pengalaman sehari-hari, sehingga kualitas kebersamaan dan keintiman dapat menurun. Hal ini dapat menimbulkan rasa terisolasi atau ketergantungan pada dukungan sosial lain, seperti teman, keluarga, atau komunitas online. Namun, beberapa pasangan memanfaatkan teknologi komunikasi, seperti video call dan pesan singkat, untuk meminimalkan jarak sosial dan tetap menjaga interaksi secara rutin.

3) Dampak Spiritual dan Nilai Komitmen

Selain dampak emosional dan sosial, LDM mendorong pasangan untuk memperkuat ikatan spiritual dan nilai-nilai komitmen. Pasangan dituntut untuk lebih sabar, jujur, dan mampu mengendalikan diri agar hubungan tetap harmonis. Banyak pasangan meningkatkan kualitas ibadah, doa, dan refleksi pribadi sebagai strategi untuk memperkuat ikatan emosional dan spiritual, sehingga jarak fisik tidak menjadi penghalang bagi keberlangsungan pernikahan.