

**ANALISIS KETAHANAN EMOSIONAL DAN KOMUNIKASI PASANGAN  
MILENIAL DALAM MENGHADAPI *LONG DISTANCE  
MARRIAGE* PADA ERA DIGITAL DI PANGGUNGREJO KOTA  
PASURUAN**

**SKRIPSI**



Oleh:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Putri Dwi Nur Fadilah  
NIM: 212103030058  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
**J E M B E R**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025**

**ANALISIS KETAHANAN EMOSIONAL DAN KOMUNIKASI PASANGAN  
MILENIAL DALAM MENGHADAPI *LONG DISTANCE*  
*MARRIAGE* PADA ERA DIGITAL DI PANGGUNGREJO KOTA  
PASURUAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Oleh:  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025**

**ANALISIS KETAHANAN EMOSIONAL DAN KOMUNIKASI PASANGAN  
MILENIAL DALAM MENGHADAPI *LONG DISTANCE*  
*MARRIAGE* PADA ERA DIGITAL DI PANGGUNGREJO KOTA  
PASURUAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islamm



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.S.i  
NIP. 197211081997031004

**ANALISIS KETAHANAN EMOSIONAL DAN KOMUNIKASI PASANGAN  
MILENIAL DALAM MENGHADAPI *LONG DISTANCE*  
*MARRIAGE* PADA ERA DIGITAL DI PANGGUNGREJO KOTA  
PASURUAN**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari: Jumat

Tanggal: 19 Desember 2025

**Tim Pengaji**

Ketua

Sekretaris



**David Ilham Yusuf, M.Pd.I.**  
NIP. 198507062019031007



**Muhammad Ridwan Arif, M.Pd.**  
NIP. 1986111920201210000

Anggota :

1. Dr. Suryadi, M.A.

2. Dr. Moh Mahfudz Faqih, S.Pd., M.si



**J E M B E R**

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



## MOTTO

وَمِنْ أَيْتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ آزْوَاجًا تِسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً طِإِنْ فِي ذِلِكَ  
الْآيَتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (QS Ar-Rum Ayat: 21)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> QS Ar-Rum Ayat 21, Terjemahan ZiyadQur'an

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahkan nikmat dan karunianya. Penulis bersyukur atas izin serta kasih sayangnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini walaupun dengan segala keterbatasannya. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih atas orang-orang tersayang yang sanantiasa mendukung, menemani serta mendoakan dan selalu menyemangati untuk terus berjuang tanpa henti. Sebagai wujud syukur dan kebahagiaan penuh cinta dan hormat, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Cinta sekaligus tujuan utama, Ayah Samsul Hadi dan alm Ibu Khusnul Khotimah, selaku kedua orang tua yang sangat hebat dan luar biasa. Karya tulis ini tak luput dari ridho dan doa yang saya dapatkan dari beliau, dukungan yang tak pernah berhenti menjadi kekuatan sekaligus motivasi terbesar saya dalam kehidupan untuk terus berusaha memberikan terbaik dan selalu membahagiakan beliau, dari doa yang tak pernah putus mengiringi perjalanan ini sampai penulis menempuh pendidikan hingga sarjana. Karya tulis ini saya persembahkan penuh sebagai bentuk cinta dan penghormatan yang mendalam kepada Ayah dan Ibu.
2. Kakak Perempuan saya, Rizki Riza Nur Laili yang menjadi saudara perempuan satu-satunya dan menjadi ibu untuk saya sekarang. Dukungan dari kakak termasuk dalam kekuatan besar yang terus saya dapatkan hingga saat ini, berbagai motivasi dan harapan besar untuk adek perempuannya menjadikan motivasi tersendiri terhadap kelancaran penulis menyelesaikan karya tulis ini.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya haturkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan pentunjuk-nya. Sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Analisis Ketahanan Emosional dan Komunikasi Pasangan Milenial Dalam Menghadapi *Long Distance Marriage* Pada Era Digital di Panggungrejo Kota Pasuruan”. Penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan kelulusan dengan gelar sarjana sosial dalam program studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Kaji Achmad Siddiq Jember. Besar harapan saya, karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan perkembangan ilmu pengetahuan serta memberikan manfaat bagi para pembaca hingga penelitian penelitian selanjutnya. Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag, MM. CPEM. Sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh pendidikan di Universitas ini
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam proses penyusunan skripsi ini
3. Bapak Dr. Uun Yusufa, M. A selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Dakwah yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian ini.

4. Bapak David Ilham Yusuf, S.Sos, M.Pd.I, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi berharga selama proses penelitian.
5. Bapak Dr. Moh. Mahfudz Faqih S.Pd., M.Si. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya dan membimbing peneliti dengan penuh kesabaran dan keikhlasan serta memberikan arahan yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini hingga terselesaikan dengan baik.
6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi salah satu mahasiswi di Universitas.
7. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad siddiq Jember telah memberikan pelayanan administratif yang sangat baik selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak lain yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan.

J E M B E R  
Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal dan penuh keberkahan dari Allah SWT.

Jember, 21 November 2025

**Putri Dwi Nur Fadilah**  
**NIM . 212103030058**

## ABSTRAK

**Putri Dwi Nur Fadilah, 2025:** *Analisis Ketahanan Emosional dan Komunikasi Pasangan Milenial Dalam Menghadapi Long Distance Marriage Pada Era Digital di Panggungrejo Kota Pasuruan.*

**Kata kunci:** Ketahanan Emosional, Komunikasi

Pasangan milenial yang menjalani pernikahan jarak jauh sering kali lebih terampil menggunakan teknologi digital, seperti aplikasi video call dan media sosial, untuk menjaga hubungan. Namun, mereka tetap menghadapi tantangan signifikan dalam membangun ketahanan emosional dan menjaga komunikasi efektif, terutama akibat keterbatasan interaksi fisik langsung.

Fokus penelitian ini adalah 1) Upaya pasangan milenial *long distance marriage* untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi? 2) Strategi apa yang dilakukan pasangan milenial yang menjalani *long distance marriage* untuk menjaga ketahanan emosional mereka?

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui upaya pasangan milenial *long distance marriage* untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi 2) Untuk mengetahui strategi apa yang dilakukan pasangan milenial yang menjalani *long distance marriage* untuk menjaga ketahanan emosional mereka.

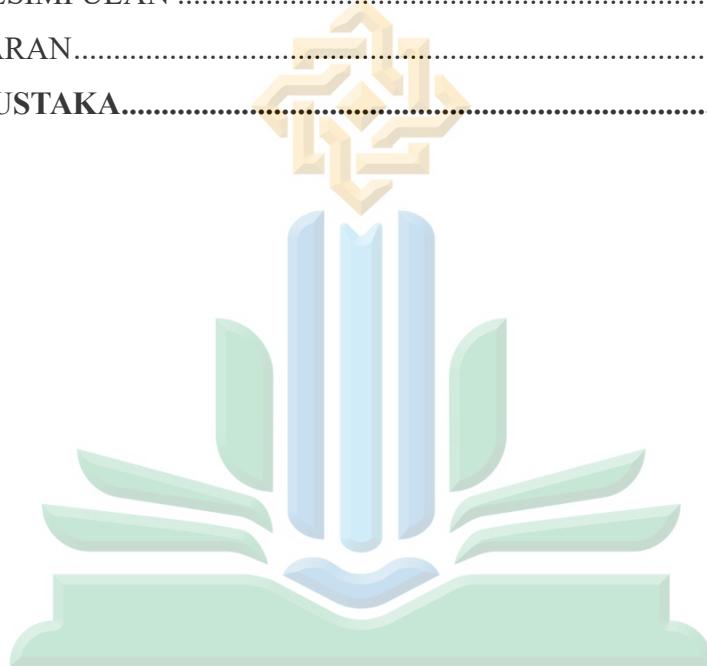
Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di RT 05 RW 05 Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara secara mendalam, dan dokumentasi. Kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik dengan mencakup empat tahapan yakni memahami data, menyusun kode, mencari tema, kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya efektif pasangan *long distance marriage* dalam mengatasi hambatan komunikasi dengan menerapkan strategi pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif. Dalam strategi yang diterapkan pasangan *long distance marriage* untuk menjaga ketahanan emosional mencakup strategi penerimaan dan pengolahan emosi, strategi pengalihan stress, strategi fokus pada tujuan, strategi pengendalian emosi, strategi berpikir positif.

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	iii
<b>MOTTO .....</b>	iv
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ix
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian .....	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Definisi istilah.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	46
B. Lokasi Penelitian .....	46
C. Subyek Penelitian .....	47
D. Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Wawancara .....	48
F. Analisis Data.....	49
G. Keabsahan Data .....	50

H.	Tahap-Tahap Penelitian.....	51
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>53</b>	
A.	Gambaran Objek Penelitian.....	53
B.	Penyajian Data dan Analisis .....	58
C.	Pembahasan Temuan .....	66
<b>BAB V} PENUTUP .....</b>	<b>74</b>	
A.	KESIMPULAN .....	74
B.	SARAN.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1	Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Terdahulu .....	24
Tabel 3. 1	Subjek Penelitian .....	47



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **DAFTAR GAMBAR**

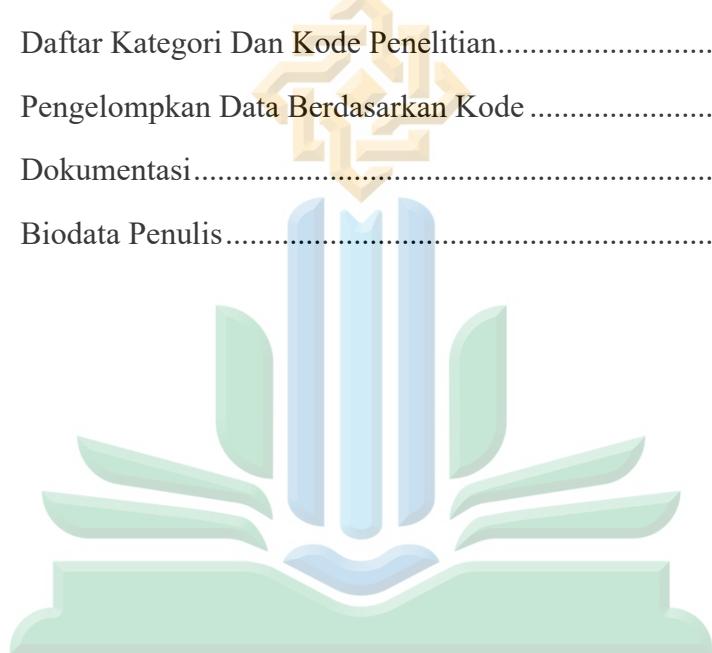
Gambar 4. 1 Struktur Perangkat Desa .....	58
---	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Matriks Penelitian.....	80
Lampiran 2	Jurnal Kegiatan.....	83
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian .....	84
Lampiran 4	Surat Selesai Penelitian .....	85
Lampiran 5	Data Mentah .....	86
Lampiran 6	Daftar Kategori Dan Kode Penelitian.....	103
Lampiran 7	Pengelompkan Data Berdasarkan Kode .....	105
Lampiran 8	Dokumentasi.....	121
Lampiran 9	Biodata Penulis .....	122



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Konteks Penelitian**

Menurut Aminuddin dan Selamet Abidin dalam buku dengan judul Fikih Munakahat 1, Pernikahan merupakan sunnah yang secara umum ditetapkan bagi makhluk ciptaan-Nya, khususnya bagi manusia.<sup>2</sup> Pernikahan sendiri merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling panjang pelaksanaannya, yang langsung dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw sepanjang masa hidupnya, dan akan terus dijalankan oleh umat manusia hingga akhir zaman. Pernikahan merupakan titik awal terbentuknya sebuah keluarga baru. Dalam ikatan tersebut terjadi interaksi sosial, sekaligus proses saling mengenal perilaku dan karakter antara satu pasangan dengan yang lainnya. Pernikahan juga menjadi titik awal bertemunya dua keluarga besar yang memiliki latar belakang yang berbeda bahkan tidak jarang dari kedua keluarga tersebut memiliki kultur yang berbeda juga, serta dari segi ekonomi juga memungkinkan terjadinya perbedaan dari dua keluarga tersebut, akan tetapi saat pernikahan telah di sepakati maka dari dua keluarga pun harus saling menerima kekurangan dan kelebihan masing-masing.

Pernikahan sendiri menjadikan wadah dalam mewujudkan sebuah keluarga yang ideal, sedangkan keluarga ideal sendiri merupakan keluarga yang di dalamnya terdapat kasih sayang dan cinta serta dapat memelihara kedamaian. Kasih sayang dan cinta serta harus saling menguatkan agar tercipta

---

<sup>2</sup> Slamet Abidin dan Aminuddin, Fikih Munakahat 1, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999)

pasangan suami istri yang berbahagia maka diperlukan adanya cinta dan kasih sayang serta upaya saling melengkapi satu dengan lainnya.<sup>3</sup>

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu dengan lainnya, karena Allah menciptakan diantara mereka berpasang-pasangan yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Mereka diciptakan untuk membangun sebuah rumah tangga yang telah diatur oleh agama dengan ikatan pernikahan untuk mendukung satu sama lain serta melanjutkan keturunan.

Sebagaimana dalam firman Allah, surah Az-Zariyat ayat 49 :

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٤٩﴾

Artinya: Dan segala sesuatu kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah (QS. Az-Zariyat: 49).<sup>4</sup>

Adapun secara bahasa kata “nikah” berarti persetubuhan dan akad nikah memiliki arti ikatan dalam perkawinan.<sup>5</sup> Melalui perkawinan, pasangan suami istri akan melakukan hubungan fisik atau biologis yang bertujuan agar memperoleh keturunan. Keturunan itulah yang akan menjadikan keluarga sebagai wadah pembentukan karakter dalam kehidupan bermasyarakat, serta menjadi tolak ukur keberhasilan suami dan istri dalam membina keluarga.

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang di dalamnya terdiri dari ayah, ibu dan juga anak. Adanya keluarga mewujudkan kehidupan yang aman, tenram, damai dan sejahtera dalam balutan cinta dan kasih sayang

<sup>3</sup> Subdit Bina Keluarga Sakinah, Fondasi Keluarga Sakinah (Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 2017), 12.

<sup>4</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Alquran dan Terjemahan (Jakarta Timur: Pustaka Al Mubin, 2013), 522.

<sup>5</sup> Ali, Fikih Wanita Panduan Ibadah Wanita Lengkap dan Praktis, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2021), Cet.XVI, .283.

semua anggota keluarga (Yusuf, 2019). Seorang pemimpin yang mengayomi dan pengambil keputusan dalam rumah tangga tersebut adalah suami, sedangkan istri berperan dalam urusan internal rumah tangga, hingga memberikan pertimbangan atas keputusan suami.<sup>6</sup>

Komitmen dalam pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) menjadi komponen dalam menjaga ketahanan emosional, mental, dan praktis dari kedua pasangan untuk mempertahankan hubungan meskipun terpisah secara fisik. Ini melibatkan kesediaan untuk mengatasi tantangan seperti kesepian, perbedaan waktu, dan godaan eksternal. Komitmen yang kuat membantu pasangan tetap fokus pada tujuan bersama, seperti membangun keluarga atau masa depan bersama. Tanpa komitmen, hubungan jarak jauh rentan terhadap keretakan karena kurangnya interaksi langsung.

Rasa percaya (*trust*) adalah fondasi utama dalam pernikahan jarak jauh, yang melibatkan keyakinan bahwa pasangan akan tetap setia, jujur, dan mendukung satu sama lain meskipun tidak bertemu secara rutin. Ini mencakup kepercayaan pada komunikasi (misalnya, tidak menyembunyikan informasi), loyalitas (menghindari hubungan lain), dan integritas (menepati janji). Rasa percaya yang rendah dapat diperburuk oleh jarak, karena sulit memverifikasi aktivitas pasangan, sehingga memerlukan pembangunan melalui transparansi dan bukti konsisten.

---

<sup>6</sup> David Ilham Yusuf, “Dinamika Permasalahan Pernikahan Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship)”, *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 4, No. 2 (2025).

Manajemen strategi keluarga dalam *long distance marriage* melibatkan rencana dan praktik untuk menjaga keseimbangan emosional dan komunikasi meskipun terpisah. Strategi utama meliputi: (1) Komunikasi Teratur: Jadwalkan panggilan video harian atau mingguan, gunakan aplikasi seperti WhatsApp atau Zoom untuk berbagi pengalaman sehari-hari. Ini membantu mempertahankan ikatan emosional dan mencegah kesalahpahaman. (2) Kunjungan Fisik: Rencanakan pertemuan berkala, seperti liburan bersama atau kunjungan singkat, untuk memperkuat koneksi fisik. Jika memungkinkan, pertimbangkan relokasi jangka panjang. (3) Dukungan Emosional dan Sosial: Dukungan keluarga atau teman dapat membantu mengelola stres dan membangun kepercayaan.<sup>7</sup>

Di era digital yang semakin maju, hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) telah menjadi fenomena yang banyak terjadi pada kalangan pasangan milenial. Perkembangan teknologi komunikasi, seperti aplikasi pesan instan dan video call, memungkinkan pasangan tetap terhubung meskipun berjauhan, namun meskipun kemudahan ini, banyak pasangan milenial yang menghadapi tantangan emosional dan komunikasi yang signifikan dalam menjaga hubungan mereka.

Hal tersebut menjelaskan bahwa ketahanan emosional dan kemampuan komunikasi yang efektif merupakan dua elemen kunci yang dapat mempengaruhi keberhasilan hubungan LDM. Ketahanan emosional mencakup

---

<sup>7</sup> Mijilputri, N. (2015). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh ( Long Distance Marriage) ,3(2), 477–491.

kemampuan individu untuk mengelola stres, mengatasi rasa rindu, dan mempertahankan kepercayaan dalam hubungan, sementara komunikasi yang baik melibatkan keterampilan dalam menyampaikan perasaan, harapan, dan kehawatiran secara terbuka dan jujur.

Berkembang pesatnya zaman memiliki berbagai dampak bagi kehidupan manusia. Adapun dampak dari salah satu perkembangan zaman yang modern ini yakni semakin tinggi angka pengangguran di kota-kota besar serta tingginya angka persaingan antar kerja sehingga menyulitkan sebagian besar penduduk yang menjadi pengangguran, dan tidak sedikit juga angka migrasi yang dilakukan masyarakat terutama dari desa ke kota. Masih banyak penduduk Indonesia yang masih beranggapan bahwa bekerja di kota memberikan peluang yang lebih besar. Hal ini terlihat dari tempat dan fasilitas yang tersedia di kota, sehingga mendorong mereka berani mengambil risiko merantau ke kota besar meskipun harus meninggalkan keluarga untuk sementara, serta mengharuskan menjalani pernikahan jarak jauh dan berdampak pada banyaknya masyarakat yang menjalani LDM.

*Long distance marriage* sendiri merupakan kesepakatan antara pasangan suami istri yang sudah memiliki ikatan pernikahan yang mana suami istri bersepakat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh karena tuntutan pekerjaan maupun pendidikan. Tuntutan pekerjaan atau pendidikan tersebut membuat pasangan suami istri harus rela tinggal terpisah dari keluarga. Salah satu di antaranya harus pergi keluar rumah untuk bekerja serta ada juga untuk melanjutkan pendidikan, sementara pasangannya menunggu di rumah.

McBride dan Bergen, sebagaimana dikutip oleh Ika Pratiwi Rachman, mendefinisikan *long distance marriage* sebagai kondisi di mana suami dan istri terpisah secara fisik, baik untuk jangka waktu singkat maupun tidak menentu.<sup>8</sup>

Masalah ekonomi dalam rumah tangga menjadi faktor utama terjadinya hubungan jarak jauh (LDM) pada pasangan suami istri. Salah satu dari mereka harus pindah merantau keluar dari rumah, seperti bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI), sehingga mereka tidak bisa bertemu secara rutin. Status sosial dan ekonomi dalam sebuah keluarga sangat memengaruhi kehidupan keluarga tersebut, karena keadaan ekonomi yang kurang akan menyulitkan dalam memilih dan memenuhi kebutuhan keluarganya.

Pernikahan jarak jauh biasanya rawan terjadinya perselisihan karena waktu untuk bertemu sangatlah terbatas, komunikasi yang tidak lancar, serta sering terjadinya banyak kesalahpahaman antara suami atau istri dan lain sebagainya. Tidak sedikit pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) seperti di Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan. Dari observasi awal yang peneliti lakukan di ditemukan beberapa pasangan yang saat ini menjalin hubungan jarak jauh antara suami istri, beberapa pasangan suami istri sendiri menjelaskan bahwasanya hubungan jarak jauh tersebut terjadi akibat adanya tuntutan ekonomi dan pendidikan yang mengharuskan salah satu pasangan menetap di luar kota bahkan luar negeri dalam kurun waktu beberapa bulan bahkan tahun untuk memenuhi tuntutan pekerjaan serta

---

<sup>8</sup> Ika Pratiwi Rachman, “Pemaknaan Seorang Isteri Terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)”, 1674.

pendidikan. Tidak sedikit juga yang mengeluh ingin menetap di kota asalnya akan tetapi dikarenakan faktor pendidikan serta tingginya persaingan pekerjaan dan tingginya angka penganguran yang menjadi hambatan utama dalam mencari pekerjaan di kota asal tersebut.

Hubungan pernikahan yang *long distance marriage*, pasangan suami istri juga sering dihadapkan pada permasalahan-permasalahan mengenai tanggung jawab terhadap keutuhan keluarga. Dengan keadaan suami dan istri yang berjarak ini tentu dapat menimbulkan kekosongan peran-peran yang seharusnya dilakukan oleh suami dan istri layaknya pasangan yang tinggal seatap. Keluarga sendiri bisa diibaratkan sebagai sebuah organisasi, di mana setiap anggota keluarga memiliki peran dan saling melengkapi satu sama lain.<sup>9</sup>

Keluarga yang terorganisasi merupakan suatu sistem yang utuh dan mampu menjalankan fungsinya secara efektif, di mana setiap anggota keluarga mampu melaksanakan peran sosialnya dengan baik. Dalam praktiknya, keluarga memiliki beberapa fungsi penting yang tidak dapat digantikan oleh siapapun. Fungsi-fungsi tersebut memungkinkan setiap anggota untuk mempertahankan kelangsungan hidup serta menjaga kesejahteraan, baik secara biologis maupun psikologis.<sup>10</sup>

Setiap pernikahan hampir selalu menghadapi konflik. Masalah sekecil apapun tidak akan terselesaikan jika diabaikan tanpa adanya upaya penyelesaian. Penanganannya memerlukan kerja sama antara suami dan istri

---

<sup>9</sup> Murniati, Getar Gender: Perempuan Indonesia dalam Prespektif Agama, Budaya, dan Keluarga Edisi Kedua (Magelang: Indonesia Tera, 2004), 197.

<sup>10</sup> Soerjono Soekanto, Sosiologi Suatu Pengantar ( Jakarta: Rajawali Press, 2003), 333.

agar dapat ditemukan solusi yang diterima kedua pihak. Dalam konteks hubungan antarpribadi, salah satu cara efektif untuk menyelesaikan masalah rumah tangga adalah melalui komunikasi interpersonal yang baik.

Beberapa teori mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa komunikasi merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kebahagiaan pernikahan.<sup>11</sup> Konflik dalam rumah tangga sering timbul akibat komunikasi interpersonal yang kurang baik antara suami dan istri. Namun, komunikasi yang berjalan dengan efektif justru dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah. Berkommunikasi secara baik, pasangan dapat menyingkirkan kebingungan, kesalahpahaman, serta perbedaan pendapat di antara mereka.

Kommunikasi interpersonal yang efektif tercermin melalui sikap terbuka, dukungan, empati, perilaku positif, dan kesamaan pandangan antara pasangan. Selain berperan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, kesetaraan komunikasi antara suami dan istri juga berdampak pada keberhasilan hubungan jarak jauh (*long distance marriage*). Usaha membangun komunikasi yang efektif, interaksi antar pasangan menjadi lebih baik, sehingga tercipta keharmonisan pernikahan yang menjadi tujuan utama setiap anggota keluarga.

Thompson menyatakan bahwa kualitas komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam membangun komitmen perkawinan, karena komitmen tersebut terbentuk melalui interaksi dan komunikasi antara pasangan. Komitmen dalam pernikahan dapat meningkat maupun menurun

---

<sup>11</sup> Ibid, 6.

seiring waktu. Adelina juga menyebutkan bahwa apabila komunikasi pada pasangan yang sama-sama berkarier (*dual career*) berlangsung dengan baik dan berkualitas, pasangan akan lebih terbuka serta mampu menyampaikan masalah, keinginan, dan harapan masing-masing. Hal ini membuat masing-masing pasangan memahami pikiran pasangannya dan memberikan respons yang tepat, sehingga tujuan dari komitmen perkawinan dapat tercapai.<sup>12</sup>

Komunikasi menjadi faktor yang sangat penting dalam pernikahan, karena melalui komunikasi pasangan suami istri dapat memahami perasaan, kondisi, dan kemampuan masing-masing, sekaligus membangun keinginan serta tujuan bersama dalam komitmen pernikahan.<sup>13</sup>

Dukungan sosial dari teman, keluarga, juga memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan emosional pasangan yang *long distance marriage*. Ketika pasangan merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan yang dihadapi. Selain itu, komunikasi yang efektif, yang mencakup keterampilan dalam menyampaikan perasaan, harapan, dan kekhawatiran, juga menjadi elemen penting dalam menjaga hubungan yang sehat meskipun terpisah oleh jarak. Pasangan yang mampu berkomunikasi dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi konflik dan menjaga kedekatan emosional.

---

<sup>12</sup> (interaksi dan pertukaran informasi antara pasangan yang masing-masing memiliki karier atau pekerjaan yang aktif serta saling mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan profesional mereka)

<sup>13</sup> Adelina, “Pasangan Dual Karir: Hubungan Kualitas Komunikasi dan Komitmen Perkawinan di Semarang” (Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2014), 12. Dalam <http://portalgaruda.com>, diakses pada tanggal 27 November 2019, jam 19.27 WIB.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 12.131 peristiwa pernikahan dan 488 peristiwa perceraian di Kabupaten Pasuruan. Angka ini menunjukkan bahwa dinamika kehidupan pernikahan di Pasuruan tergolong aktif dan menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan keutuhan rumah tangga. Selain itu, data BPS Kota Pasuruan menunjukkan bahwa lebih dari 56% penduduk usia 10 tahun ke atas berstatus kawin, yang menandakan bahwa isu keluarga dan relasi suami istri merupakan realitas sosial yang signifikan di wilayah ini.

Fenomena *Long Distance Marriage* sendiri tidak tercatat secara spesifik dalam data statistik resmi pemerintah. Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti di wilayah Pasuruan, ditemukan beberapa pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan alasan utama pekerjaan. Sebagian besar pasangan tersebut menyebutkan bahwa salah satu pihak harus bekerja di luar kota bahkan luar negri, sementara pasangan lainnya tetap tinggal di Pasuruan untuk mengurus rumah tangga dan anak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pasangan LDM di Pasuruan umumnya hanya dapat bertemu dalam rentang waktu tertentu, seperti satu hingga dua bulan sekali, bahkan ada yang lebih lama. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan dalam menjalankan peran suami dan istri secara langsung, khususnya dalam aspek komunikasi, pemenuhan kebutuhan emosional, dan pengambilan keputusan rumah tangga.

Meskipun demikian, pasangan LDM di Pasuruan juga menunjukkan upaya adaptasi dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga, seperti memanfaatkan teknologi komunikasi, membangun kepercayaan, dan menyepakati pembagian peran yang jelas selama menjalani pernikahan jarak jauh. Fakta ini menunjukkan bahwa LDM bukan hanya persoalan jarak fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan pasangan dalam mengelola komunikasi, komitmen, dan tanggung jawab keluarga.

Berdasarkan temuan peneliti yang dilakukan Ecy Oktaviani yang berjudul “Pengaruh Hubungan Jarak Jauh Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga di Pare-Pare” potensi pernikahan yang dilakukan secara LDM memiliki resiko yang tinggi diantaranya perbedaan pendapat, kurangnya perhatian, komunikasi yang minim, serta juga beresiko perceraian, akan tetapi dari observasi temuan peneliti yang dilakukan telah di temukan di Panggungrejo Kota Pasuruan terdapat beberapa pasangan suami istri yang menjalani LDM dalam hubungan rumah tangga yang mereka jalani terdapat keseimbangan hubungan dengan minimnya konflik, minim perceraian, serta komunikasi yang terjalin dengan sangat baik walaupun hubungan LDM tersebut sudah mereka jalani selama bertahun-tahun, hal tersebut dikuatkan dengan beberapa hasil observasi awal serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti.<sup>14</sup>

Wawancara dengan Bu EKP selaku pasangan muda yang sedang menjalani LDM mengakui bahwasannya pasangan yang umumnya LDM rentan akan masalah komunikasi serta perbedaan pendapat, akan tetapi dalam

---

<sup>14</sup> Obervasi dan wawancara awal kepada ketua RT, 6 januari 2025

kehidupannya Bu EKP tidak merasakan hal tersebut dikarenakan antara beliau dan sang suami saling menjalani keterbukaan dan komunikasi yang sangat baik sehingga hal tersebut sangat minim terjadi di kehidupan pasangan LDM yang sedang dijalankan.<sup>15</sup> Ibu M juga selaku pasangan yang menjalani LDM juga mengungkapkan bahwa kehidupannya setelah menjalani LDM tidak merasakan adanya indikasi masalah yang sering terjadi antar pasangan LDM, bahkan hubungan dengan suaminya sangat tejalin dengan baik, tidak ada kecemburuan serta komunikasi yang berjalan dengan lancar.<sup>16</sup> Dan dikuatkan oleh wawancara peneliti dengan ibu S yang juga selaku pasangan LDM menyatakan bahwasannya dirinya juga membenarkan bahwa komunikasi, kepercayaan serta rasa aman tetap ia dapatkan walaupun sedang menjalankan LDM.<sup>17</sup>

Konteks sebagaimana diuraikan di atas, menjadi daya tarik awal peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang analisis ketahanan dan komunikasi pasangan LDM. Fenomena di atas memiliki gambaran bahwa terdapat kontradiksi yang hadir antara teori dan kenyataanya bahwa umumnya pasangan yang menjalani LDM rentan mengalami pertengkaran bahkan tak jarang rawan akan perceraian, akan tetapi di Panggungrejo hal tersebut tidak terjadi dikarenakan adanya berbagai pihak yang turut mengintervensi keadaan demikian, sehingga hal tersebut dapat dikendalikan. Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan di atas, Penulis tertarik untuk menuliskan proposal

<sup>15</sup> EKP, di wawancara oleh peneliti 20 februari 2025

<sup>16</sup> M, di wawancara oleh peneliti 20 Februari 2025

<sup>17</sup> S, di wawancara oleh peneliti 20 Februari 2025

yang berjudul, “**Analisis Ketahanan Emosional dan Komunikasi Pasangan milenial Dalam Menghadapi Long Distance Marriage Pada Era Digital Di Panggungrejo Kota Pasuruan”**

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian di atas, peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya pasangan milenial *long distance marriage* untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi?
2. Strategi apa yang dilakukan pasangan milenial yang menjalani *long distance marriage* untuk menjaga ketahanan emosional mereka ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk menjawab permasalahan penelitian yang telah di tetapkan di fokus penelitian, berikut tujuan penelitian:

1. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan pasangan milenial *long distance marriage* untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi.
2. Untuk mendeskripsikan strategi yang dilakukan pasangan milenial dalam menjaga ketahanan emosional mereka.

### **D. Manfaat Penelitian**

Bagian manfaat penelitian menjelaskan kontribusi yang akan diperoleh setelah penelitian selesai dilakukan. Manfaat tersebut dapat bersifat teoritis maupun praktis, misalnya bermanfaat bagi peneliti, institusi terkait, maupun masyarakat.

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan akan bermanfaat sebagai masukan atau sumbangsih pemikiran di dunia pendidikan khususnya dan dapat juga menambah wawasan keilmuan tentang analisis ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam menghadapi *long distace marriage* pada era digital di Panggungrejo Kota Pasuruan

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti sebagai calon yang akan mengalami kehidupan rumah tangga, serta untuk menambah khazanah keilmuan untuk bekal kedepannya.
- b. Bagi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian atau refrensi untuk mahasiswa yang ingin menambah ilmu pengetahuan.

### E. Definisi istilah

#### 1. Ketahanan emosional

Ketahanan emosional ialah sebuah kemampuan seseorang dalam mengatasi, mengelola, pulih dari stress, berbagai tekanan, dan tantangan emosi secara efektif. Ketahan emosional sendiri bukan berarti seseorang tidak pernah mengalami stress atau emosi, akan tetapi sebuah kemampuan untuk mengelolanya dengan baik. Adapun seseorang yang memiliki ketahanan emosional yang tinggi, maka seseorang itu dapat lebih sigap menghadapi berbagai tantangan hidup serta mencapai kesejahteraan mental.

## 2. Komunikasi pasangan milenial

Komunikasi pasangan milenial sendiri merupakan sebuah proses interaksi dan pertukaran informasi pasangan suami istri yang *long distance marriage*, khususnya mereka yang berusia antara 18 hingga 35 tahun. Yang ditandai dengan ciri utama yakni karakteristik utama komunikasi pasangan milenial: Penggunaan teknologi digital, keterbukaan dan kejujuran, fleksibilitas dan adaptabilitas.

## 3. *Long Distance Marriage*

*Long distance marriage* (pernikahan jarak jauh) adalah bentuk hubungan pernikahan di mana pasangan suami-istri tinggal terpisah secara geografis untuk jangka waktu tertentu atau bahkan permanen. Kondisi ini terjadi karena berbagai alasan, seperti pekerjaan, pendidikan, migrasi, atau situasi keluarga, yang membuat mereka tidak bisa hidup bersama dalam satu rumah atau kota. LDM dapat berlangsung dalam jangka waktu yang bervariasi, mulai dari beberapa bulan hingga bertahun-tahun, tergantung pada situasi yang mendasarinya.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan ringkasan deskriptif mengenai skripsi yang akan disusun, yang mencakup penjelasan alur pembahasan penelitian secara sistematis. Alur ini dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup, dengan rincian sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan. Bab ini berisi uraian konteks penelitian, fokus masalah yang tercermin dalam rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat

penelitian, serta definisi istilah. Tujuannya adalah agar pembaca memahami konteks penelitian secara menyeluruh.

**BAB II Kajian Pustaka.** Bab ini mencakup tinjauan hasil penelitian sebelumnya dan kajian teori yang relevan, yang digunakan sebagai dasar kajian dan analisis dalam penelitian.

**BAB III: Metode Penelitian.** Bab ini menjelaskan metode penelitian yang diterapkan untuk mencapai hasil optimal, termasuk jenis penelitian dan pendekatan yang digunakan, sumber data, subjek penelitian, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, serta tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penelitian.

**BAB IV Penyajian dan Analisis Data.** Bab ini menyajikan dan menganalisis data, dengan penjelasan gambaran obyektif lokasi penelitian serta pembahasan mendalam hasil temuan terkait analisis ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam menghadapi *long distance marriage* pada era digital di Panggungrejo Kota Pasuruan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian Terdahulu**

Bagian ini memuat sejumlah hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian menyajikan ringkasannya, baik dari penelitian yang sudah dipublikasikan maupun yang belum dipublikasikan (skripsi, tesis, disertasi laporan penelitian, artikel yang di muat di jurnal ilmiah, dan sebagainya). Dengan melakukan langkah ini, akan dapat diliat sejauh mana orisinalitas dan posisis penelitian yak hendak dilakukan.<sup>18</sup> Adapun beberapa hasil penelitian terdahulu yang menurut peneliti memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ecy Octaviani Amirudin (2024) yang berjudul: Pengaruh hubungan jarak jauh terhadap keharmonisan rumah tangga di Parepare<sup>19</sup>

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yakni sebuah penelitian lapangan yang dilakukan dengan cara terjun langsung ke lokasi dan mengumpulkan informasi, kemudian hasil penelitian lapangan tersebut berdasarkan fakta-fakta yang ada di lapangan. Penelitian ini juga mengacu pada karakteristik pengaruh hubungan jarak jauh terhadap keharmonisan rumah tangga di Parepare. Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, di mana objek

---

<sup>18</sup> Tim penyusun, Pedoman Penulis Karya Ilmiah (Jember, UIN KHAS JEMBER 2022)

<sup>19</sup> Ecy Octaviani Amirudin “Pengaruh hubungan jarak jauh terhadap keharmonisan rumah tangga di Parepare (Skripsi, Sulawesi Selatan, Institut Agama Islam Negrri Parepare, 2024)

penelitian dianalisis untuk melihat gambaran atau menilai permasalahan yang terjadi di Parepare.

Hasil penelitian tersebut diperoleh hasil bahwasannya fakta hubungan jarak jauh antar suami istri di Parepare, dalam hal ini terdapat beberapa istri yang menjalani *Long Distance Marriage*, dengan terjadinya hal tersebut beberapa pasangan lebih merasakan kenyamanan yang lebih serta juga memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada pengembangan diri serta saling mengejar karir satu dengan lainnya, serta jauh menghargai waktu yang dihabiskan ketika bersama kemudian saat kembali ke rutinitas mereka akan dapat mengelola waktu dan prioritas dengan sangat baik.

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kesamaan sekaligus perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan dari kedua penelitian yakni sama-sama membahas tentang komunikasi pasangan yang menjalankan LDR serta juga sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif. Adapun perbedaan dari penelitian dengan peneliti yakni penelitian ini lebih memfokuskan pada hanya pada permasalahan setelah LDR sedangkan peneliti lebih memfokuskan pada bentuk komunikasi saat LDR.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Anggraeni Abdul Rachman (20220) yang berjudul Fenomena *Long Distance Marriage* dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Anggraeni Abdul Rachman “Fenomena Long Distance Marrige dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga”, ( Skripsi Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020)

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan subyek penelitian yang dapat memberikan data-data atau informasi serta mempresentasikan apa yang di cari dalam permasalahan penelitian, Adapun teknik yang diambil yakni purposive.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni Abdul Rachman bahwasannya terdapat beberapa hal seseorang anggota TNI AL yang harus menjalankan LDM yakni untuk menjaga efisiensi keuangan keluarga, serta kasih saying terhadap mertua, serta juga mencakup pertimbangan gaya hidup antara tinggal di kota dan desa seperti penyesuaian pengeluaran untuk makan sehari-hari , uang jajan anak, biaya transportasi, dan belanja kebutuhan sekunder serta biaya akan kualitas sekolah anak, dari hal tersebut sangat menjadi pertimbangan dikarenakan di Jakarta cenderung mengeluarkan biaya yang lebih besar.

Dari hasil penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan.

Adapun persamaan dari penelitian yakni sama-sama membahas tentang latar belakang seseorang pasangan suami istri yang sedang menjalani LDM, serta juga sama-sama memakai metode penelitian kualitatif.

Adapun perbedaanya dari kedua penelitian ini yakni penelitian ini lebih memfokuskan pada biaya hidup dan Pendidikan anak jikalau tidak melakukan LDM.

3. Penelitian yang di lakukan Siti Nuar Fitria yang berjudul Upaya Pasangan *Long Distance Marriage* Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso).<sup>21</sup>

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam fenomena yang ada dengan menggambarkannya secara terstruktur dan berdasarkan fakta di lapangan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif melalui kata-kata dari narasumber yang dapat diamati dan dijelaskan secara akurat. Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian studi kasus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) merupakan pengalaman yang penuh tantangan. Selama menjalani pernikahan jarak jauh, pasangan, khususnya istri pasti merasa kesepian karena membutuhkan lebih banyak perhatian dan kasih sayang, harus mengurus anak seorang diri, serta sering menyelesaikan masalah secara mandiri. Walaupun menghadapi sisi negatif tersebut, pernikahan jarak jauh juga memiliki dampak positif, antara lain kebutuhan ekonomi keluarga dapat terpenuhi, pasangan lebih menghargai waktu saat bertemu, konflik cenderung lebih jarang terjadi, dan masing-masing individu menjadi lebih mandiri.

Dari hasil penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya sama-sama membahas tentang upaya pasangan suami istri

---

<sup>21</sup> Siti Nuar Fitria "Upaya Pasangan Long Distance Marriage Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga,"(Skripsi UIN Khas Jember, 2021)

yang menjalani LDM dalam menjaga keharmonisan rumah tangga serta sama-sama memakai metode penelitian kualitatif deskriptif. Perbedaanya lebih banyaknya muncul pemikiran dari omongan tetangga dan orang sekitar yang tak jarang membuat kehawatiran yang lebih diakibatkan sang suami tidak pulang bertahun-tahun sehingga menambah isu-isu yang kuarang baik

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ilfia Fadhilatus Shoumi dengan judul Pola Relasi Suami Istri *Long Distance Marriage* (LDM) di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Masyarakat di Kelurahan Tlogopojok, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik ).<sup>22</sup>

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pola hubungan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) selama masa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola relasi suami istri yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) selama masa pandemi Covid-19 dapat dilihat dari tiga pola. Pertama, hubungan suami istri berlangsung melalui komunikasi digital seperti WhatsApp. Kedua, dalam menjalankan hak dan kewajiban, terdapat dasar kepercayaan, di mana suami mencari

---

<sup>22</sup> Skripsi “Ilfia Fadhilatus Shoumi dengan judul Pola Relasi Suami Istri Long Distance Marriage (LDM) di Masa Pandemi Covid 19 ( Studi Masyarakat di Kelurahan Tlogopojok, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik )” skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2021.

nafkah sementara istri berjualan secara online di rumah. Ketiga, dalam pemenuhan aspek ekonomi, istri tidak bekerja dan anak dibimbing masuk pondok pesantren. Selain itu, pola relasi LDM selama pandemi ini sesuai dengan keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Urusan Haji Nomor: D/7/1999 dan memenuhi prinsip keluarga sakinah, karena komunikasi dan kepercayaan antar pasangan tetap terjaga, nafkah lahir terpenuhi, nafkah batin menunggu kepulangan suami, serta kasih sayang dalam keluarga tetap terjalin. Keharmonisan keluarga tetap terjaga meski suami dan istri tidak tinggal bersama dalam satu rumah.

Dari hasil penelitian memiliki persamaan dan perbedaan yakni sama-sama membahas dua pasangan yang tidak dapat melakukan interaksi fisik karena terpisah oleh jarak selama jangka waktu tertentu serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya yakni Penelitian ini lebih fokus pada pola relasi suami istri yang *Long Distance Marriage* (LDM) dimasa Pandemi Covid 19 ditinjau dari keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Urusan Haji Nomor: D/7/1999.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Friskasari dengan judul Peran Teknologi Komunikasi Dalam Komunikasi Jarak Jauh Pada Keluarga Nelayan Juwana.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Skripsi “Friskasari dengan judul Peran Teknologi Komunikasi Dalam Komunikasi Jarak Jauh Pada Keluarga Nelayan Juwana” Universitas Semarang 2025

Penelitian ini memakai Teori Media Richness (MRC). Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menerapkan teori tersebut pada komunikasi jarak jauh dalam konteks keluarga nelayan, khususnya di daerah pesisir seperti Juwana, serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

Dari hasil penelitian ini yakni sebagai seorang yang berprofesi sebagai nelayan tentu sering menghadapi tantangan untuk berkomunikasi dengan anggota keluarganya, karena profesi tersebut mengharuskan untuk pergi melaut dengan jangka waktu yang lama. Sehingga, komunikasi yang efektif dengan keluarga dibutuhkan agar menjaga hubungan dan memudahkan koordinasi. Komunikasi dalam sebuah hubungan menjadi alat yang penting untuk menjaga keharmonisan, hubungan antar keluarga lain, dan menghadapi tantangan seperti jarak dan keterbatasan waktu bersama.

Dari hasil penelitian memiliki persamaan dan perbedaan yakni sama-sama membahas peran teknologi dalam mendukung komunikasi jarak jauh dalam keluarga serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya hanya terfokuskan pada peran teknologi komunikasi dalam komunikasi jarak jauh.

**Tabel 2. 1**  
**Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu**

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Ecy Octaviani Amirudin (2024) Pengaruh hubungan jarak jauh terhadap keharmonisan rumah tangga di Parepare	Sama-sama membahas tentang komunikasi pasangan yang menjalankan LDR serta juga sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif.	Penelitian ini lebih memfokuskan hanya pada permasalahan setelah LDR sedangkan peneliti lebih memfokuskan pada bentuk komunikasi dan ketahanan emosional saat LDR.
2.	Anggraeni Abdul Rachman (20220) Fenomena <i>Long Distance Marriage</i> dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga	Sama-sama membahas tentang latar belakang seseorang pasangan suami istri yang sedang menjalani LDM, serta juga sama-sama memakai metode penelitian kualitatif.	Penelitian ini lebih memfokuskan pada biaya hidup dan pendidikan anak jika lalu tidak melakukan LDM.

3.	<p>Siti Nuar Fitria (2021) Upaya <i>Pasangan Long Distance</i> Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso)</p>	<p>Sama-sama membahas tentang upaya pasangan suami istri yang menjaga LDM dalam menjaga keharmonisan rumah tangga serta sama-sama memakai metode penelitian kualitatif deskriptif.</p>	<p>Penelitian ini lebih menanggapi isu-isu yang kurang baik yang ditimbulkan dari omongan tetangga dan orang sekitar yang tak jarang membuat kehawatiran yang lebih diakibatkan sang suami tidak pulang bertahun-tahun</p>
4.	<p>Ilfia Fadhilatus Shoumi (2021) Pola Relasi Suami Istri <i>Long Distance Marriage</i> di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Masyarakat di Kelurahan</p>	<p>Sama-sama membahas dua pasangan yang tidak saling berinteraksi secara fisik karena terpisahkan oleh jarak tempat yang berbeda dalam periode tertentu serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.</p>	<p>Penelitian ini lebih fokus pada pola relasi suami istri yang <i>Long Distance Marriage</i> (LDM) dimasa Pandemi Covid 19 ditinjau dari keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam dan Urusan Haji Nomor: D/7/1999</p>

	Tlogopojok, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik )		
5.	Cindy Friskasari (2025) Peran Teknologi Komunikasi Dalam Komunikasi Jarak Jauh Pada Keluarga Nelayan Juwana	<p>Sama-sama membahas peran teknologi dalam komunikasi yang mendukung komunikasi jarak jauh dalam keluarga serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.</p>	<p>Penelitian ini hanya terfokuskan pada satu titik yakni peran teknologi komunikasi dalam komunikasi jarak jauh.</p>

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAIJI ACHMAD SIDDIQ**  
 Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Persamaannya adalah fokus pada pembahasan *long distance marriage*, sementara perbedaannya terletak pada fokus permasalahannya, metodologi yang digunakan, serta subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menggali data tentang hubungan pasangan yang menjalani *long distance marriage*.

## B. Kajian Teori

Bagian ini menjelaskan teori-teori yang dijadikan perspektif dalam penelitian. Pembahasan teori secara mendalam dan luas akan memperkaya pemahaman peneliti dalam menganalisis permasalahan sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.<sup>24</sup>

### 1. Ketahanan Emosional

#### a) Pengertian Ketahanan Emosional

Ketahanan emosional, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengatasi stres, dan mempertahankan sikap positif dalam situasi sulit, menjadi faktor kunci dalam menjaga kualitas hubungan. Pasangan yang terlibat dalam *long distance marriage* sering kali mengalami perasaan rindu yang mendalam, ketidakpastian mengenai masa depan hubungan, dan kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif. Ketahanan emosional yang kuat dapat membantu pasangan untuk mengatasi perasaan negatif ini dan tetap fokus pada tujuan bersama mereka, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan hubungan.

#### J E M B E R

Ketahanan emosional ialah sebuah kemampuan individu dalam mengelola dan mengatasi emosi, stres, dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang dan positif dalam situasi sulit, serta kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau kegagalan.

---

<sup>24</sup> Tim penyusun, Pedoman Penulis Karya Ilmiah (Jember, UIN KHAS JEMBER 2022)

<sup>25</sup>Ketahanan emosional tidak hanya melibatkan pengelolaan emosi negatif, tetapi juga kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan emosi positif.

Komponen yang ada dalam Ketahanan Emosional:

- 1) Kesadaran Diri: Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri, serta dampaknya terhadap perilaku dan keputusan. Kesadaran diri membantu individu untuk mengidentifikasi perasaan mereka dan mengelola reaksi emosional dengan lebih baik.
- 2) Pengelolaan Emosi: Kemampuan untuk mengelola emosi, baik positif maupun negatif, dengan cara yang konstruktif. Ini termasuk kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat, mengatasi stres, dan menghindari perilaku impulsif.
- 3) Optimisme: Sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal akan membaik. Optimisme membantu individu untuk tetap termotivasi dan berfokus pada solusi, bahkan dalam situasi yang sulit.
- 4) Dukungan Sosial: Sebuah dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas yang dapat memberikan bantuan emosional dan praktis. Dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat

---

<sup>25</sup> Agustian, Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)* (Jakarta: Penerbit Arga, 2001). hlm. 25–45.

ketahanan emosional, karena individu yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengatasi stres.

b) Teori yang digunakan:

Teori yang digunakan dalam ketahanan emosional ini memakai teori psikologi positif dengan memfokuskan pada emosi positif. Psikologi positif memusatkan perhatian pada sisi positif manusia, sehingga tidak hanya menyoroti masalah psikologis yang dialami. Fokus utama dari pendekatan ini adalah aspek-aspek positif, seperti kesejahteraan (*well-being*), berfungsinya potensi secara maksimal (*fully functioning*), dan kesehatan mental.<sup>26</sup> Menurut Prof. Seligman, ada tiga cara untuk mencapai kebahagiaan. Pertama, *have a pleasant life* atau hidup yang menyenangkan, yaitu menikmati hidup dan mencari kesenangan sebanyak mungkin. Kedua, *have a good life* atau hidup yang terlibat penuh (*engagement*), yang dalam istilah Aristoteles disebut eudaimonia, yakni berpartisipasi dalam pekerjaan, hubungan, atau aktivitas yang membuat seseorang merasakan ‘flow’. Ketiga, *have a meaningful life* atau hidup yang bermakna, yaitu memiliki semangat untuk melayani, berkontribusi, dan memberikan manfaat bagi orang lain maupun makhluk lainnya.

Psikologi positif sendiri merupakan pendekatan ilmiah yang mempelajari kondisi dan proses yang memungkinkan individu dan

---

<sup>26</sup> Lindley, P. Alex, Joseph, Stephen, Harrington, dan Alex M. Wood, “Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future,” *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1, No. 1 (Routledge, 2006), hlm. 3–16.

komunitas berkembang secara optimal. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang menitikberatkan pada gangguan dan kelemahan, psikologi positif berfokus pada kekuatan personal, kebahagiaan, serta faktor-faktor yang memperkuat kesejahteraan. Sedangkan emosi positif sendiri dikembangkan oleh Martin Elias Peter Seligman sebagai bagian dari psikologi positif yang berfokus pada pengembangan kekuatan dan kebahagiaan dalam hidup manusia.

Seligman menegaskan bahwa psikologi bukan hanya mempelajari kelemahan dan gangguan mental, tetapi juga mempelajari kekuatan dan emosi positif yang berkontribusi pada kesejahteraan dan kebahagiaan manusia (Seligman, 2005). Emosi positif meliputi berbagai perasaan seperti kegembiraan, rasa syukur, ketenangan, harapan, dan cinta yang secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas hidup dan keuletan individu saat menghadapi tekanan dan tantangan.

Dalam model PERMA (*Positive emotions* (Emosi Positif), *Engagement* (Keterlibatan), *Relationships* (Hubungan), *Meaning* (Makna), dan *Accomplishment* (Pencapaian) yang dikemukakan oleh Seligman, emosi positif merupakan salah satu pilar utama yang mendukung kesejahteraan psikologis seseorang. Teori psikologi positif Martin Seligman yang paling dikenal adalah model PERMA, yang menguraikan lima elemen inti untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan autentik:

1) *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Mencakup perasaan seperti kegembiraan, cinta, rasa syukur, harapan, dan ketenangan. Emosi positif tidak hanya menghadirkan perasaan bahagia sesaat, tetapi juga memperkuat kreativitas, fleksibilitas berpikir, dan pemahaman holistik dalam menghadapi kehidupan.<sup>27</sup> Kebahagiaan sejati merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan kehidupannya, yang mencakup pengalaman emosi positif, seperti rasa nyaman dan senang, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat.<sup>28</sup>

2) *Engagement* (Keterlibatan)

Mengacu pada pengalaman keterlibatan penuh dalam suatu aktivitas yang membuat seseorang "terserap" hingga lupa waktu. Biasanya disebut juga keadaan flow, di mana seseorang memakai kekuatan dan bakatnya secara optimal dalam tugas yang menantang namun bisa dikuasai.

3) *Relationship* (Hubungan)

Hubungan yang positif dan suportif dengan orang lain sangat penting bagi kesejahteraan. Memiliki koneksi sosial yang kuat meningkatkan rasa aman, kasih sayang, dan dukungan emosional yang berdampak pada kebahagiaan.

---

<sup>27</sup> A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength* (New York: Brunner-Routledge, 2004), hlm. 38–41.

<sup>28</sup> Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hlm. 45–49.

**4) *Meaning* (Makna)**

Memiliki tujuan yang lebih besar dan hidup yang bermakna, seperti berkontribusi pada sesuatu yang dirasakan penting dan melampaui diri sendiri. Makna ini memberi motivasi hidup dan rasa kepuasan yang mendalam.

**5) *Accomplishment* (Pencapaian)**

Meraih tujuan, pencapaian, dan keberhasilan yang bermakna memberikan rasa bangga dan kepuasan diri. Pencapaian bukan hanya soal hasil eksternal, tetapi juga perkembangan dan penguasaan diri.

**6) *Engagement* ( Keterlibatan)**

Mengacu pada pengalaman keterlibatan penuh dalam suatu aktivitas yang membuat seseorang "terserap" hingga lupa waktu. Biasanya disebut juga keadaan flow, di mana seseorang memakai kekuatan dan bakatnya secara optimal dalam tugas yang menantang namun bisa dikuasai.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

**7) *Relationship* ( Hubungan )**

Hubungan yang positif dan supportif dengan orang lain sangat penting bagi kesejahteraan. Memiliki koneksi sosial yang kuat meningkatkan rasa aman, kasih sayang, dan dukungan emosional yang berdampak pada kebahagiaan.

### 8) *Meaning* (Makna)

Memiliki tujuan yang lebih besar dan hidup yang bermakna, seperti berkontribusi pada sesuatu yang dirasakan penting dan melampaui diri sendiri. Makna ini memberi motivasi hidup dan rasa kepuasan yang mendalam.

### 9) *Accomplishment* (Pencapaian)

Meraih tujuan, pencapaian, dan keberhasilan yang bermakna memberikan rasa bangga dan kepuasan diri. Pencapaian bukan hanya soal hasil eksternal, tetapi juga perkembangan dan penguasaan diri.

Individu yang mampu menghasilkan dan mempertahankan emosi positif cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik. Ketahanan emosional ini sangat penting terutama bagi pasangan milenial yang menghadapi

tantangan hubungan jarak jauh (*long distance marriage*) di era digital, di mana konflik komunikasi dan rasa rindu menjadi ujian utama.

### J E M B E R

Emosi positif membantu pasangan dalam membangun komunikasi yang efektif dan saling mendukung meskipun terpisah oleh jarak. Emosi seperti harapan, cinta, dan optimisme memungkinkan pasangan untuk tetap merasa terhubung dan memahami satu sama lain, sehingga ketahanan emosional mereka dapat terjaga. Dengan demikian, teori Seligman memberikan

landasan yang kuat untuk memahami bagaimana emosi positif berperan krusial dalam meningkatkan kualitas komunikasi dan ketahanan emosional pasangan milenial yang menjalani hubungan jarak jauh.<sup>29</sup>

Dari perspektif ini, analisis ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam menghadapi *long distance marriage* pada era digital dapat diperkaya dengan penerapan teori emosi positif.<sup>30</sup> Pendekatan ini mengarahkan penelitian untuk mengeksplorasi bagaimana emosi positif mempengaruhi dinamika komunikasi dan ketahanan mental pasangan dalam mempertahankan ikatan emosional serta mengelola stres akibat jarak dan teknologi komunikasi digital.

## 2. *Long Distance Marriage*

### a) Pengertian LDM (*long distance marriage*)

*Long Distance Marriage* atau pernikahan jarak jauh adalah kondisi di mana pasangan suami istri terpisah oleh jarak tertentu karena suatu alasan, sehingga pertemuan menjadi sulit. Dengan kata lain, pasangan tersebut sepakat untuk menjalani kehidupan terpisah karena alasan tertentu, seperti pekerjaan, ekonomi, atau pendidikan.

Kebutuhan untuk memenuhi kehidupan keluarga seringkali

---

<sup>29</sup>A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength* (New York: Brunner-Routledge, 2004), hlm. 38–41

<sup>30</sup>Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hlm. 45–49.

mendorong salah satu atau bahkan kedua pasangan suami istri meninggalkan rumah dari daerah asal demi mencari pekerjaan untuk kelangsungan hidup keluarga. sehingga menyebabkan komunikasi yang kurang lancar.<sup>31</sup> *Long Distance Marriage* (LDM) ini termasuk bentuk pernikahan yang tidak ideal karena berpotensi menimbulkan berbagai masalah dalam keluarga, seperti pola hubungan, pembagian peran, tanggung jawab terhadap kebutuhan rumah tangga, hingga pengambil alihan peran dalam keluarga.

Fenomena hubungan jarak jauh (*long distance marriage*). Di kalangan pasangan milenial menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara ketahanan emosional dan keberhasilan hubungan tersebut. Dalam konteks globalisasi dan kemajuan teknologi komunikasi, banyak pasangan yang terpaksa menjalani pernikahan jarak jauh. Dalam beberapa dekade terakhir, perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi juga semakin mempermudah terjalinnya hubungan jarak jauh ini, meskipun tetap menghadirkan tantangan tersendiri dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.<sup>32</sup>

Kondisi suami dan istri dalam pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) menimbulkan kekosongan peran yang seharusnya dijalankan jika mereka tinggal bersama. Suami, yang biasanya

<sup>31</sup> Safitri Ramadhini, “Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Menjalani *Long Distance Marriage*,” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 4, No. 1 (April 2019), hlm. 13–14.

<sup>32</sup> Fadhilah Dwi Widianti, “Dampak Globalisasi di Negara Indonesia,” *Jurnal Inovasi Sektor Publik*, Vol. 2, No. 1 (2022), hlm. 81

bertanggung jawab atas kesejahteraan rumah tangga secara fisik, pendidikan, materi, dan spiritual, sementara istri berperan sebagai pendamping suami, harus menyesuaikan peran mereka dalam situasi terpisah. Pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) berpotensi mengalami ketidakharmonisan rumah tangga. Hal ini umumnya muncul karena peran dalam keluarga menjadi tidak seimbang serta adanya tuntutan peran dari lingkungan pekerjaan, yang tidak jarang berujung pada perceraian.<sup>33</sup>

b) Karakteristik Utama *Long Distance Marriage*:

1. Jarak Fisik:

LDM ditandai oleh jarak yang cukup jauh antara pasangan, yang dapat mencakup perbedaan kota, negara, atau bahkan benua. Jarak ini menciptakan tantangan dalam interaksi sehari-hari, di mana pasangan tidak dapat bertemu secara langsung dan harus mengandalkan metode komunikasi alternatif.

2. Komunikasi yang Intensif:

Dalam LDM, komunikasi menjadi elemen kunci untuk menjaga hubungan. Pasangan sering kali menggunakan teknologi modern, seperti telepon, pesan teks, aplikasi pesan instan (seperti WhatsApp), dan video call (seperti Zoom atau Skype), untuk tetap terhubung. Kualitas dan frekuensi komunikasi ini sangat

---

<sup>33</sup> *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, Vol. 15, No. 2 (April 2024), hlm. 253–277

penting untuk mempertahankan kedekatan emosional dan mengurangi rasa kesepian. Terlebih dalam situasi yang membutuhkan kita untuk tetap berhubungan meski jarak memisahkan. Layaknya komunikasi tatap muka, komunikasi virtual memiliki nuansa dan etika tersendiri yang memerlukan pemahaman dan adaptasi.<sup>34</sup>

c) Tantangan Emosional:

Pasangan yang menjalani LDM sering kali menghadapi berbagai tantangan emosional, seperti rasa rindu yang mendalam, ketidakpastian mengenai masa depan hubungan, dan kecemasan terkait dengan komitmen. Ketahanan emosional menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh pasangan untuk mengatasi perasaan negatif yang mungkin muncul akibat jarak.

d) Perencanaan dan Komitmen:

LDM memerlukan perencanaan yang matang dan komitmen yang kuat dari kedua belah pihak. Pasangan perlu merencanakan kunjungan secara berkala, mengatur waktu untuk berkomunikasi, dan menetapkan tujuan jangka panjang untuk mengatasi jarak. Komitmen yang kuat terhadap hubungan dapat membantu pasangan untuk tetap fokus pada tujuan bersama dan mengatasi tantangan yang muncul.

---

<sup>34</sup>Fransiska Napitupulu dan Yohana L. Siburian, *Cinta: Memahami Hubungan dalam Ruang Psikologi Komunikasi* (Tangerang: Indigo Media, 2023), hlm. 92–105.

e) Pengelolaan Waktu dan Prioritas:

Pasangan dalam LDM harus mampu mengelola waktu dan prioritas dengan baik. Mereka perlu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, Pendidikan, kehidupan pribadi, dan waktu untuk berkomunikasi atau bertemu. Pengelolaan yang baik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hubungan, serta memastikan bahwa kedua pasangan merasa dihargai dan diperhatikan.

f) Faktor yang dapat menyebabkan pasangan menjalani LDM meliputi:

1. Pekerjaan: Kesempatan kerja yang lebih baik di lokasi yang berbeda sering kali menjadi alasan utama pasangan terpisah. Salah satu atau kedua pasangan mungkin harus pindah untuk memenuhi tuntutan pekerjaan.
2. Pendidikan: Melanjutkan pendidikan di institusi yang berbeda atau di luar negeri dapat menyebabkan pasangan terpisah. Ini sering terjadi di kalangan pasangan muda yang ingin mengejar gelar akademis.
3. Kewajiban Keluarga: Tanggung jawab terhadap keluarga, seperti merawat orang tua yang sakit atau memenuhi kewajiban keluarga lainnya, dapat memaksa pasangan untuk tinggal terpisah.

g) Pengaruh LDM dalam beberapa aspek rumah tangga, antara lain:

1. Komunikasi: Jarak fisik dapat menghambat komunikasi yang efektif. Pasangan mungkin mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan dan harapan, yang dapat menyebabkan

kesalahpahaman dan konflik. Pernikahan jarak jauh juga mengalami kendala dalam kedekatan, tempat tinggal yang berbeda, dan kurangnya intensitas pertemuan dapat memicu konflik di antara pasangan, karena minimnya pertemuan menyebabkan komunikasi menjadi kurang lancar.<sup>35</sup>

2. Kedekatan Emosional: Rasa rindu dan ketidakpastian dapat mengurangi kedekatan emosional antara pasangan. Ketidakmampuan untuk berbagi pengalaman sehari-hari secara langsung dapat menciptakan jarak emosional.
3. Kualitas Hubungan: LDM dapat mempengaruhi kualitas hubungan secara keseluruhan. Pasangan yang tidak dapat bertemu secara teratur mungkin merasa kurang terhubung, yang dapat memicu perasaan cemas dan tidak aman sehingga pasangan LDM juga harus bisa memiliki komitmen yang kuat dalam menjalani suatu hubungan, karena komitmen merupakan janji yang bersifat mengikat dan berkarakter.<sup>36</sup>
4. Pengelolaan Waktu: Pasangan dalam LDM harus mengatur waktu dengan baik untuk berkomunikasi dan merencanakan kunjungan. Pengelolaan waktu yang buruk dapat menyebabkan stres dan ketegangan dalam hubungan.

---

<sup>35</sup> Devi Anjas Primasari, “Kehidupan Keluarga *Long Distance Marital Relationship*” (Tesis, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, Surabaya, 2019), hlm. 61, diakses 17 Juni 2022, <http://repository.unair.ac.id>

<sup>36</sup> Joseph A. DeVito, *Komunikasi Antarpribadi*, Edisi Kelima (Jakarta: Profesional Book, 2004), hlm. 260–261.

h) Adapun teori yang relevan untuk menganalisis fenomena LDM meliputi:

1. Teori Komunikasi Interpersonal (*interpersonal communication*).

Komunikasi interpersonal ialah merupakan proses penyampaian pesan dari seorang komunikator kepada satu atau dua orang komunikan. Komunikasi ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Bentuk komunikasi tidak langsung biasanya memanfaatkan media telekomunikasi, yang kadang mengalami hambatan, seperti sinyal telepon yang kurang baik sehingga pesan tidak tersampaikan secara utuh.

Komunikasi antarpribadi sangat penting dalam sebuah hubungan, karena suami dan istri perlu berkomunikasi agar pesan dan informasi tersampaikan dengan baik. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, atau dikenal dengan LDR (*long distance relationship*), hanya bisa bertemu beberapa kali dalam setahun. Namun, kehadiran teknologi komunikasi, seperti ponsel, sangat membantu dalam memfasilitasi interaksi mereka.<sup>37</sup>

**J E M B E R**  
Komunikasi antarpribadi dalam sebuah hubungan memberikan dampak positif bagi pasangan, karena melalui komunikasi hubungan menjadi lebih erat dan informasi atau pesan dapat tersampaikan dengan baik, sehingga meminimalkan

---

<sup>37</sup> Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik* (Bandung: CV Remadja Karya, 2017), hlm. 92.

terjadinya salah paham. Dalam hubungan jarak jauh, wajar jika pasangan merasa rindu karena pertemuan hanya beberapa kali dalam setahun, yang kerap membuat beberapa pasangan akhirnya putus. Namun, ada juga pasangan yang berhasil mempertahankan hubungan dan melanjutkannya ke jenjang lebih serius. Keberhasilan hubungan ini biasanya terjadi ketika kedua pasangan memiliki keyakinan yang sama terhadap tujuan yang telah mereka tetapkan bersama.

### 3. Komunikasi

#### a. Pengertian Komunikasi

Komunikasi pada dasarnya merupakan proses di mana seseorang menyampaikan pikiran atau perasaannya kepada orang lain. Pikiran tersebut bisa berupa ide, informasi, opini, atau hal lain yang muncul dari benaknya, sementara emosi mencakup keyakinan, kekhawatiran, keraguan, kemarahan, keberanian, maupun kegembiraan yang berasal dari perasaan terdalam. Dalam konteks hubungan pasangan LDM, komunikasi berperan penting sebagai jembatan yang menghubungkan pasangan yang secara fisik terpisah oleh jarak. Dengan kemajuan teknologi digital, komunikasi tidak lagi tergantung pada kehadiran fisik, melainkan

melalui media digital seperti pesan teks, panggilan suara, video call, dan aplikasi sosial media.<sup>38</sup>

Pada zaman yang sangat berkembang pesat ini sangat memudahkan untuk pasangan yang sedang menjalani *long distance marriage*, bahkan adanya kemajuan teknologi di era ini bisa melacak posisi seseorang dengan sangat mudah sehingga bagi pasangan *long distance marriage* juga mengurangi rasa hawatir satu dengan lainnya.

Dalam komunikasi sendiri menerapkan keterbukaan, hal ini tidak hanya membantu mereka untuk mengatasi kesalahpahaman, tetapi juga mempererat hubungan mereka.<sup>39</sup> Dalam konteks ini, komunikasi mencakup berbagai bentuk interaksi, baik secara langsung maupun melalui teknologi, yang memungkinkan pasangan untuk membangun dan memelihara hubungan mereka.

#### b. Fungsi Komunikasi:

- 1) Menjaga Kedekatan Emosional: Komunikasi berfungsi untuk mempertahankan ikatan emosional meskipun pasangan dipisahkan oleh jarak.

---

<sup>38</sup> M. Putri dan D. Santoso, "Peran Teknologi dalam Memperkuat Hubungan Jarak Jauh (LDR)," *Jurnal Komunikasi dan Teknologi*, Vol. 15, No. 2 (2023), hlm. 189–204.

<sup>39</sup> Eliyani E. Rahmah, "Keterbukaan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri yang Berjauhan Tempat Tinggal," *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 1, No. 2 (2013).

- 2) Menyampaikan Informasi: Membantu pasangan berbagi aktivitas, pengalaman sehari-hari, serta perasaan yang tidak dapat disampaikan secara langsung.
- 3) Mengatasi Kesepian dan Rindu: Memenuhi kebutuhan psikologis dengan kontak emosional melalui media digital.
- 4) Mengelola Konflik: Memberikan ruang untuk dialog dan penyelesaian masalah yang muncul karena tantangan jarak jauh.
- 5) Mempertahankan Komitmen: Menguatkan niat dan kesetiaan meski jarak dan waktu memisahkan.<sup>40</sup>

c. Tujuan Komunikasi

- 1) Mempertahankan Hubungan: Menggunakan komunikasi untuk menjaga ikatan dan kualitas hubungan.
- 2) Meningkatkan Kepercayaan: Memberikan transparansi dan keterbukaan untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.
- 3) Mengelola Harapan: Menetapkan kesepakatan dan saling memahami harapan masing-masing.
- 4) Memberi Dukungan Emosional: Melalui interaksi digital, memberikan rasa diterima dan didukung.

---

<sup>40</sup> Maria Victoria, Norma Mewekeng, dan Antonio Golung, “Peranan Komunikasi Antarpribadi dalam Menciptakan Harmonisasi Keluarga di Desa Kimaam Kabupaten Merauke,” Vol. 5, No. 2 (2020), hlm. 2.

- 5) Mengkoordinasikan Rencana Bertemu: Mengatur jadwal kunjungan atau aktivitas bersama.

d. Karakteristik Komunikasi

Menurut Joseph A. DeVito, terdapat dua perspektif komunikasi, yaitu:<sup>41</sup>

- 1) Perspektif humanistik yang mencakup keterbukaan, sikap positif, perilaku suportif, empati, dan kesamaan
- 2) Perspektif pragmatis yang meliputi keyakinan diri, kebersamaan, pengelolaan interaksi, perilaku ekspresif, serta orientasi terhadap orang lain.

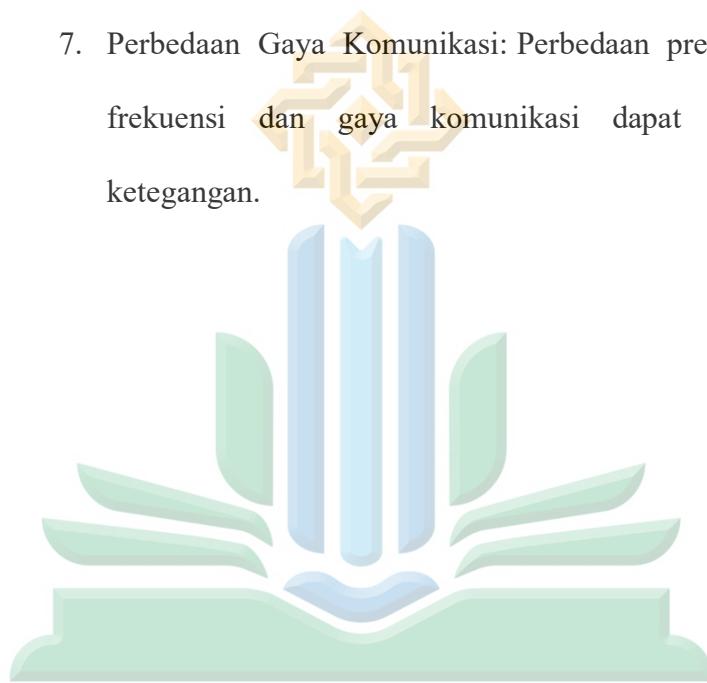
e. Hambatan-Hambatan dalam Komunikasi:

1. Gangguan Teknologi: Masalah koneksi internet, perangkat yang tidak memadai dapat menghambat komunikasi.
2. Kesalahpahaman Pesan: Pesan teks yang tidak lengkap atau tanpa konteks emosional dapat menimbulkan interpretasi salah.
3. Keterbatasan Ekspresi Non-Verbal: Kurangnya bahasa tubuh, intonasi suara, dan ekspresi wajah dapat mengurangi kedalamannya komunikasi.
4. Perbedaan Zona Waktu: Membuat sulit mencari waktu yang tepat untuk berkomunikasi bersama-sama.

---

<sup>41</sup> Eni Juairiyah, “Pola Komunikasi Suami Istri Jarak Jauh” (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2019), hlm. 7.

5. Kejemuhan Media: Overload komunikasi digital dapat membuat pasangan merasa lelah dan kehilangan minat.
6. Pengaruh Emosi Negatif: Rasa cemburu, kecemasan, dan ketidakpastian yang tidak tersampaikan dengan baik dapat memperkeruh keadaan.
7. Perbedaan Gaya Komunikasi: Perbedaan preferensi dalam frekuensi dan gaya komunikasi dapat menimbulkan ketegangan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kualitatif yakni sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui atau memahami sebuah fenomena yang terjadi pada subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, bahkan tindakan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam sebuah konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.<sup>42</sup>

Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, di mana data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau gambar, sehingga tidak berfokus pada angka. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yang dilakukan langsung di lokasi dan melibatkan interaksi dengan masyarakat setempat.

#### **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di RT 05 RW 05 Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil pra-observasi ditemukan pasangan milenial yang menjalani *long distance marriage*, peneliti menemukan fenomena menarik tentang hambatan komunikasi dan ketahanan emosional pasangan LDM di Panggungrejo yang relative stabil.

---

<sup>42</sup> Fenny Rita dkk., “Metode Penelitian Kualitatif” (Padang, Sumatra: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 5.

### C. Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan informan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam rangka memperluas jumlah informan serta memperoleh data yang lebih komprehensif, penelitian ini juga menerapkan teknik *snowball sampling*, yaitu pengembangan informan penelitian melalui rekomendasi dari informan awal, hal tersebut sangat membantu dalam mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan spesifik mengenai ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam LDM.

**Tabel 3. 1  
Subjek Penelitian**

No	Nama	Umur Pernikahan	Tempat Rantau	Kurun Waktu
1.	EPM	5 thn	Kalimantan	4 tahun
2.	M	7 thn	Solo	5 tahun
3.	SA	6 thn	Amerika	2 tahun
4.	S	6 thn	Wonosobo	5 tahun
5.	NR	4 tahun	Amerika	1 tahun

### D. Teknik Pengumpulan Data

Bagian ini menjelaskan teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Dalam proses pengumpulan data, peneliti memakai metode yang saling melengkapi, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Observasi merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian kualitatif. Melalui observasi peneliti dapat mendokumentasikan dan

merefleksi secara sistematis terhadap kegiatan dan interaksi subjek penelitian.<sup>43</sup> Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam interaksi pasangan milenial. Pendekatan ini memungkinkan pengamatan mendalam terhadap dinamika komunikasi dan ketahanan emosional dalam konteks LDM di era digital.

## 2. Wawancara

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menanyakan sesuatu kepada informan atau responden, berupa pertemuan antara dua pihak untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab. Teknik wawancara dalam penelitian ini menggunakan *interview guide* atau panduan wawancara sebagai alat bantu.<sup>44</sup>

Dalam penelitian ini, wawancara yang dilakukan peneliti bersifat semi terstruktur, yaitu wawancara di mana peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan kunci sebagai panduan selama proses tanya jawab. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat dikembangkan lebih lanjut selama wawancara berlangsung. Data yang ingin diperoleh antara lain:

- a. Upaya apa yang diterapkan oleh pasangan milenial *long distance marriage* dalam mengatasi hambatan dalam komunikasi?
- b. Bagaimana bentuk strategi apa yang dilakukan pasangan milenial dalam menjaga ketahanan emosional mereka

---

<sup>43</sup> Musfiqon, Panduan Lengkap Metodologi Pendidikan, hlm 97

<sup>44</sup> Syafrilisyah Syarif, *Metode Penelitian Sosial* (Banda Aceh: Ushuluddin Publishing, 2013), hlm. 100.

### 3. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik dokumentasi untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Teknik ini bertujuan membandingkan dan mengonfirmasi hasil dari wawancara, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipercaya.

Adapun jenis data yang dikumpulkan oleh peneliti melalui dokumentasi mencakup:

- a. Gambar lokasi penelitian
- b. Hasil wawancara dengan narasumber

## E. Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan metode analisis tematik. Analisis tematik adalah salah satu metode yang digunakan untuk mendeteksi, menganalisis, dan menguraikan tema-tema dalam data penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisa data dengan memakai metode thematic analysis (analisis tema) untuk mengidentifikasi pola atau menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan. Analisis tematik terdiri dari 4 tahapan, yakni menyusun data, menyusun kode, mencari tema, dan kesimpulan. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam proses analisis data adalah sebagai berikut:

1. Memahami data bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih tentang yang dianalisis dalam penelitian.
2. Menyusun kode bertujuan untuk mengidentifikasi dan meringkas konsep penting dalam data.

3. Mencari tema bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan menemukan tema dari data yang telah dikumpulkan.
4. Kesimpulan yang bertujuan untuk menyimpulkan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal dalam penelitian.

## F. Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data penting dilakukan agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Untuk memastikan keabsahan ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu pemeriksaan ulang data baik sebelum maupun setelah dianalisis. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

### 1. Triangulasi sumber

Untuk meningkatkan kepercayaan terhadap penelitian, data dikumpulkan dari berbagai sumber yang saling terkait. Peneliti juga perlu melakukan eksplorasi guna memeriksa keakuratan data dari berbagai sumber tersebut.<sup>45</sup>

Triangulasi sumber digunakan untuk meneliti ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam menghadapi LDM pada era digital di Panggungrejo Kota Paasuruan. Triangulasi sumber digunakan peneliti untuk membadingkan hasil wawancara dari satu dengan lain. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mewawancarai pihak-

---

<sup>45</sup> Helaluddin, Hengky Wijaya, Analisis Data Kualitatif (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia, 2019),94

pihak yang dianggap kredibel, seperti pasangan yang menjalani LDM, serta keluarga informan yang memiliki pengetahuan mendalam terkait isu yang sedang dikaji.

## G. Tahap-Tahap Penelitian

Bagian tahapan ini menjelaskan rencana pelaksanaan penelitian yang akan dijalankan oleh peneliti, mulai dari tahap pendahuluan, pengembangan desain, pelaksanaan penelitian, hingga penulisan laporan. Penelitian ini berfokus pada proses pelaksanaan tersebut, dengan beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Tahap pra penelitian lapangan meliputi:

- a) Menyusun rencana penelitian

Peneliti mulai dengan merumuskan konsep awal, termasuk pengajuan judul bersama dosen pembimbing, penyusunan proposal sebagai pedoman, dan presentasi dalam seminar untuk mendapatkan masukan.

- b) Menentukan lapangan penelitian
- Setelah rancangan awal selesai, peneliti menentukan lokasi, yaitu Panggungrejo Kota Pasuruan sebagai objek kajian karena di Panggungrejo terdapat pasangan milenial yang menjalani LDM sesuai spesifikasi yang ingin diteliti penulis.

c) Mengurus surat perizinan

Peneliti mengurus kebutuhan administratif, seperti mendapatkan surat izin dari dosen pembimbing dan surat pengantar dari Fakultas Dakwah sebagai syarat untuk penelitian lapangan.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

Setelah persiapan selesai, peneliti mengumpulkan data langsung di lapangan menggunakan Observasi, Teknik wawancara, dan dokumentasi. Adapun kegiatan utama meliputi:

- a) Mengkaji konteks dan dinamika lokasi penelitian secara mendalam
- b) Melakukan pendekatan dan adaptasi dengan lingkungan penelitian.
- c) Mengumpulkan informasi dan data relevan dengan fokus kajian.

3. Tahap Analisis Data (penulisan laporan)

Pada tahap akhir, peneliti menganalisis dan menyajikan data. Langkah-langkahnya meliputi:

- a) Mengolah dan mengelompokkan data dari lapangan.
- b) Melengkapi dokumen dan izin terkait hasil penelitian.
- c) Menyusun laporan akhir sesuai kaidah penulisan ilmiah.
- d) Menyisipkan evaluasi dan saran terhadap proses serta hasil penelitian.
- e) Melakukan penyempurnaan laporan agar memenuhi standar karya ilmiah yang baik dan lengkap.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### **1. Kecamatan Panggungrejo**

Merupakan salah satu kecamatan di wilayah administrasi Kota Pasuruan yang resmi terbentuk pada tahun 2012, awalnya menggunakan nama Kecamatan Kandang Sapi akan tetapi berubah menjadi Kecamatan Panggungrejo sesuai dengan Peraturan Daerah Kota Pasuruan Nomor 13 Tahun 2012 tentang Pembentukan Kecamatan Kandang Sapi dan Peraturan Daerah Kota Pasuruan Nomor 15 Tahun 2012 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 13 Tahun 2012 tentang Pembentukan Kecamatan Kandang Sapi. Secara geografis, sebagian besar wilayah Kecamatan Panggungrejo terletak di pesisir utara Kota Pasuruan, menjadikannya daerah yang memiliki potensi strategis dalam bidang kelautan dan ekonomi pesisir.

Kecamatan ini memiliki luas wilayah  $9,05 \text{ km}^2$  dengan ketinggian rata-rata 4 meter di atas permukaan laut, mencerminkan karakteristik wilayah dataran rendah yang dekat dengan garis pantai. Berdasarkan data kependudukan, Kecamatan Panggungrejo dihuni oleh sebanyak 66.995 jiwa, yang tersebar dalam 84 Rukun Warga (RW) dan 346 Rukun Tetangga (RT).

## 2. Batas Wilayah

Utara	Selat Madura
Timur	Kecamatan Bugul Kidul
Selatan	Kecamatan Purworejo
Barat	Kecamatan Gadingrejo dan wilayah Kabupaten Pasuruan

## 3. Administratif Kecamatan Panggungrejo

Kecamatan Panggungrejo sendiri terdiri atas **13 kelurahan**, yaitu:

1	Kelurahan Ngemplakrejo
2	Kelurahan Trajeng
3	Kelurahan Mayangan
4	Mandaran
5	Panggungrejo
6	Kandangsapi
7	Kelurahan Bugul Lor
8	Kelurahan Petamanan
9	Kelurahan Pekuncen
10	Kelurahan Kebonsari
11	Kelurahan Karanganyar
12	Kelurahan Tambaan

#### 4. Visi, Misi, dan Tujuan

Visi dari Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan sendiri memiliki visi sebagai bagian dari Pemerintah Kota Pasuruan, Kecamatan Panggungrejo mendukung dan menjabarkan visi Walikota Pasuruan yakni “Aktif Pelayanan Publiknya, Mandiri Ekonominya, Guyub Warganya, Indah Kotanya”. Visi ini menjadi arah Pembangunan dan pelayanan di Kecamatan Panggungrejo dengan semangat kolaboratif, inklusif, dan inovatif untuk menciptakan tata kehidupan Masyarakat yang lebih baik.

Sedangkan Misi dari Kecamatan Panggungrejo sendiri ialah “Meningkatkan Kualitas Tata Kelola Pemerintah dan Pelayanan Publik dan Responsif dan Merata Berbasis Digital”. Misi Ini menjadi sebuah pijakan upaya Kecamatan Panggungrejo menghadirkan pemerintahan yang adaptif terhadap perkembangan zaman, mampu memberikan layanan yang cepat, tepat, dan transparan kepada seluruh Masyarakat.

Tujuannya “Meningkatkan Kualitas Pelayanan Publik dan Tata Kelola Pemerintahan”. Melalui Langkah-langkah transformasi digital, peningkatan kapasitas sumber daya manusia, serta penguatan system koordinasi antar lembaga pemangku kepentingan di wilayah Kecamatan Panggungrejo.

#### 5. Sejarah Desa Panggungrejo

Kelurahan Panggungrejo merupakan bagian dari Kelurahan Bugul Kidul, yang terdiri atas 4 RW dan terbagi menjadi 9 RT. Kelurahan ini

berbatasan langsung dengan Kelurahan Mandaranrejo di sisi Timur dan Selatan, Selat Madura di sisi Utara, serta Sungai Gembong di sisi Barat.

Sebagian besar wilayah Kelurahan Panggungrejo merupakan lahan terbangun yang difungsikan sebagai kawasan perumahan dan pemukiman penduduk, sementara sebagian lainnya digunakan sebagai tambak dan kawasan pantai untuk produksi garam. Mayoritas masyarakat pesisir menggantungkan mata pencaharian pada hasil laut, seperti menjadi nelayan, pekerja nelayan, atau buruh pembuatan kapal, dan pekerjaan terkait lainnya. Kondisi masyarakat Panggungrejo pada umumnya tidak memiliki ketrampilan kerja pada bidang lainnya. Jenis kegiatan lain yang dapat menambah penghasilan antara lain sebagai pedagang kecil (peracangan) dan secara formal di lembaga pemerintah maupun lembaga non-pemerintah lainnya.

Masyarakat Kota Pasuruan terdiri dari berbagai suku dan budaya, dengan empat yang dominan yaitu Madura, Jawa, Arab, dan Tionghoa. Suku Madura sebagian besar tinggal di wilayah utara Kota Pasuruan, sedangkan tiga suku lainnya tersebar di tengah perkotaan. Mayoritas penduduk memeluk agama Islam. Meskipun terdapat perbedaan agama, hubungan antarwarga tetap berlangsung rukun dan harmonis.

Masyarakat Kota Pasuruan sangat menjunjung tinggi norma dan nilai sebagai bentuk persatuan antarwarga. Norma dan nilai yang diterapkan di kota ini dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek, yaitu:

a. Ideologi

Kota Pasuruan sangat dikenal dengan julukan Kota Santri karena adanya norma agama yang tinggi di kota tersebut. Hal ini tercermin dengan adanya pondok pesantren yang relatif banyak. Hal ini terlihat dari banyaknya pondok pesantren di Kota Pasuruan. Tingginya penerapan nilai dan moral di kota ini membuat setiap kegiatan yang direncanakan harus selaras dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat setempat.

b. Ekonomi

Kondisi Ekonomi yang ada di Kota Pasuruan dapat dilihat dari mayoritas penduduk yang bermata pencarian di bidang industri mebel, bidang perdagangan, bidang pertanian, bidang nelayan, maupun bidang perkantoran.

c. Sosial Budaya

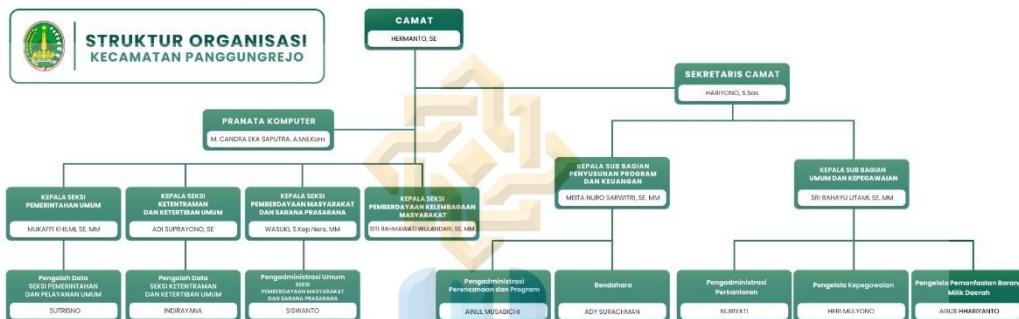
Kota Pasuruan memiliki kondisi sosial yang tergolong damai, tenram, rukun, dan aman. Setiap tahunnya, kota ini menyelenggarakan berbagai peringatan keagamaan, seperti Maulid Nabi, pengajian rutin di bulan Ramadhan, serta kegiatan keagamaan lainnya, misalnya Haul KH. Hamid dan Haul Habib Jafar.

d. Struktur Perangkat Desa

Dasar hukum struktur organisasi Kecamatan Panggungrejo, Kota Pasuruan mengacu pada Peraturan Walikota Pasuruan. Secara khusus, Peraturan Walikota Pasuruan Nomor 3 Tahun 2022 tentang

Perubahan atas Peraturan Walikota Pasuruan Nomor 50 Tahun 2016  
tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah.

**Gambar 4. 1 Struktur Perangkat Desa**



## B. Penyajian Data dan Analisis

Adapun data yang berhasil dihimpun oleh peneliti dilapangan disusun dan dianalisis untuk mengkaji ketahanan emosional dan komunikasi pasangan milenial dalam menghadapi *long distance marriage* pada era digital di Panggung Pejo Kota Pasuruan adalah sebagai berikut:

### 1. Upaya mengatasi hambatan dalam komunikasi

Dalam menjalani LDM banyak sekali hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh pasangan dalam menjalani hubungan jarak jauh, diantaranya yakni hambatan komunikasi. Bu SA salah satu narasumber, menyampaikan bahwa<sup>46</sup>:

<sup>46</sup> Ibu SA diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 15 Oktober 2025

*“Kami sudah menyesuaikan jadwal komunikasi berdasarkan zona waktu. Biasanya, kami melakukan video call tiga kali seminggu, dua kali di hari kerja dan sekali di akhir pekan dengan anak. Di luar itu, kami tetap berkomunikasi lewat pesan suara singkat. Saya dan suami sama-sama menghargai waktu pribadi, jadi tidak ada tuntutan untuk selalu “online”. Ketika suami sedang menghadapi minggu sibuk kuliah, saya memahami, begitu juga sebaliknya. kecil: “Sedikit tapi bermakna lebih baik daripada sering tapi kosong.”*

Pernyataan yang disampaikan oleh Bu SA menunjukkan bahwa ia menerapkan upaya menerapkan komunikasi kondusif serta pengaturan waktu kondusif, walaupun terdapat kesibukan yang padat, dan ketika terjadi komunikasipun masing-masing akan menggunakan waktu tersebut dengan sangat efektif.

Selanjutnya Bu NR menambahkan bahwa<sup>47</sup>:

*“Karena perbedaan waktu antara Amerika dan Indonesia cukup besar, kami membuat jadwal komunikasi yang fleksibel, biasanya saya menghubungi suami di pagi hari waktu saya, saat malam hari waktu di Amerika. Kami berdua juga sepakat untuk saling memberi ruang; jika salah satu sibuk, kami tidak menuntut komunikasi panjang. Yang penting adalah konsistensi dan kualitas pembicaraan, bukan durasinya. Kami juga sering bertukar pesan suara spontan di siang hari untuk menjaga kedekatan emosional.”*

Dari pernyataan Bu NR tersebut disampaikan bahwa juga terdapat perbedaan waktu yang cukup signifikan antara Indonesia dan Amerika serta dari komunikasi beliau menerapkan upaya pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif.

Selanjutnya Bu M menambahkan<sup>48</sup>:

*“Saya selalu punya jadwal mbak saat setelah zuhur dan sebelum tidur kami pasti menyempatkan untuk video call dan menceritakan*

---

<sup>47</sup> Ibu NR diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 18 Oktober 2025

<sup>48</sup> Ibu M diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 23 Oktober 2025

*tentang keseharian kami masing-masing, dan saat suami ada jadwal libur yang cukup panjang pasti akan menyempatkan untuk pulang.”*

Pernyataan tersebut juga menggambarkan adanya upaya sistematis untuk membangun sebuah komunikasi yang diterapkan secara konsisten memberikan dampak positif terhadap komunikasi pasangan yang menjalankan *long distance marriage* dan Bu M menerapkan upaya pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif.

Selanjutnya Bu EKP menambahkan<sup>49</sup>:

*“Selanjutnya Bu EKP menambahkan Saya dan suami dari awal kami sepakat menjalani kehidupan LDM, kami menerapkan harus tidak boleh lepas komunikasi di tiap harinya dan harus menyempatkan berabar ntah melalui chat wa atau video call saat masing-masing ada waktu luang dan mewajibkan masing-masing dari kami sebelum tidur wajib melakukan video call, untuk sekedar melepas penat atau bahkan menceritakan kegiatan kami yang hari itu dijalani.”*

Dari pemaparan tersebut, Ibu EKP dan suaminya belajar menjadi pribadi yang lebih matang dalam komunikasi selama hubungan jarak jauh, seperti berkomunikasi dengan nada yang tenang saat berdiskusi, saling terbuka satu sama lain, serta ketika terjadi perbedaan pendapat, jika salah satu pihak sedang emosional, mereka sepakat memberikan jeda untuk introspeksi pribadi dan melanjutkan komunikasi setelah emosi masing-masing mereda. Bu EKP menerapkan strategi upaya pengaturan waktu komunikasi dan pembangunan komunikasi kondusif.

Selanjutnya Bu S menambahkan<sup>50</sup>:

---

<sup>49</sup> Ibu EKP diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 24 Okto 2025

<sup>50</sup> Ibu S diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 25 Okto 2025

*“Biasanya suami sebelum berangkat selalu telfon, ada waktu luang telfon sebelum istirahat malam juga telfon, suami saya selalu mengusahakan komunikasi yang sehat jadi begitupun sebaliknya saat saya senggang kami akan mengabari masing-masing walaupun cuman sekedar lewat media chat.”*

Dari pemaparan Bu S juga menguatkan terhadap pentingnya menerapkan upaya pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif hal tersebut menjadi aspek penting terhadap kelancaran pola komunikasi.

Terdapat banyak hambatan dan tantangan, terutama dalam hal komunikasi pasangan LDM. Hal ini di dukung oleh hasil wawancara pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh yang sepakat untuk menjaga komunikasi setiap hari melalui pesan singkat atau video call, dengan kebiasaan melakukan video call sebelum tidur untuk melepas penat dan berbagi cerita. Meskipun berada di lokasi berbeda dan memiliki kesibukan masing-masing, mereka belajar menjadi komunikator yang matang, yakni berbicara dengan nada tenang, terbuka satu sama lain, serta memberi jeda saat emosi memuncak untuk introspeksi.

Komunikasi yang difokuskan pada hal-hal positif dan keluarga memiliki dampak yang sangat baik, menciptakan suasana yang kondusif dan harmonis. Keterbukaan dan saling percaya menjadi kunci utama keberhasilan komunikasi, di mana setiap percakapan diusahakan untuk dihadiri dengan penuh perhatian dan diakhiri dengan kalimat positif atau doa. Kejujuran juga sangat ditekankan, sehingga pasangan terbuka mengenai perasaan, kegiatan, hingga masalah pekerjaan dan keluarga.

Kesepakatan untuk tidak menyembunyikan perasaan, baik rindu maupun kekhawatiran, membantu menghindari salah paham dan menjaga keharmonisan.

## 2. Strategi menjaga ketahanan emosional

Berdasarkan hasil wawancara strategi yang di terapkan dalam pasangan milenial dalam menjaga strategi ketahanan emosional, beberapa hasil wawancara sebagai berikut:

Pertama, pembagian hasil wawancara Ibu NR memaparkan<sup>51</sup>:

*“Selama menjalani LDM, saya belajar untuk mengenali dan menerima setiap emosi yang muncul—baik rindu, kesepian, maupun frustrasi. Saya tidak lagi menekan perasaan itu, tetapi menyalurkannya dengan cara yang sehat, seperti menulis jurnal harian, berbicara dengan sahabat dekat, atau berdoa. Saya juga mencoba untuk fokus pada tujuan besar kenapa kami menjalani jarak ini yakni pendidikan dan masa depan keluarga. Dengan cara itu, emosi negatif bisa lebih mudah diolah menjadi semangat dan rasa syukur.”*

Dari pemaparan Bu NR tersebut diketahui bahwa strategi yang di terapkan dalam menjaga ketahanan emosinal pasangan ldm bu NR ialah

penerimaan dan pengolahan emosi, pengalihan stres, fokus pada fujuan.

Dari hal tersebut Bu NR hanya memfokuskan akan hal yang menjadi tujuan utama kenapa terjadi adanya jarak antara mereka dan juga selalu mencoba menjadikan emosi yang ada menjadi rasa syukur.

---

<sup>51</sup> Ibu NR diwawancarai oleh penulis, Pasuruan, 18 Oktober 2025

Selanjutnya Bu EKP menambahkan<sup>52</sup>:

*“Kalau dalam mengelola emosi saya selalu menerapkan sikap sabar serta tidak negative thinking dan tidak selalu meledak-ledak saat terjadi masalah saat saya dan suami LDM, dan masing-masing dari kami saat terjadi masalah selalu memberi jeda waktu untuk masing-masing introspeksi diri kemudian saat kami sudah sama-sama dingin baru membicarakan dengan baik-baik tanpa adanya emosi.”*

Hasil wawancara Ibu EKP mengenai strategi yang digunakan pasangan suami istri LDM dalam menjaga ketahanan emosional yakni memakai strategi pengendalian emosi, pikiran positif dari hal tersebut sikap sabar dan positif tinggi terhadap pasangan sehingga saat terjadi permasalahan yang muncul akan bisa diredam tanpa harus meledak-ledak.

Selanjutnya Bu SA menambahkan<sup>53</sup>:

*“Di tahun-tahun pertama LDM, saya sempat merasa sangat kesepian dan sering menangis diam-diam. Namun, seiring waktu saya belajar untuk lebih mengenal diri sendiri dan tidak menolak perasaan itu. Sekarang, ketika rasa rindu datang, saya menyalurkannya dengan hal-hal yang positif seperti memasak makanan. Saya juga berusaha menjaga rutinitas harian agar pikiran tetap terarah dan tidak terlalu fokus pada rasa kehilangan. Dengan begitu, saya bisa tetap tenang dan stabil secara emosional.”*

Ketiga, hasil wawancara Ibu SA terkait strategi yang digunakan pasangan suami istri jarak jauh dalam menjaga ketahanan emosional dengan strategi penerimaan emosi dan pikiran positif maka dari hal itu beliau menyalurkan ke hal-hal positif serta lebih memfokuskan akan menjalani rutinitas sebaik mungkin agar tidak terfokus akan rasa kehilangan agar ketahanan emosi tetap stabil.

---

<sup>52</sup> Ibu EKP diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 24 Okto 2025

<sup>53</sup> Ibu SA diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 15 Okto 2025

Selanjutnya Bu S menambahkan<sup>54</sup> :

*“Hubungan jarak jauh memang menjadi tantangan besar, terutama karena adanya jarak, saya sering merasa kesepian dan cemas, akan tetapi saya belajar mengontrol emosi agar tetap stabil dengan cara saya fokus pada pekerjaan saya, dan dari awalpun kami bersepakat agar untuk sama-sama menjaga komitmen dan mengingat tujuan kami LDM untuk menjadikan perekonomian kami lebih maju dari sebelumnya. Kami sepakat untuk membangun komunikasi yang baik seperti panggilan singkat malam hari jika memungkinkan, dan saya kirim pesan positif harian. Hal tersebut membantu mengurangi kecemasan saya ketika dia sibuk, jadi saya hindari ekspektasi berlebihan.”*

Dari hasil wawancara Bu S memaparkan bahwa dalam menjaga ketahanan emosional, beliau menerapkan strategi fokus dengan tujuan dan, berfikir positif. Sikap positif dengan cara memfokuskan akan pekerjaan yang ia jalani serta menjadikan jarak yang ada menjadi sebuah motivasi yang ditanamkan dalam diri untuk mengubah perekonomian keluarganya menjadi lebih baik.

Selanjutnya Bu M menambahkan<sup>55</sup>:

*“Kalau saya pribadi ya mbak saya cenderung mengendalikan emosi dengan selalu berfikir positif dalam hal apapun dalam urusan rumah tangga, dan terkadang kehawatiran-kehawatiran yang muncul di pikiran saya tidak berdasar hanya muncul sesaat akan tetapi tidak selalu sesuai fakta jadi saya selalu mencoba untuk menanggapi berfikir positif terlebih dahulu kemudian saat perasaan saya sudah tenang saya akan mengkomunikasikan kepada suami saya, dan kami juga saling terbuka akan hal itu.”*

Dari hasil wawancara Bu M memaparkan bahwa dalam menjaga ketahanan emosional beliau menerapkan strategi berfikir positif, akan selalu berfikir positif, pengalihan stress.

---

<sup>54</sup> Ibu S diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 25 Oktober 2025

<sup>55</sup> Ibu M diwawancara oleh penulis, Pasuruan, 23 Oktober 2025

Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh menerapkan berbagai strategi untuk mengelola emosi agar tetap stabil dan sehat secara psikologis. Sikap sabar, menghindari pola pikir negatif, serta memberikan waktu jeda untuk introspeksi diri menjadi langkah penting sebelum membicarakan permasalahan secara bijaksana tanpa dipengaruhi emosi yang meluap.

Berpikir positif dan keterbukaan dalam komunikasi merupakan aspek utama dalam menghadapi kekhawatiran yang muncul selama menjalani hubungan. Pasangan juga belajar mengenali dan menerima berbagai perasaan seperti kesepian dan rasa rindu dengan menyalurkannya melalui kegiatan positif serta menjaga rutinitas harian agar tetap fokus dan seimbang secara emosional. Komitmen bersama dan tujuan yang jelas, misalnya untuk meningkatkan kondisi ekonomi atau masa depan keluarga, menjadi motivasi utama dalam menjaga ketahanan emosional. Selain itu, komunikasi yang rutin dan penuh perhatian, seperti mengirim pesan positif atau melakukan panggilan singkat, berperan penting mengurangi kecemasan dan mempererat hubungan emosional pasangan meskipun terpisah oleh jarak. Dengan demikian, pasangan dapat mengelola emosi negatif secara efektif dan mengubahnya menjadi semangat serta rasa syukur dalam menjalani dinamika pernikahan jarak jauh.

### C. Pembahasan Temuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam strategi yang diterapkan oleh pasangan milenial dalam long distance marriage (LDM) untuk mengatasi hambatan komunikasi di Panggungrejo, Kota Pasuruan. Berdasarkan temuan lapangan, strategi yang digunakan pasangan milenial dalam menjaga ketahanan emosional dan komunikasi selama LDM di era digital sejalan serta relevan dengan berbagai pendekatan dan teori yang dijelaskan pada Bab II. Pada bagian ini, akan dijabarkan keterkaitan antara temuan empiris dengan dasar-dasar teori yang mendukung. Berikut adalah penjabaran keterkaitan tersebut:

#### 1. Strategi mengatasi hambatan dalam komunikasi

Berdasarkan temuan penelitian terhadap pasangan yang menjalani LDM diketahui bahwa strategi yang digunakan pasangan LDM dalam mengatasi hambatan komunikasi yakni diantaranya dengan menerapkan strategi pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif. Dalam strategi tersebut menjadi penunjang penting terhadap keberlangsungan komunikasi pasangan *long distance marriage*.

Hal ini sejalan dengan teori Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*) yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang secara bertahap melalui proses pembukaan diri (*self-disclosure*) yang progresif, dari informasi dangkal (seperti hobi atau pekerjaan) ke informasi pribadi yang lebih mendalam (seperti nilai, ketakutan, atau

pengalaman masa lalu). Proses ini digambarkan seperti mengupas lapisan bawang, di mana kedalaman hubungan tergantung pada tingkat keterbukaan dan kepercayaan timbal balik. Dalam buku, teori ini diinterpretasikan sebagai proses yang membutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun keintiman<sup>56</sup>.

Teori ini sangat menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam membangun kedekatan emosional tanpa interaksi fisik langsung, yang merupakan tantangan utama dalam LDM. Pasangan LDM sering kali harus mengandalkan komunikasi digital (seperti panggilan video atau pesan teks) untuk proses pembukaan diri bertahap, mulai dari topik ringan hingga pengalaman pribadi yang mendalam.

Teori ini membantu menjelaskan bagaimana pasangan dapat memperdalam hubungan melalui berbagi cerita pribadi secara konsisten, meskipun jarak geografis memperlambat proses ini. Jika proses penetrasi sosial gagal (misalnya, karena kurangnya kepercayaan atau komunikasi yang dangkal), hubungan bisa stagnan atau berakhir, seperti yang terkait dengan bab tentang komunikasi dalam keluarga, di mana komunikasi yang sehat memperkuat ikatan.

## 2. Strategi menjaga ketahanan emosional

Berdasarkan temuan penelitian terhadap pasangan yang menjalani LDM diketahui bahwa strategi dalam menjaga ketahanan emosional ialah

---

<sup>56</sup> Effendy, Onong Uchjana. (2003). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003).

dengan menerapkan beberapa strategi diantaranya: menerapkan strategi penerimaan dan pengolahan emosi, strategi pengalihan stress, strategi fokus pada tuju, strategi pengendalian emosi, strategi berfikir positif. Dalam strategi tersebut menjadi penunjang penting terhadap ketahanan emosional pasangan *long distance marriage*.

- a. Penggunaan strategi penerimaan dan pengolahan emosi sendiri ini sejalan dengan Teori Ketahanan Keluarga (*Family Resilience Theory*). Teori ini berfokus pada kemampuan keluarga untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan berkembang dalam menghadapi tantangan signifikan atau krisis, seperti perpisahan jarak jauh dalam pernikahan. Teori ini mengasumsikan bahwa bagian dari ketahanan adalah kemampuan untuk menerima kenyataan situasi (jarak) dan emosi yang menyertainya (rindu, cemas, kesepian). Penerimaan ini mencegah emosi negatif menjadi konflik berkepanjangan. Pasangan yang tangguh secara emosional mampu mengelola perasaan-perasaan ini menggunakan mekanisme penanganan masalah yang positif (*positive coping strategies*), yang mencakup komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan rasa saling percaya, alih-alih menghindari atau menekan emosi tersebut.

Konsep resiliensi keluarga awalnya dikembangkan berdasarkan paradigma salutogenesis oleh Antonovsky, yang menekankan bahwa stresor adalah bagian alami dari kehidupan manusia dan keberhasilan dalam coping sangat penting bagi

kesehatan. Perspektif ini menitikberatkan pada faktor-faktor yang mendukung keberfungsian sehat dalam keluarga, karena keluarga dipandang mampu memperbaiki dirinya sendiri. Resiliensi keluarga terbentuk dari kombinasi karakteristik individu, pola hubungan, dan interaksi antaranggota keluarga, sehingga tercipta relasi yang kuat dan positif di dalam keluarga.<sup>57</sup>

- b. Penggunaan strategi pengolahan stres sejalan dengan Teori Stres dan Koping Transaksional (*Transactional Theory of Stress and Coping*).

Teori ini menjelaskan bagaimana strategi pengalihan stres (dan strategi koping lainnya) dapat mewujudkan ketahanan emosional pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage/LDM*) yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Stress merupakan sebuah kondisi yang berakibat karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan Keadaan biologis, psikologis, maupun sistem sosial seseorang memengaruhi stres yang dialami.<sup>58</sup>

**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIO**  
Perilaku *coping* dipengaruhi oleh reaksi individu terhadap kondisi fisik dan psikologis yang dialaminya.<sup>59</sup> Adapun komponen-komponennya diantaranya:

---

<sup>57</sup> J. M. Patterson, “Integrating Family Resilience and Family Stress Theory,” *Journal of Marriage and Family*, Vol. 64 (2002), hlm. 352.

<sup>58</sup> Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, dan Muhammad Abas, “Judul Artikel,” *Jurnal Amal Pendidikan*, Vol. 3, No. 2 (2022), hlm. 113.

<sup>59</sup> Morris, *Psychology: An Introduction* (USA: Prentice Hall, 1996), hlm. 513.

Pertama Penilaian Kognitif (Cognitive Appraisal): Teori ini menyatakan bahwa emosi dan respons stres seseorang tidak hanya bergantung pada situasi itu sendiri (jarak dalam LDM), tetapi pada cara individu menilai situasi tersebut (apakah dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau netral).

Kedua Mekanisme Koping (*Coping Mechanism*) Setelah menilai situasi sebagai stresor, individu akan mengaktifkan mekanisme koping, yaitu usaha kognitif dan perilaku untuk menangani tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki individu.

Ketiga Strategi Pengalihan Stres (*Emotional-Focused Coping*). Strategi pengalihan stres adalah bagian dari *emotional-focused coping* (koping yang berfokus pada emosi). Ini melibatkan upaya untuk mengatur respons emosional terhadap stres, seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas yang menyenangkan (hobi), atau mencoba melihat sisi positif dari situasi. Ke empat Ketahanan Emosional (*Emotional Resilience*): Dengan menggunakan strategi koping yang efektif, termasuk pengalihan stres melalui kegiatan atau dukungan sosial, pasangan LDM dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami. Pengelolaan emosi yang baik ini pada akhirnya akan membangun ketahanan emosional, memungkinkan pasangan untuk beradaptasi, mempertahankan kesejahteraan psikologis, dan menjaga keharmonisan hubungan

meskipun terpisah secara fisik. Dengan demikian, teori Lazarus dan Folkman memberikan kerangka kerja untuk memahami hubungan antara penilaian terhadap stres LDM, penggunaan strategi coping (termasuk pengalihan stres), dan hasil akhirnya berupa ketahanan emosional pasangan.

- c. Penggunaan strategi berpikir positif hal ini sejalan dengan teori Psikologi Positif (*Positive Psychology*). Berpikir positif terkait erat dengan peningkatan kesehatan mental, pengurangan stres, dan peningkatan kebahagiaan secara keseluruhan. Dalam LDM, fokus pada manfaat hubungan (seperti pertumbuhan pribadi dan antisipasi reuni) melalui pemikiran positif membantu pasangan tetap termotivasi dan tangguh. Psikologi positif berperan dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental yang sehat, menyoroti manfaat dari karakteristik seperti rasa harapan dan bersyukur, dan metode dimana temuan-temuan psikologi positif dapat digunakan untuk meningkatkan kehidupan individu dan masyarakat serta komunitas. Hal ini menjadi penting untuk menunjukkan bahwa beberapa sifat positif (misalnya harapan dan optimisme) dikaitkan dengan hasil yang positif, tetapi sama pentingnya, jika tidak lebih, untuk menunjukkan efek unik dari sifat-sifat ini pada hasil positif dan untuk mendemonstrasikan konteksnya di mana satu sifat mungkin

lebih berharga daripada lainnya.<sup>60</sup>. Seligman menegaskan bahwa psikologi bukan hanya mempelajari kelemahan dan gangguan mental, tetapi juga mempelajari kekuatan dan emosi positif yang berkontribusi pada kesejahteraan dan kebahagiaan manusia.

- d. Penggunaan strategi fokus pada tujuan dalam menjalani *long distance marriage* (LDM) paling erat kaitannya dengan Teori *Coping Stress* yang berfokus pada Masalah (*Problem-Focused Coping*) yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori strategi coping milik Lazarus dan Folkman dikembangkan menjadi tiga strategi, yaitu avoidant coping, dengan cara menghindari masalah melalui pengalihan fokus, task-focused coping dengan konsep yang sama seperti problem-focused coping, yaitu berfokus pada penyelesaian masalah, dan emotion-focused coping, berfokus untuk mengurangi emosi-emosi negatif.<sup>61</sup>

Dalam Teori *Coping Stress* diterapkan dengan menetapkan tujuan bersama, seperti target waktu kapan akan kembali tinggal bersama, tujuan karier atau pendidikan yang menjadi alasan LDM, atau merencanakan pertemuan rutin, merupakan bentuk konkret dari *problem-focused coping*. Pasangan secara aktif mencari solusi dan mengambil langkah-langkah praktis untuk mengatasi tantangan

---

<sup>60</sup> Reza Fahlevi dkk., *Psikologi Positif* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 12.

<sup>61</sup> Bonar Hutapea dan Jose Widayazali, “Strategi Koping Pencari Nafkah Berpendapatan Rendah Akibat Krisis Masa Pandemi COVID-19” (Universitas Tarumanagara, 2023).

jarak. Pasangan hanya berfokus pada tujuan, pasangan memiliki harapan dan arah yang jelas, yang membantu mengurangi ketidakpastian dan kecemasan emosional akibat perpisahan fisik. Adanya tujuan bersama memperkuat komitmen dan memberikan motivasi untuk bertahan, sehingga terwujud ketahanan emosional.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan di Panggungrejo Kota Pasuruan, dapat disimpulkan bahwa ketahanan emosional dan komunikasi pada pasangan milenial yang menjalani Long Distance Marriage memiliki peran yang signifikan dalam menjaga keharmonisan hubungan meskipun terpisah jarak. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa strategi dan faktor kunci yang efektif dalam menguatkan ikatan pasangan LDM.

##### **1. Strategi Komunikasi**

Berdasarkan temuan penelitian terhadap pasangan yang menjalani LDM diketahui bahwa strategi yang digunakan pasangan LDM dalam mengatasi hambatan komunikasi yakni diantaranya dengan menerapkan strategi pengaturan waktu kondusif dan pembangunan komunikasi kondusif

##### **2. Strategi Ketahanan Emosional**

Berdasarkan temuan penelitian terhadap pasangan yang menjalani ldm diketahui bahwa strategi dalam menjaga ketahanan emosional ialah dengan menerapkan beberapa strategi diantaranya: menerapkan strategi penerimaan dan pengolahan emosi, strategi pengalihan stress, strategi fokus pada tujuan, strategi pengendalian emosi, strategi berfikir positif.

## B. SARAN

1. Kepada pasangan milenial yang menjalani Long Distance Marriage, disarankan untuk terus menguatkan komunikasi dengan menetapkan jadwal komunikasi yang konsisten dan fleksibel, serta memanfaatkan teknologi digital secara maksimal agar komunikasi tetap efektif dan bermakna. Selain itu, disarankan membangun kesadaran dalam pengelolaan emosi seperti menerima perasaan rindu dan kesepian, serta mengalihkan stres dengan aktivitas positif guna menjaga ketahanan emosional.
2. Kepada keluarga dan lingkungan sosial pasangan LDM, disarankan memberikan dukungan moral dan emosional secara aktif agar pasangan merasa diperhatikan dan termotivasi untuk menjalani hubungan jarak jauh dengan lebih kuat dan harmonis.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan cakupan populasi dan wilayah yang lebih luas serta mengkaji faktor-faktor eksternal seperti pengaruh media sosial dan ekonomi keluarga dalam dinamika LDM. Kajian longitudinal juga dianjurkan untuk menilai perkembangan ketahanan emosional dan komunikasi pasangan dari waktu ke waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor II, R. F. (2020). *Interplay: The Process of Interpersonal Communication* (15th ed.). Oxford University Press.
- Ancok. (2007). Pendekatan psikologi positif dalam membangun masyarakat berkualitas
- Becvar, D.S. (2013). *Handbook of Family Resilience*. DOI. 10.1007/978-1-4614-3917-2. Newyork : Springer
- Morris, Psychology an Introduction, USA: Prentice Hall. 1996. hal 513
- Bogdan dan Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Kharisma Publishing.
- Effendy, Onong Uchjana. (2003). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diponegoro, A. M. 2008. *Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif*. Yogyakarta: UAD Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. (Terjemahan), Bandung: Mizan
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Manktelow, J. (2009). *Worklife : mengendalikan stress*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005)
- Afnidiani, P., & Husna, A. H. (2025). Konten Investasi Influencer dan Literasi Digital: Analisis Isi terhadap Strategi Komunikasi@ Felicia. *tjisaka*. Dike, 3(1), 1-10. <https://ejournal.cvrobema.com/index.php/dike/article/view/126>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). *Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi*

- Yusuf, David Ilham. 2025. "Dinamika Permasalahan Pernikahan Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship)". *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 4, No. 2.
- Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 5(2), 146–150.
- Handayani, Yulastry. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, Dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Karyawan Schlumberger Balikpapan). *Ejournal Psikologi UNMUL*, 4(3).
- Harahap, Sofa Raihana, and Yuliana Intan Lestari. "Peranan Komitmen Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Kepuasan Pernikahan Pada Suami Yang Memiliki Istri Bekerja." *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2018): 120–28.
- Heriyanto. "Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif." *Anuva* 2, no. 3 (2018): 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.
- Manullang, Octia Choraima. "Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021): 667–75.
- Margiani, K & Ekayati,I. N. (2013). Stres, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Dalam Persona Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.2, No.3, September 2013, Hal. 191-198
- Mijilputri, Niki. (2015). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Ejournal Psikologi*, 3(2).
- Muhardeni, Riza. (2018). Peran Itensitas Komunikasi, Kepercayaan, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kebahagiaan Perkawinan Pada Istri Tentara Saat Menjalani Long Distance Marriage (LDM) Di Batalyon Infanteri 407/Padmakusuma Kabupaten Tegal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 2(1).
- Putra, A. R., & Zahra, N. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling Indonesia*, 7(1), 45–54.
- Rohmah, Lulus Faqihatur, IGAA Noviekayati, and Sahat Saragih. "Effective Communication Training to Improve the Satisfaction of Wedding Marriage/Long Distance Marriage (LDM) Review Marriage Commitments from Marriage Commitment." *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 7, no. 8 (2020): 459–65

Rostati, Salmaa Husna Mufidah, and Muhammad Ilmi Hatta. "Pengaruh Self Disclosure Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh." Prosiding Psikologi Http://Dx. Doi. Org 10, no. v7i1 (2021): 25339.

Anifah, Sri Lestari. "Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship/Ldr)." Naskah Publikasi Program Studi Psikologi, 2020.

Ikromi, Emi. "Dampak Hubungan Jarak Jauh Terhadap Relasi Keluarga (Studi Di Desa Lendang Nangka Utara, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur)." UIN Mataram, 2023.

Juairiyah, Eni. (2015). Pola Komunikasi Suami Istri Jarak Jauh [Skripsi]. Semarang (ID). Universitas Sebelas Maret.

Masruroh, Dhea Alfian. "Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)(Studi Kasus Di Desa Singgahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo)." IainPonorogo, 2020. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/8806/>.

Rachman, Ika Pratiwi. "Pemaknaan Seorang Istri Terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage): Sebuah Life History," 2017.

Suprapto, Tommy. Pengantar Teori & Manajemen Komunikasi. Media Pressindo, 2009.

Sugiyono, Dr. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D," 2013.

Susiani, AN Adrian M, 2012, 'Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stress pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Menur Surabaya'. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1 No.1. 1-6

Ikromi, Emi. "Dampak Hubungan Jarak Jauh Terhadap Relasi Keluarga (Studi Di Desa Lendang Nangka Utara, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur)." UIN Mataram, 2023.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Dwi Nur Fadilah

NIM : 212103030058

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil dalam penelitian ini tidak terdapat unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat peryataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**

Jember, 26 November 2025

Saya yang menyatakan



Putri Dwi Nur Fadilah  
NIM 212103030058

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Matriks Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Analisis Ketahanan Emosional dan Komunikasi Pasangan Long Distance Marriage Pada Era Digital di Panggungrejo Kota Pasuruan	1. Ketahanan Emosional	a. Pengertian ketahanan emosional	a) Pengertian ketahanan emosional	1. Kepustakaan	<p>1. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif.</p> <p>2. Penelitian ini dilakukan di RT 05 RW 05 Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan</p> <p>3. Subjek penelitian yang menjadi sasaran yaitu: a. Pasangan ldm</p>	<p>1.Strategi apa yang diterapkan oleh pasangan milenial <i>long distance marriage</i> untuk mengatasi hambatan dalam komunikasi?</p> <p>2.Strategi apa yang dilakukan pasangan milenial yang menjalani <i>long distance marriage</i> untuk menjaga ketahanan emosional mereka?</p>

		b. Komponen Ketahanan Emosional	a) Kesadaran Diri b) Pengelolaan Emosi c) Optimisme d) Dukungan Sosial			
		c. Strategi Menjaga Ketahanan Emosional	a) Penerimaan dan pengolahan emosi b) Pengalihan stress c) Fokus pada tujuan d) Pengendalian emosi e) Berfikir positif.			
	2. Komunikasi	a. Pengertian Komunikasi	a) Pengertian Komunikasi			
		b. Strategi Mengatasi Hambatan Komunikasi	a) Pengaturan waktu kondusif b) Pembangunan komunikasi kondusif			
		c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	a) Gangguan Teknologi b) Kesalahpahaman Pesan			

			c) Keterbatasan Ekspresi Non-Verbal d) Perbedaan Zona Waktu e) Kejemuhan Media f) Pengaruh Emosi Negatif g) Perbedaan Gaya Komunikasi			
	3. <i>Long Distance Marriage</i>	a. Pengertian <i>Long Distance Marriage</i>	a) Pengertian <i>Long Distance Marriage</i>			



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 2 Jurnal Kegiatan

### JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Lokasi: Panggungrejo Kota Pasuruan

No	Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf
1.	5 Oktober 2025	Pra Observasi di Panggungrejo Pasuruan	
2.	12 Oktober 2025	Menyerahkan Surat Izin Penelitian Kepada Lurah Bugul Lor Panggungrejo	
3.	13 Oktober 2025	Wawancara Kepada Bu EKP	
		Wawancara Kepada Bu M	
		Wawancara Kepada Bu S	
		Wawancara Kepada Bu SA	
		Wawancara Kepada Bu NR	
4.	24 November 2025	Meminta Surat Selesai Penelitian	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
 email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.6228 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ II /2025 28 september 2025

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Lurah Bugullor RT05/RW05 Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Putri Dwi Nur Fadilah

NIM : 212103030058

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "ANALISIS KETAHANAN EMOSIONAL DAN KOMUNIKASI PASANGAN MILENIAL DALAM MENGHADAPI LONG DISTANCE MARRIAGE PADA ERA DIGITAL DI PANGGUNG REJO KOTA PASURUAN"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



## Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA PASURUAN**  
**KELURAHAN BUGUL LOR**  
 JALAN CEMARA NO. 1 PASURUAN, JAWA TIMUR 67129.  
 Telp. ( 0343 ) 424796 Faksimile

Laman [www.bugullor.pasuruan.go.id](http://www.bugullor.pasuruan.go.id), Pos-el. [bugullor@pasuruan.go.id](mailto:bugullor@pasuruan.go.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 145 / 423 .404.10 / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIELA MACHFIDA TAURUSIA, SH  
 N I P : 19750430 200901 2 002  
 J a b a t a n : Lurah Bugul Lor  
 Alamat Kantor : Jalan. Cemara. No. 01 Pasuruan

Dengan ini kami menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : PUTRI DWI UR FADILAH  
 NIM : 212103030058  
 Fakultas : Dakwah  
 Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam  
 Semester : IX (Sembilan)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHIMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R

Telah melaksanakan penelitian di Kelurahan Bugul Lor RT.05 RW.05 Kecamatan Panggungrejo Kota Pasuruan mulai Tanggal 11 Oktober s/d 11 November Tahun 2025 untuk memperoleh data guna sebagai penyusunan tugas akhir Skripsi dengan judul " Analisi Ketahanan Emosional Dan Komunikasi Pasangan Milenial Dalam Menghadapi Long Distance Marriage Pada Era Digital Di Kelurahan Bugul Lor Kec Panggungrejo Kota Pasuruan"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Pasuruan, 24 November 2025



RIELA MACHFIDA TAURUSIA, SH  
 Penata Tk. I  
 NIP. 19750430 200901 2 002

## Lampiran 5 Data Mentah

### DATA MENTAH

#### TRANSKIP WAWANCARA

Nama parisipan: EKP

Domisili Suami: Kalimantan

Umur Pernikahan: 5 tahun

Lama Menjalani LDM: 4 tahun



- 
1. - Assalamualaikum  
-Waaalaikum salam
  2. -Bagaimana cara anda mengelola emosi dalam menjaga ketahanan emosinal saat menjalani LDM?  
- Kalau dalam mengelola emosi saya selalu menerapkan sikap sabar serta tidak negative thinking dan tidak selalu meledak-ledak saat terjadi masalah saat saya dan suami LDM, dan masing-masing dari kami saat terjadi masalah selalu memberi jeda waktu untuk masing-masing introspeksi diri kemudian saat kami sudah sama-sama dingin baru membicarakan dengan baik-baik tanpa adanya emosi.
  3. -Bagaimana cara anda mengelola stress (kecemasan berlebih) ketika terjadi permasalahan saat LDM dan bagaimana cara mengatasinya?  
-Saat saya mengalami cemas berlebih saya mengalihkan rasa cemas itu dengan healing, menyibukkan kerja serta agar pikiran saya tidak terfokus ke

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

rasa cemas tersebut dan akan kembali membaik saat saya mulai tenang dengan pikiran saya.

4. -Bagaimana cara anda agar selalu mempertahankan sikap positif saat LDM dan bagaimana cara menerapkannya?

- Ya dengan cara membicarakan apapun yang sedang dirasakan serta menyampaikanya dengan halus kepada suami jadi kami saling terbuka atas masing-masing yang sedang dirasakan.

5. -Apakah anda mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, temen, atau bahkan komunitas saat menjalani LDM, jika ada dukungan seperti apa yang anda dapatkan?

-Iya saya dapat dukungan penuh dari keluarga, ketika saya ada problem sama suami maka ibu saya akan mendengar serta selalu memberi nasihat dan saran kepada saya untuk menyikapi dan memutuskan bagaimana langkah kedepannya.

6. -Bagaimana cara anda membangun sebuah komunikasi dengan suami, agar komunikasi tersebut berjalan kondusif sesuai yang diinginkan?

- Saya dan suami dari awal kami sepakat menjalani kehidupan LDM, kami menerapkan harus tidak boleh lepas komunikasi di tiap harinya dan harus menyempatkan berkabar ntah melalui chat wa atau video call saat masing-masing ada waktu luang dan mewajibkan masing-masing dari kami sebelum tidur wajib melakukan video call, untuk sekedar melepas penat atau bahkan menceritakan kegiatan kami yang hari itu dijalani

7. -Bagaimana cara anda dan suami mengatur waktu komunikasi baik virtual maupun non virtual, agar masing-masing tetap efektif tanpa mengganggu aktivitas masing-masing?

-Saya dan suami sepakat untuk sekedar melakukan kegiatan mengabari lewat chat dimanapun berada dan ketika kami sama-sama memiliki waktu luang kami akan melakukan video call. Saat suami mendapat waktu libur yang cukup lama maka suami akan pulang jadi nunggu benar-benar libur panjang.

8. -Bagaimana optimisme mbak anda dan suami dalam menjalani keberhasilan menjalani hubungan LDM? dan bagaimana cara membangun optimisme tersebut?

-Saya sangat optimisme akan keberhasilan tersebut dan cara kami membangun optimism tersebut dengan mempertahankan komunikasi yang baik, saling terbuka, saling percaya satu dengan lain dan tidak lupa saling mendukung satu sama lain.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
Nama partisipan: M  
Domisili Suami: Solo J E M B E R

Umur Pernikahan: 7 tahun

Lama Menjalani LDM: 5 tahun

1. - Assalamualaikum

-Waaalaikum salam

2. bagaimana cara anda mengelola emosi dalam menjaga ketahanan emosional saat menjalani LDM?

- Kalau saya pribadi ya mbak saya cenderung mengendalikan emosi dengan selalu berfikir positif dalam hal apapun dalam urusan rumah tangga, dan terkadang kehawatiran-kehawatiran yang muncul di pikiran saya tidak berdasar hanya muncul sesaat akan tetapi tidak selalu sesuai fakta jadi saya selalu mencoba untuk menanggapi berfikir positif terlebih dahulu kemudian saat perasaan saya sudah tenang saya akan mengkomunikasikan kepada suami saya, dan kami juga saling terbuka akan hal itu.

3. -Bagaimana cara anda mengelola stress (kecemasan berlebih) ketika terjadi permasalahan saat LDM dan bagaimana cara mengatasinya?

-Saat saya merasa cemas saya coba mengalihkan dengan lebih dekat lagi ke Allah agar kecemasan itu berkurang dan kadang juga saya mengalihkan dengan mencoba hal baru seperti memasak resep yang lagi viral dan juga lebih menyibukkan diri dengan mengajar les agar saat saya sibuk kecemasan tersebut mulai teralihkan.

4. -Bagaimana cara anda agar selalu mempertahankan sikap positif saat LDM dan bagaimana cara menerapkannya?

- Selalu berfikir positif aja mbak dan berfikir yang baik-baik aja terus selalu berusaha menciptakan suasana yang harmonis agar tercipta suasana yang diinginkan

5. -Apa anda mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, temen, atau bahkan komunitas saat menjalani LDM, jika ada dukungan seperti apa yang bu M dapatkan?

-Iya saya dapat dukungan dari keluarga, seperti saat saya mengalami saat LDM keluarga saya selalu menjadi tempat buat cerita, memberi solusi dan masukan yang selalu saya dapat mulai saya menikah dengan sang suami sampai sekarang.

6. -Bagaimana cara anda membangun sebuah komunikasi dengan suami, agar komunikasi tersebut berjalan kondusif sesuai yang diinginkan?

- Saya dan suami biasanya tiap hari selalu menceritakan hal-hal yang senang dan saat komunikasi kami hanya fokus membahas tentang keluarga jadi dampaknya cukup positif serta kondusif dalam komunikasi kami saat LDM

7. -Bagaimana cara bu M dan suami mengatur waktu kmunikasi baik virtual maupun non virtual, agar masing-masing tetap efektif tanpa mengganggu aktivitas masing-masing?

-Saya selalu punya jadwal mbak saat setelah zuhur dan sebelum tidur kami pasti menyempatkan untuk video call dan menceritakan tentang keseharian kami masing-masing, dan saat suami ada jadwal libur yang cukup panjang pasti akan menyempatkan untuk pulang.

8. -Bagaimana optimisme bu M dan suami dalam menjalani keberhasilan menjalani hubungan LDM? dan bagaimana cara membangun optimisme tersebut?

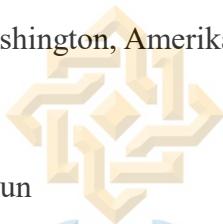
-Saya sangat optimisme akan keberhasilan tersebut dan kami saling mendukung serta mensupport dalam hal kecil apapun yang kami rencanakan masing-masing untuk keberhasilan hubungan LDM saya dan suami.

Nama Partisipan: S.A.

Domisili suami: Seattle, Washington, Amerika Serikat

Umur Pernikahan: 6 tahun

Lama menjalani LDM: 2 tahun



1. -Assalamualaikum  
-Waalaikumsalam
2. -Bagaimana cara anda mengelola emosi dalam menjaga ketahanan emosional saat menjalani LDM?  
  
-Di tahun-tahun pertama LDM, saya sempat merasa sangat kesepian dan sering menangis diam-diam. Namun, seiring waktu saya belajar untuk lebih mengenal diri sendiri dan tidak menolak perasaan itu.  
  
Sekarang, ketika rasa rindu datang, saya menyalurkannya dengan hal-hal yang positif seperti memasak makanan. Saya juga berusaha menjaga rutinitas harian agar pikiran tetap terarah dan tidak terlalu fokus pada rasa kehilangan. Dengan begitu, saya bisa tetap tenang dan stabil secara emosional.
3. -Bagaimana cara anda mengelola stres (kecemasan berlebih) ketika terjadi permasalahan saat LDM dan bagaimana cara mengatasinya?

-Saat muncul masalah komunikasi dengan suami, biasanya saya akan menarik napas panjang dan mencoba memahami situasi sebelum bereaksi. Saya tidak langsung menelpon karena khawatir justru memperburuk suasana. Biasanya saya menulis dulu apa yang saya rasakan, lalu baru saya sampaikan ketika sudah siap berbicara dengan tenang. Saya juga sering melakukan aktivitas fisik ringan seperti yoga atau berjalan ke taman untuk menurunkan stres. Di sisi lain, saya dan suami punya kesepakatan untuk selalu menyelesaikan konflik sebelum tidur, agar tidak ada perasaan menggantung. Itu membantu saya merasa lebih aman dan terkendali

3. -Bagaimana cara anda dalam mempertahankan sikap positif saat LDM dan bagaimana cara penerapannya?

-Saya berusaha menjaga pikiran positif dengan mengingat bahwa semua ini adalah proses menuju hal yang lebih baik bagi keluarga kami. Saya sering mengulang afirmasi kecil seperti, “*Jarak ini tidak memisahkan, hanya menguatkan.*” Selain itu, saya membuat papan motivasi berisi foto keluarga dan kutipan inspiratif di dinding kamar asrama saya. Setiap kali merasa lelah, saya melihatnya untuk mengingat kembali alasan kenapa kami long distance marriage. Saya juga mencoba bersyukur atas hal-hal kecil—misalnya bisa video call dengan suami sebelum tidur atau menerima pesan singkat dari suami di sela kesibukan.

4. -Apakah anda mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman atau bahkan komunitas saat menjalani LDM? Jika ada seperti apa dukungan tersebut yang anda peroleh

-Tentu. Saya mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang sekitar. Keluarga dari suami sering mengunjungi saya untuk memastikan kondisi saya baik-baik saja. Mereka tidak hanya memberi semangat, tapi juga dukungan emosional. Teman-teman juga sangat berperan besar, kami sering mengadakan kumpul kecil untuk makan bersama atau sekadar saling mendengarkan cerita satu sama lain. Lingkungan ini membuat saya merasa “tidak sendiri”.

5. -Bagaimana cara anda membangun sebuah komunikasi dengan pasangan, agar komunikasi tersebut tetap berjalan kondusif sesuai yang diinginkan?

-Kunci utama kami adalah keterbukaan dan saling percaya. Kami tidak selalu harus berbicara setiap waktu, tapi setiap kali berkomunikasi, kami berusaha untuk benar-benar hadir dan mendengarkan. Saya belajar untuk menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan, misalnya dengan kalimat seperti “Aku kangen karena...” bukan “Kamu tidak pernah menelepon.” Kami juga punya kebiasaan menutup pembicaraan dengan kalimat positif atau doa kecil agar percakapan selalu berakhir dengan perasaan baik.

6. -Bagaimana anda dan pasangan mengatur waktu komunikasi baik virtual maupun non virtual, agar masing-masing tetap efektif tanpa mengganggu aktivitas masing-masing?

-Kami sudah menyesuaikan jadwal komunikasi berdasarkan zona waktu. Biasanya, kami melakukan video call tiga kali seminggu, dua kali di hari kerja dan sekali di akhir pekan dengan anak. Di luar itu, kami tetap berkomunikasi lewat pesan suara singkat. Saya dan suami sama-sama menghargai waktu pribadi, jadi tidak ada tuntutan untuk selalu “online”. Ketika suami sedang menghadapi minggu sibuk kuliah, saya memahami, begitu juga sebaliknya. Komunikasi tetap berjalan lancar karena kami punya kesepakatan kecil: “*Sedikit tapi bermakna lebih baik daripada sering tapi kosong.*”

7. -Bagaimana optimisme anda dan pasangan dalam meyakini keberhasilan keberhasilan menjalani hubungan LDM? dan bagaimana cara membangun optimisme tersebut?

-Optimisme kami tumbuh dari keyakinan bahwa kami punya tujuan yang sama, membangun masa depan keluarga yang lebih baik. Kami sering berbicara tentang rencana setelah suami lulus, seperti membuka usaha kecil bersama atau menabung untuk pendidikan anak. Kami juga suka mengenang masa-masa awal pernikahan yang penuh perjuangan, untuk mengingat betapa kuatnya kami dulu dan sekarang. Selain itu, saya dan suami saling menyemangati dengan

kata-kata positif setiap kali salah satu merasa lelah, misalnya dengan pesan, “Kita sudah sejauh ini, masa mau berhenti sekarang?”

8. -Bagaimana bentuk dukungan keluarga, teman, komunitas yang diberikan kepada pasangan LDM

-Selama menjalani LDM, saya merasa sangat didukung oleh lingkungan sekitar. Keluarga di sini menjadi penopang utama, terutama ibu saya yang selalu membantu menguatkan saya dalam hal apapun. Teman-teman dekat di sini juga seperti saudara; kami saling menemani ketika homesick atau sedang stres. Kadang kami memasak bersama, berlibur bersama, atau sekadar bercerita tentang keluarga masing-masing. Semua dukungan ini membantu saya menjaga kestabilan emosi dan tetap fokus pada tujuan besar kami sekeluarga.

Nama Partisipan: S

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Domisili Suami: Wonosobo  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
Umur Pernikahan: 6 tahun

Lama Menjalani LDM: 5 tahun

1. -Assalamualaikum

-Waaalaikum salam

2. -Bagaimana cara anda mengelola emosi dalam menjaga ketahanan emosional saat menjalani LDM?

-Hubungan jarak jauh memang menjadi tantangan besar, terutama karena adanya jarak, saya sering merasa kesepian dan cemas, akan tetapi saya belajar mengontrol emosi agar tetap stabil dengan cara saya fokus pada pekerjaan saya, dan dari awalpun kami bersepakat agar untuk sama-sama menjaga komitmen dan mengingat tujuan kami LDM untuk menjadikan perekonomian kami lebih maju dari sebelumnya. Kami sepakat untuk membangun komunikasi yang baik seperti panggilan singkat malam hari jika memungkinkan, dan saya kirim pesan positif harian. Hal tersebut membantu mengurangi kecemasan saya ketika dia sibuk, jadi saya hindari ekspektasi berlebihan.

3. -Bagaimana cara anda mengelola stress (kecemasan berlebih) ketika terjadi permasalahan saat LDM dan bagaimana cara mengatasinya?

-Saya selalu berpikir yang baik-baik saja mbak dan bersyukurnya saya mendapatkan suami yang selalu support, bahkan selalu mengabari saya dimanapun ia berada dan selalu menyempatkan video call atau telfon saat dia ada waktu renggang jadi tanpa saya minta kabarin suami sudah berinisiatif sendiri dan membuat kehawatiran-kehawatiran saya semakin kecil.

4. -Bagaimana cara anda agar selalu mempertahankan sikap positif saat LDM dan bagaimana cara menerapkannya?

- Saya selalu menerapkan sikap percaya kepada pasangan saya mbak, dan mempercayai bahwa suami saya selalu menjaga dirinya untuk saya dimanapun ia berada.

5. -Apa anda mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, temen, atau bahkan komunitas saat menjalani LDM, jika ada dukungan seperti apa yang di dapatkan?

-Saya mendapat dukungan penuh dari ibu saya seperti nasehat-nasehat pernikahan, belajar percaya penuh kepada suami dan masukan-masukan saat saya merasa butuh dukungan orang terdekat.

6. -Bagaimana cara anda membangun sebuah komunikasi dengan suami, agar komunikasi tersebut berjalan kondusif sesuai yang diinginkan?

-Kami selalu mengkomunikasikan hal apapun dengan keadaan sebenar benarnya karena kejujuran menjadi hal utama dalam komunikasi kami, dan kami juga akan selalu terbuka dalam hal apapun itu seperti tentang anak atau masalah-masalah di pekerjaan kami.

7. -Bagaimana cara anda dan suami mengatur waktu komunikasi baik virtual maupun non virtual, agar masing-masing tetap efektif tanpa mengganggu aktivitas masing-masing?

- Biasanya suami sebelum berangkat selalu telfon, ada waktu luang telfon, sebelum istirahat malam juga telfon, suami saya selalu mengusahakan komunikasi yang sehat jadi begitupun sebaliknya saat saya senggang kami akan mengabari masing-masing walaupun cuman sekedar lewat media chat.

8. -Bagaimana optimisme anda dan suami dalam menjalani keberhasilan menjalani hubungan LDM? dan bagaimana cara membangun optimisme tersebut?

- Kami sangat optimisme dan dama-sama saling mengusahakan impian masa depan anak kami masing-masing mbak dan kami selalu mendukung dalam hal apapun, walaupun kami mempunyai jarak tapi kami selalu mengevaluasi agar hubungan kami tetap berjalan semestinya sebagaimana tujuan kami membangun rumah tangga.

Nama Partisipan: NR

Domisili Suami: Amerika

Umur Pernikahan: 4 tahun

Lama Menjalani LDM: 1 tahun

- 
1. -Assalamualaikum

-waalaikumsalam

2. -Bagaimana cara anda mengelola emosi dalam menjaga ketahanan emosional saat menjalani LDM?

-Selama menjalani LDM, saya belajar untuk mengenali dan menerima setiap emosi yang muncul-baik rindu, kesepian, maupun frustrasi. Saya tidak lagi menekan perasaan itu, tetapi menyalurkannya dengan cara yang sehat, seperti menulis jurnal harian, berbicara dengan sahabat dekat, atau berdoa. Saya juga mencoba untuk fokus pada tujuan besar kenapa kami menjalani jarak ini—

yakni pendidikan dan masa depan keluarga. Dengan cara itu, emosi negatif bisa lebih mudah diolah menjadi semangat dan rasa syukur.

3. -Bagaimana cara anda mengelola stres (kecemasan berlebih) ketika terjadi permasalahan saat LDM dan bagaimana cara mengatasinya?

-Ketika terjadi masalah dalam hubungan atau komunikasi, stres dan cemas pasti muncul. Biasanya saya mencoba memberi jeda waktu sebelum merespons agar tidak terbawa emosi. Saya juga melakukan self-regulation seperti mendengarkan musik yang menenangkan, atau berjalan santai di sekitar rumah. Setelah lebih tenang, barulah saya berkomunikasi dengan suami untuk mencari solusi bersama. Saya juga berusaha mengingat bahwa perbedaan waktu dan konteks hidup kami membuat kesalahpahaman mungkin terjadi, jadi empati sangat penting.

3. -Bagaimana cara anda dalam mempertahankan sikap positif saat LDM dan bagaimana cara penerapannya?

-Sikap positif saya juga dengan cara melihat situasi ini bukan sebagai jarak, tapi sebagai kesempatan tumbuh bagi masing-masing. Saya mananamkan mindset bahwa kami sedang “berjuang bersama dari tempat yang berbeda”. Saya menulis afirmasi kecil di meja kerja seperti *“We’re growing stronger through distance”* dan menatap foto keluarga setiap pagi sebagai pengingat bahwa hubungan kami tidak berkurang karena jarak. Saya juga aktif terlibat dalam berbagai kegiatan agar pikiran tetap produktif dan tidak mudah larut dalam kesepian.

4. -Apakah anda mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman atau bahkan komunitas saat menjalani LDM? Jika ada seperti apa dukungan tersebut yang anda peroleh?

-Saya beruntung memiliki teman-teman yang selalu support di sini yang juga menjalani LDM. Kami sering berbagi cerita dan saling menguatkan ketika rindu keluarga. Keluarga juga memberi dukungan moral, terutama ibu saya. Dukungan seperti doa, video call keluarga besar, dan obrolan ringan di akhir pekan menjadi sumber kekuatan emosional yang luar biasa bagi saya.

5. -Bagaimana cara anda membangun sebuah komunikasi dengan pasangan, agar komunikasi tersebut tetap berjalan kondusif sesuai yang diinginkan?

-Komunikasi kami dibangun atas dasar kejujuran dan saling percaya. Kami rutin berbicara setiap hari melalui pesan singkat, dan melakukan video call minimal dua kali seminggu. Kami juga membuat kesepakatan untuk tidak menyembunyikan perasaan, baik itu kelelahan, rindu, atau kekhawatiran.

Ketika suasana hati tidak baik, kami berusaha menyampaikan dengan cara yang tenang dan terbuka agar tidak terjadi salah paham.

6. -Bagaimana anda dan pasangan mengatur waktu komunikasi baik virtual maupun non virtual, agar masing-masing tetap efektif tanpa mengganggu aktivitas masing-masing?

-Karena perbedaan waktu antara Amerika dan Indonesia cukup besar, kami membuat jadwal komunikasi yang fleksibel, biasanya saya menghubungi suami di pagi hari waktu saya, saat malam hari waktu di Amerika. Kami berdua juga sepakat untuk saling memberi ruang; jika salah satu sibuk, kami tidak

menuntut komunikasi panjang. Yang penting adalah konsistensi dan kualitas pembicaraan, bukan durasinya. Kami juga sering bertukar pesan suara spontan di siang hari untuk menjaga kedekatan emosional.

7. -Bagaimana optimisme anda dan pasangan dalam meyakini keberhasilan keberhasilan menjalani hubungan LDM? dan bagaimana cara membangun optimismen tersebut?

-Optimisme kami tumbuh karena kami memiliki visi bersama, bahwa masa studi ini adalah investasi jangka panjang untuk keluarga. Kami sering membayangkan momen reuni nanti dan membuat rencana kecil seperti liburan keluarga setelah saya pulang. Kami juga saling menyemangati dengan ucapan positif setiap kali salah satu di antara kami merasa lelah. Saya percaya bahwa selama kami berdua tetap berkomitmen dan terbuka, jarak hanyalah ujian waktu.

8. -Bagaimana bentuk dukungan keluarga, teman, komunitas yang diberikan kepada pasangan LDM

-Selama menjalani LDM ini, saya merasa sangat beruntung karena mendapatkan dukungan sosial dari berbagai pihak. Keluarga menjadi sumber kekuatan utama saya. Mereka selalu memberikan dukungan emosional dan doa agar saya kuat menjalani LDM. Ibu saya juga banyak membantu dalam hal praktis, seperti mengurus anak saat sibuk bekerja. Rasanya lega sekali tahu bahwa banyak yang mendukung saya dan suami dengan penuh kasih. Selain keluarga, saya juga sangat terbantu oleh teman-teman dekat, baik di sini. Mereka sering menjadi tempat saya bercerita ketika rindu keluarga atau sedang menghadapi stres.

Kadang kami saling menyemangati lewat pesan singkat atau video call, dan hal sederhana seperti itu sudah sangat berarti. Teman-teman di sini juga sering menemani saya di akhir pekan, entah sekadar makan bersama atau jalan-jalan sebentar untuk melepas penat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 6 Daftar Kategori dan Kode Penelitian

### DAFTAR KAEGORI DAN KODE DATA PENELITIAN

KODE	KETERANGAN	
<b>A.</b>	<b><i>Kemampuan Mengelola Stress</i></b>	
	1	Fisik
	2	Emosional
	3	Perilaku
	4	Kognitif
<b>B.</b>	<b><i>Dukungan sosial</i></b>	
	1	Penerimaan dan Empati
	2	Penguatan Komitmen
<b>C.</b>	<b><i>Komunikasi yang Efektif</i></b>	
	1	Keterbukaan dan Kejujuran
	2	Penggunaan Bahasa Positif
	3	Empati dan Pendengaran Aktif
<b>D.</b>	<b><i>Pengelolaam Waktu</i></b>	
	1	Penetapan Prioritas Bersama
	2	Perencanaan Jangka Pendek dan Panjang
<b>E.</b>	<b><i>Optimisme</i></b>	
	1	Harapan Masa Depan Bersama
	2	Fokus pada Solusi
<b>F.</b>	<b><i>Penggunaan Teknologi Digital</i></b>	

	1	Kemudahan komunikasi
	2	Kualitas komunikasi digital
	3	Pemanfaatan media digital
	4	Pengelolaan kepercayaan dan konflik
<b>H.</b>	<b>Keterbukaan dan Kejujuran</b>	
	1	Kesediaan untuk berbagi informasi dan perasaan secara jujur
	2	Frekuensi dan kualitas komunikasi terbuka
	3	Transparansi dan pengakuan kesalahan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
 J E M B E R

## Lampiran 7 Pengelompokan Data Berdasarkan Kode

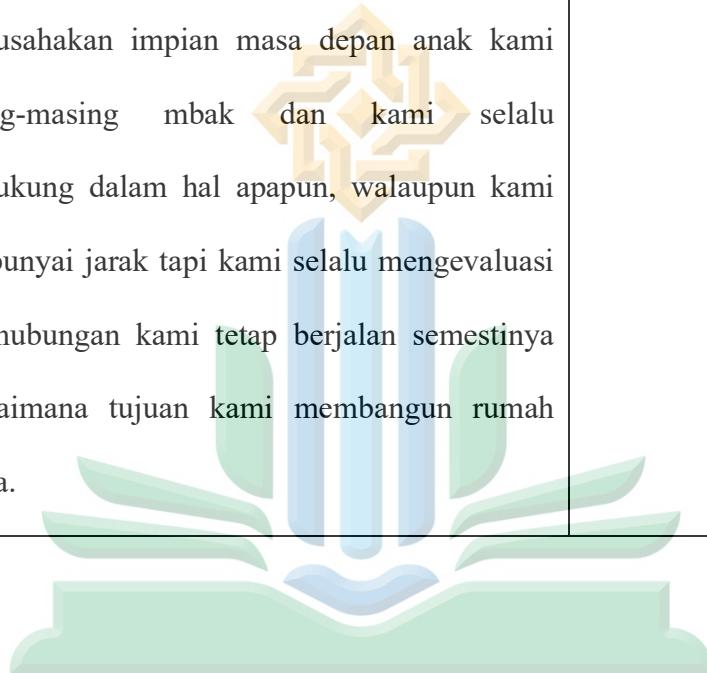
### PENGELOMPOKAN DATA BERDASARKAN KODE

#### Informan 1

No.	Transkip Wawancara	Informan	Kode
1	<p>Hubungan jarak jauh memang menjadi tantangan besar, terutama karena adanya jarak, saya sering merasa kesepian dan cemas, akan tetapi saya belajar mengontrol emosi agar tetap stabil dengan cara saya fokus pada pekerjaan saya, dan dari awalpun kami bersepakat agar untuk sama-sama menjaga komitmen dan mengingat tujuan kami LDM untuk menjadikan perekonomian kami lebih maju dari sebelumnya. Kami sepakat untuk membangun komunikasi yang baik seperti panggilan singkat malam hari jika memungkinkan, dan saya kirim pesan positif harian. Hal tersebut membantu mengurangi kecemasan saya ketika dia sibuk, jadi saya hindari ekspektasi berlebihan.</p>	S	A1 A2
2	<p>Saya selalu berfikir yang baik-baik saja mbak dan bersyukurnya saya mendapatkan suami yang selalu support, bahkan selalu mengabari saya dimanapun ia berada dan selalu menyempatkan</p>	S	A4 B1 C1

	video call atau telfon saat dia ada waktu renggang jadi tanpa saya minta kabarin suami sudah berinisiatif sendiri dan membuat kehawatiran-kehawatiran saya semakin kecil.		
3	Saya selalu menerapkan sikap percaya kepada pasangan saya mbak, dan mempercayai bahwa suami saya selalu menjaga dirinya untuk saya dimanapun ia berada	S	B2
4	Saya mendapat dukungan penuh dari ibu saya seperti nasehat-nasehat pernikahan, belajar percaya penuh kepada suami dan masukan-masukan saat saya merasa butuh dukungan orang terdekat.	S	B1
5	Kami selalu mengkomunikasikan hal apapun dengan keadaan sebenar benarnya karena kejujuran menjadi hal utama dalam komunikasi kami, dan kami juga akan selalu terbuka dalam hal apapun itu seperti tentang anak atau masalah-masalah di pekerjaan kami.	S	C1
6	Biasanya suami sebelum berangkat selalu telfon, ada waktu luang telfon, sebelum istirahat malam juga telfon, suami saya selalu mengusahakan	S	C2

	komunikasi yang sehat jadi begitupun sebaliknya saat saya senggang kami akan mengabari masing-masing walaupun cuman sekedar lewat media chat.		
7	Kami sangat optimisme dan dama-sama saling mengusahakan impian masa depan anak kami masing-masing mbak dan kami selalu mendukung dalam hal apapun, walaupun kami mempunyai jarak tapi kami selalu mengevaluasi agar hubungan kami tetap berjalan semestinya sebagaimana tujuan kami membangun rumah tangga.	S	E1 E2



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
**J E M B E R**

## PENGELOMPOKAN DATA BERDASARKAN KODE

### Informan 2

No.	Transkip Wawancara	Informan	Kode
1	<p>Kalau saya pribadi ya mbak saya cenderung mengendalikan emosi dengan selalu berfikir positif dalam hal apapun dalam urusan rumah tangga, dan terkadang kehawatiran-kehawatiran yang muncul di pikiran saya tidak berdasar hanya muncul sesaat akan tetapi tidak selalu sesuai fakta jadi saya selalu mencoba untuk menanggapi berfikir positif terlebih dahulu kemudian saat perasaan saya sudah tenang saya akan mengkomunikasikan kepada suami saya, dan kami juga saling terbuka akan hal itu.</p>	M	A4 C1
2	<p>Saat saya merasa cemas saya coba mengalihkan dengan lebih dekat lagi ke Allah agar kecemasan itu berkurang dan kadang juga saya mengalihkan dengan mencoba hal baru seperti memasak resep yang lagi viral dan juga lebih menyibukkan diri dengan mengajar les agar saat saya sibuk kecemasan tersebut mulai teralihkan</p>	M	A2 A3

3	Selalu berfikir positif aja mbak dan berfikir yang baik-baik aja terus selalu berusaha menciptakan suasana yang harmonis agar tercipta suasana yang diinginkan	M	A4
4	Iya saya dapat dukungan dari keluarga, seperti saat saya mengalami permasalahan saat LDM keluarga saya selalu menjadi tempat buat cerita, memberi solusi dan masukan yang selalu saya dapat mulai saya menikah dengan sang suami sampai sekarang.	M	B1
5	Saya dan suami biasanya tiap hari selalu menceritakan hal-hal yang senang dan saat komunikasi kami hanya fokus membahas tentang keluarga jadi dampaknya cukup positif serta kondusif dalam komunikasi kami saat LDM	M	C1
6	Saya selalu punya jadwal mbak saat setelah zuhur dan sebelum tidur kami pasti menyempatkan untuk video call dan menceritakan tentang keseharian kami masing-masing, dan saat suami ada jadwal libur yang cukup panjang pasti akan menyempatkan untuk pulang	M D1	C1 D1

7	Saya sangat optimisme akan keberhasilan tersebut dan kami saling mendukung serta mensupport dalam hal kecil apapun yang kami rencanakan masing-masing untuk keberhasilan hubungan LDM saya dan suami	M	E1 E2
---	--	---	----------

**PENGELOMPOKAN DATA BERDASARKAN KODE**

Informan 3

No.	Transkip Wawancara	Informan	Kode
1	<p>Di tahun-tahun pertama LDM, saya sempat merasa sangat kesepian dan sering menangis diam-diam. Namun, seiring waktu saya belajar untuk lebih mengenal diri sendiri dan tidak menolak perasaan itu. Sekarang, ketika rasa rindu datang, saya menyalurkannya dengan hal-hal yang positif seperti memasak makanan. Saya juga berusaha menjaga rutinitas harian agar pikiran tetap terarah dan tidak terlalu fokus pada rasa kehilangan. Dengan begitu, saya bisa tetap tenang dan stabil secara emosional.</p>	SA	A2 A3
2	<p>Saat muncul masalah komunikasi dengan suami, biasanya saya akan menarik napas panjang dan mencoba memahami situasi sebelum bereaksi.</p>	SA	A2 A3 D1

	Saya tidak langsung menelpon karena khawatir justru memperburuk suasana. Biasanya saya menulis dulu apa yang saya rasakan, lalu baru saya sampaikan ketika sudah siap berbicara dengan tenang. Saya juga sering melakukan aktivitas fisik ringan seperti yoga atau berjalan ke taman untuk menurunkan stres. Di sisi lain, saya dan suami punya kesepakatan untuk selalu menyelesaikan konflik sebelum tidur, agar tidak ada perasaan menggantung. Itu membantu saya merasa lebih aman dan terkendali		
3	Saya berusaha menjaga pikiran positif dengan mengingat bahwa semua ini adalah proses menuju hal yang lebih baik bagi keluarga kami. Saya sering mengulang afirmasi kecil seperti, “Jarak ini tidak memisahkan, hanya menguatkan.” Selain itu, saya membuat papan motivasi berisi foto keluarga dan kutipan inspiratif di dinding kamar asrama saya. Setiap kali merasa lelah, saya melihatnya untuk mengingat kembali alasan kenapa kami long distance marriage. Saya juga mencoba bersyukur atas hal-hal kecil misalnya	SA	A1

	bisa video call dengan suami sebelum tidur atau menerima pesan singkat dari suami di sela kesibukan.		
4	Tentu, saya mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang sekitar. Keluarga dari suami sering mengunjungi saya untuk memastikan kondisi saya baik-baik saja. Mereka tidak hanya memberi semangat, tapi juga dukungan emosional. Teman-teman juga sangat berperan besar, kami sering mengadakan kumpul kecil untuk makan bersama atau sekadar saling mendengarkan cerita satu sama lain. Lingkungan ini membuat saya merasa “tidak sendiri”.	SA	A4 E1
5	Kunci utama kami adalah keterbukaan dan saling percaya. Kami tidak selalu harus berbicara setiap waktu, tapi setiap kali berkomunikasi, kami berusaha untuk benar-benar hadir dan mendengarkan. Saya belajar untuk menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan, misalnya dengan kalimat seperti “Aku kangen karena...” bukan “Kamu tidak pernah menelepon.” Kami juga punya kebiasaan	SA	C1 C3

	menutup pembicaraan dengan kalimat positif atau doa kecil agar percakapan selalu berakhir dengan perasaan baik.		
6	Kami sudah menyesuaikan jadwal komunikasi berdasarkan zona waktu. Biasanya, kami melakukan video call tiga kali seminggu, dua kali di hari kerja dan sekali di akhir pekan dengan anak. Di luar itu, kami tetap berkomunikasi lewat pesan suara singkat. Saya dan suami sama-sama menghargai waktu pribadi, jadi tidak ada tuntutan untuk selalu “online”. Ketika suami sedang menghadapi minggu sibuk kuliah, saya memahami, begitu juga sebaliknya. Komunikasi tetap berjalan lancar karena kami punya kesepakatan kecil: “Sedikit tapi bermakna lebih baik daripada sering tapi kosong.”	SA	A2
7	Optimisme kami tumbuh dari keyakinan bahwa kami punya tujuan yang sama, membangun masa depan keluarga yang lebih baik. Kami sering berbicara tentang rencana setelah suami lulus, seperti membuka usaha kecil bersama atau menabung untuk pendidikan anak. Kami juga	SA	C1

	suka mengenang masa-masa awal pernikahan yang penuh perjuangan, untuk mengingat betapa kuatnya kami dulu dan sekarang. Selain itu, saya dan suami saling menyemangati dengan kata-kata positif setiap kali salah satu merasa lelah, misalnya dengan pesan, "Kita sudah sejauh ini, masa mau berhenti sekarang?"		
--	---	--	--

**PENGELOMPOKAN DATA BERDASARKAN KODE**

Informan 4

No.	Transkip Wawancara	Informan	Kode
1	<p>Kalau dalam mengelola emosi saya selalu menerapkan sikap sabar serta tidak negative thinking dan tidak selalu meledak-ledak saat terjadi masalah saat saya dan suami LDM, dan masing-masing dari kami saat terjadi masalah selalu memberi jeda waktu untuk masing-masing introspeksi diri kemudian saat kami sudah sama-sama dingin baru membicarakannya dengan baik-baik tanpa adanya emosi.</p>	EKP	A2 A3
2	<p>Saat saya mengalami cemas berlebih saya mengalihkan rasa cemas itu dengan healing, menyibukkan kerja serta agar pikiran saya tidak</p>	EKP	A2 A3

	terfokus ke rasa cemas tersebut dan akan kembali membaik saat saya mulai tenang dengan pikiran saya.		
3	Ya dengan cara membicarakan apapun yang sedang dirasakan serta menyampaikanya dengan halus kepada suami jadi kami saling terbuka atas masing-masing yang sedang dirasakan.	EKP	C1
4	Iya saya dapat dukungan penuh dari keluarga, ketika saya ada problem sama suami maka ibu saya akan mendengar serta selalu memberi nasihat dan saran kepada saya untuk menyikapi dan memutuskan bagaimana langkah kedepannya.	EKP	B1
5	Saya dan suami dari awal kami sepakat menjalani kehidupan LDM, kami menerapkan harus tidak boleh lepas komunikasi di tiap harinya dan harus menyempatkan berabar ntah melalui chat wa atau video call saat masing-masing ada waktu luang dan mewajibkan masing-masing dari kami sebelum tidur wajib melakukan video call, untuk sekedar melepas penat atau bahkan menceritakan kegiatan kami yang hari itu dijalani.	EKP	C1 D1

6	Saya dan suami sepakat untuk sekedar melakukan kegiatan mengabari lewat chat dimanapun berada dan ketika kami sama-sama memiliki waktu luang kami akan melakukan video call. Saat suami mendapat waktu libur yang cukup lama maka suami akan pulang jadi nunggu benar-benar libur panjang.	EKP	C1 D1
7	Saya sangat optimisme akan keberhasilan tersebut dan cara kami membangun optimism tersebut dengan mempertahankan komunikasi yang baik, saling terbuka, saling percaya satu dengan lain dan tidak lupa saling mendukung satu sama lain.	EKP	C1 E1

**PENGELOMPOKAN DATA BERDASARKAN KODE  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Informan 5**

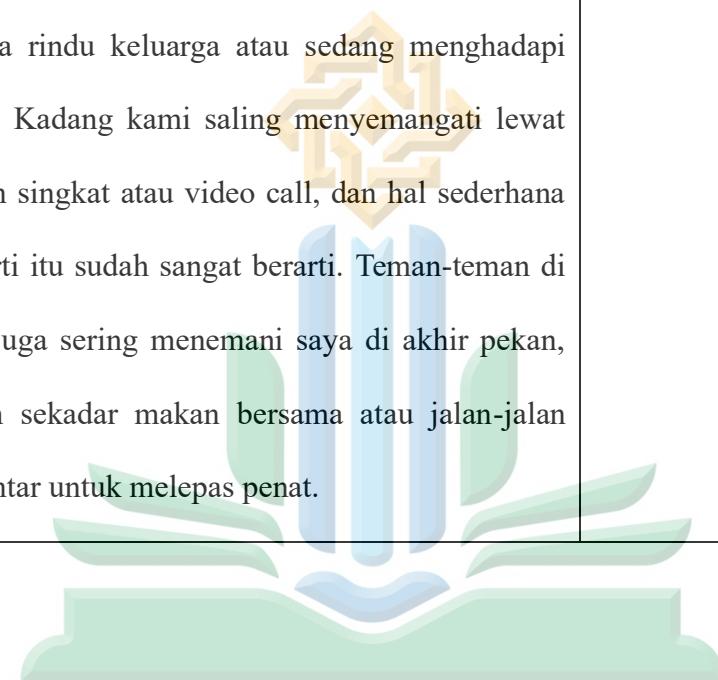
No.	Transkip Wawancara	Informan	Kode
1	<p>Selama menjalani LDM, saya belajar untuk mengenali dan menerima setiap emosi yang muncul baik rindu, kesepian, maupun frustrasi. Saya tidak lagi menekan perasaan itu, tetapi menyalurkannya dengan cara yang sehat, seperti</p>	NR	A2 A4

	menulis jurnal harian, berbicara dengan sahabat dekat, atau berdoa. Saya juga mencoba untuk fokus pada tujuan besar kenapa kami menjalani jarak ini yakni pendidikan dan masa depan keluarga. Dengan cara itu, emosi negatif bisa lebih mudah diolah menjadi semangat dan rasa syukur.		
2	Ketika terjadi masalah dalam hubungan atau komunikasi, stres dan cemas pasti muncul. Biasanya saya mencoba memberi jeda waktu sebelum merespons agar tidak terbawa emosi. Saya juga melakukan self-regulation seperti mendengarkan musik yang menenangkan, atau berjalan santai di sekitar rumah. Setelah lebih tenang, barulah saya berkomunikasi dengan suami untuk mencari solusi bersama. Saya juga berusaha mengingat bahwa perbedaan waktu dan konteks hidup kami membuat kesalahpahaman mungkin terjadi, jadi empati sangat penting.	NR	A2 A3 B1
3	Saya beruntung memiliki teman-teman yang selalu support di sini yang juga menjalani LDM. Kami sering berbagi cerita dan saling menguatkan	NR	B1 B2

	<p>ketika rindu keluarga. Keluarga juga memberi dukungan moral, terutama ibu saya. Dukungan seperti doa, video call keluarga besar, dan obrolan ringan di akhir pekan menjadi sumber kekuatan emosional yang luar biasa bagi saya.</p>		
4	<p>Komunikasi kami dibangun atas dasar kejujuran dan saling percaya. Kami rutin berbicara setiap hari melalui pesan singkat, dan melakukan video call minimal dua kali seminggu. Kami juga membuat kesepakatan untuk tidak menyembunyikan perasaan, baik itu kelelahan, rindu, atau kekhawatiran. Ketika suasana hati tidak baik, kami berusaha menyampaikan dengan cara yang tenang dan terbuka agar tidak terjadi salah paham.</p>	NR	C1
5	<p>Karena perbedaan waktu antara Amerika dan Indonesia cukup besar, kami membuat jadwal komunikasi yang fleksibel, biasanya saya menghubungi suami di pagi hari waktu saya, saat malam hari waktu di Amerika. Kami berdua juga sepakat untuk saling memberi ruang; jika salah satu sibuk, kami tidak menuntut komunikasi</p>	NR	<p>C1 C3 D1</p>

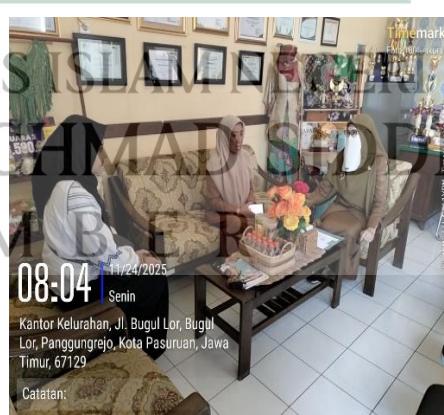
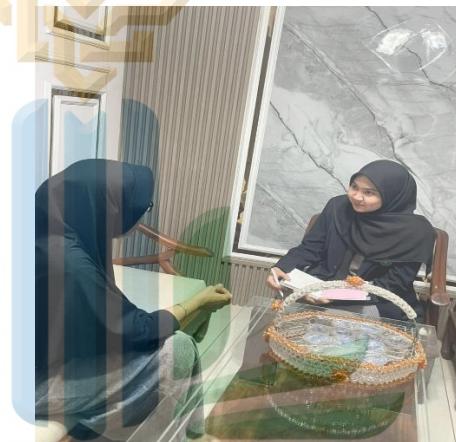
	panjang. Yang penting adalah konsistensi dan kualitas pembicaraan, bukan durasinya. Kami juga sering bertukar pesan suara spontan di sing hari untuk menjaga kedekatan emosional.		
6	Optimisme kami tumbuh karena kami memiliki visi bersama, bahwa masa studi ini adalah investasi jangka panjang untuk keluarga. Kami sering membayangkan momen reuni nanti dan membuat rencana kecil seperti liburan keluarga setelah saya pulang. Kami juga saling menyemangati dengan ucapan positif setiap kali salah satu di antara kami merasa lelah. Saya percaya bahwa selama kami berdua tetap berkomitmen dan terbuka, jarak hanyalah ujian waktu.	NR	D2 E1
7	Selama menjalani LDM ini, saya merasa sangat beruntung karena mendapatkan dukungan sosial dari berbagai pihak. Keluarga menjadi sumber kekuatan utama saya. Mereka selalu memberikan dukungan emosional dan doa agar saya kuat menjalani LDM. Ibu saya juga banyak membantu dalam hal praktis, seperti mengurus anak saat	NR	B1 B2

	<p>sibuk bekerja. Rasanya lega sekali tahu bahwa banyak yang mendukung saya dan suami dengan penuh kasih. Selain keluarga, saya juga sangat terbantu oleh teman-teman dekat, baik di sini. Mereka sering menjadi tempat saya bercerita ketika rindu keluarga atau sedang menghadapi stres. Kadang kami saling menyemangati lewat pesan singkat atau video call, dan hal sederhana seperti itu sudah sangat berarti. Teman-teman di sini juga sering menemani saya di akhir pekan, entah sekadar makan bersama atau jalan-jalan sebentar untuk melepas penat.</p>	
--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Lampiran 8 DOKUMENTASI



**Lampiran 9 Biodata penulis****BIODATA PENULIS**

Nama : Putri Dwi Nur Fadilah

Nim : 214103030058

Tempat/Tanggal Lahir : Pasuruan/ 14 Februari 2002

Alamat : Warungdowo Selatan, RT 01 RW 05

Email : [putridwinurf14@gmail.com](mailto:putridwinurf14@gmail.com)

Fakultas : Dakwah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Riwayat Pendidikan

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

3. SMPN 04 KOTA PASURUAN

4. MA. Darullughah Wadda'wah