

Peran Komunikasi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan *Commuter Marriage*

Nugraheni Putri Utami¹, Novi Elisadevi²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairun, Indonesia

Corresponding Author: Nugraheni Putri, Utami, e-mail: nugraheni@unkhair.ac.id

Published: November, 2025

ABSTRAK

Fenomena *commuter marriage* semakin meningkat di Indonesia seiring dengan tuntutan karier dan mobilitas kerja yang tinggi. Pasangan *commuter marriage* menghadapi tantangan yang unik dalam mempertahankan kualitas hubungan. Komunikasi menjadi elemen krusial dalam menjaga kepuasan pernikahan ketika pasangan hidup terpisah secara geografis. Tujuan. Penelitian bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*. Metode. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 215 orang menjalani *commuter marriage* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Skala Komunikasi Pernikahan ($\alpha = 0,934$) dan Skala Kepuasan Pernikahan ($\alpha = 0,947$) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara komunikasi dengan kepuasan pernikahan ($r = 0,687$; $p < 0,001$). Komunikasi memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2% terhadap kepuasan pernikahan pasangan *commuter marriage*. Aspek komunikasi paling berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pasangan *commuter marriage* adalah keterbukaan diri ($\beta = 0,412$), diikuti oleh empati ($\beta = 0,331$), dan frekuensi komunikasi ($\beta = 0,289$). Kesimpulan. Komunikasi memiliki peran signifikan dalam membentuk kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*. Kualitas komunikasi mampu menjadi mekanisme adaptif dalam menghadapi tantangan perpisahan geografis.

Kata Kunci: komunikasi, kepuasan pernikahan, *commuter marriage*, pasangan jarak jauh

ABSTRACT

The phenomenon of *commuter marriage* is increasing in Indonesia along with the demands of careers and high job mobility. *Commuter marriage* couples face unique challenges in maintaining relationship quality. Communication becomes a crucial element in maintaining marital satisfaction when couples live geographically apart. Purpose. The study aims to analyze the role of communication on marital satisfaction in *commuter marriage* couples. Method. This study uses a quantitative correlational approach. The study participants were 215 people undergoing *commuter marriage* who were selected using a *purposive sampling* technique. The research instruments used the Marital Communication Scale ($\alpha = 0.934$) and the Marital Satisfaction Scale ($\alpha = 0.947$) which have been tested for validity and reliability. Data analysis used simple linear regression analysis techniques and multiple regression analysis with the help of SPSS version 25. Results. The results showed a positive and significant relationship between communication and marital satisfaction ($r = 0.687$; $p < 0.001$). Communication effectively contributed 47.2% to marital satisfaction in *commuter marriages*. The most influential aspect of communication on marital satisfaction in *commuter marriages* was self-disclosure ($\beta = 0.412$), followed by empathy ($\beta = 0.331$), and communication frequency ($\beta = 0.289$). Conclusion: Communication plays a significant role in shaping marital satisfaction in *commuter marriages*. The quality of communication can serve as an adaptive mechanism in facing the challenges of geographical separation.

Keywords: communication, marital satisfaction, *commuter marriage*, long-distance couples

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan institusi sosial fundamental yang tidak hanya mengikat dua individu, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai budaya dan norma masyarakat. Dalam konteks Indonesia, pernikahan

dipandang sebagai ikatan suci yang menuntut komitmen tinggi untuk menjaga keharmonisan dan kebersamaan. Namun, dinamika modern telah menghadirkan tantangan baru bagi institusi pernikahan, salah satunya adalah fenomena *commuter marriage*.

Commuter marriage didefinisikan sebagai suatu bentuk pernikahan di mana pasangan suami-istri yang masih terikat secara legal memilih untuk tinggal di lokasi geografis yang berbeda karena alasan pekerjaan atau karier, namun tetap mempertahankan komitmen pernikahan mereka (Rindfuss & Stephen, 2019). Fenomena ini semakin meningkat di Indonesia seiring dengan perkembangan ekonomi, mobilitas kerja yang tinggi, dan tuntutan profesionalisme. Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa sekitar 12% pasangan menikah di Indonesia, khususnya di wilayah Jawa, menjalani pola *commuter marriage* dengan berbagai durasi perpisahan, mulai dari mingguan hingga bulanan.

Kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hubungan pernikahannya yang mencerminkan tingkat kebahagiaan, pemenuhan kebutuhan emosional, dan pencapaian harapan dalam hubungan tersebut (Fowers & Olson, 2019). Dalam konteks *commuter marriage*, menjaga kepuasan, pernikahan menjadi lebih kompleks karena minimnya interaksi fisik dan keterbatasan waktu berkualitas bersama. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasangan *commuter marriage* menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap konflik pernikahan seperti kesepian dan penurunan kepuasan hubungan dibandingkan dengan pasangan yang tinggal bersama (Bergen et al., 2021; Stafford, 2018).

Dalam situasi perpisahan geografis, komunikasi menjadi jembatan vital yang menghubungkan pasangan dan mempertahankan kualitas hubungan. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme untuk membangun kedekatan emosional, mengelola konflik, dan mempertahankan komitmen pernikahan (Lavner et al., 2016). Perkembangan teknologi komunikasi digital seperti *smartphone*, *video call*, dan media sosial memberikan peluang bagi pasangan *commuter marriage* untuk tetap terhubung meskipun terpisah jarak (Neustaedter & Greenberg, 2021).

Kepuasan pernikahan merupakan konstruk multidimensional yang mencerminkan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kualitas hubungan pernikahannya. Fincham dan Beach (2020) mendefinisikan kepuasan pernikahan sebagai sikap global terhadap pernikahan dan pasangan, yang melibatkan penilaian subjektif terhadap aspek-aspek seperti kebahagiaan, pemenuhan kebutuhan, kesesuaian harapan, dan kualitas interaksi dalam hubungan. Kepuasan pernikahan bukan merupakan kondisi statis, melainkan dinamis yang dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Menurut teori pertukaran sosial (*social exchange theory*) yang dikembangkan oleh Thibaut dan Kelley (2017), kepuasan dalam hubungan interpersonal, termasuk pernikahan, ditentukan oleh perbandingan antara hasil (*outcomes*) yang diterima dengan harapan (*comparison level*) dan alternatif yang tersedia. Dalam konteks pernikahan, individu akan merasa puas ketika manfaat yang diperoleh dari hubungan (seperti

dukungan emosional, keintiman, dan kepuasan seksual) melebihi atau setidaknya seimbang dengan investasi atau pengorbanan yang telah diberikan (seperti waktu, energi, dan kompromi).

Fowers dan Olson (2019) mengidentifikasi beberapa dimensi kepuasan pernikahan, meliputi: (1) kepuasan terhadap komunikasi dengan pasangan; (2) kepuasan terhadap penyelesaian konflik; (3) kepuasan terhadap manajemen keuangan; (4) kepuasan terhadap aktivitas bersama dan waktu berkualitas; (5) kepuasan terhadap orientasi seksual dan keintiman fisik; (6) kepuasan terhadap hubungan dengan keluarga besar dan teman; (7) kepuasan terhadap pembagian peran dan tanggung jawab; serta (8) kepuasan terhadap orientasi nilai dan tujuan hidup bersama.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Lavner et al. (2016) menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan cenderung mengalami penurunan pada tahun-tahun awal pernikahan dan kembali meningkat pada fase-fase tertentu dalam siklus kehidupan keluarga. Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan mencakup karakteristik kepribadian individu, kualitas komunikasi, kemampuan mengelola konflik, dukungan sosial, kondisi ekonomis, dan faktor situasional seperti stres pekerjaan atau perpisahan geografis.

Commuter marriage merupakan fenomena modern dalam dinamika kehidupan pernikahan yang mencerminkan perubahan nilai dan prioritas dalam masyarakat kontemporer. Rindfuss dan Stephen (2019) mendefinisikan *commuter marriage* sebagai suatu bentuk pernikahan di mana pasangan suami istri yang masih terikat secara legal memilih untuk tinggal di lokasi geografis yang berbeda, biasanya karena alasan pekerjaan atau karier, namun tetap sepakat mempertahankan komitmen dan identitas pernikahan mereka.

Fenomena *commuter marriage* muncul sebagai respons terhadap meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja, mobilitas karier yang tinggi, dan perubahan nilai terhadap peran gender dalam keluarga. Bergen et al. (2021) mencatat bahwa *commuter marriage* berbeda dengan pernikahan jarak jauh (*long-distance marriage*) yang umumnya bersifat sementara atau tidak direncanakan. Dalam *commuter marriage*, perpisahan geografis merupakan pilihan yang disadari dan direncanakan oleh pasangan sebagai strategi untuk mengoptimalkan peluang karier sambil mempertahankan komitmen pernikahan.

Stafford (2018) mengidentifikasi beberapa karakteristik *commuter marriage*: (1) perpisahan geografis yang reguler dan berulang; (2) komitmen untuk mempertahankan hubungan pernikahan meskipun terpisah jarak; (3) pola reunifikasi yang terencana dan periodik; (4) komunikasi jarak jauh sebagai mekanisme utama dalam menjaga hubungan; serta (5) negosiasi peran dan tanggung jawab yang lebih fleksibel dibandingkan pernikahan konvensional.

Penelitian menunjukkan bahwa pasangan *commuter marriage* menghadapi tantangan unik yang tidak dialami oleh pasangan yang tinggal bersama. Tantangan tersebut meliputi kesepian dan isolasi, kesulitan dalam mengatur waktu bersama, beban finansial yang lebih tinggi karena harus memelihara dua rumah

tangga, ketidakpastian pembagian peran domestik, dan tekanan sosial dari lingkungan yang mungkin tidak memahami atau mendukung pilihan mereka (Sahin et al., 2020).

Di sisi lain, *commuter marriage* juga memiliki potensi manfaat, seperti memberikan ruang untuk pertumbuhan personal dan profesional, meningkatkan apresiasi terhadap waktu bersama, mendorong komunikasi yang lebih intensif dan berkualitas, serta mengurangi konflik sehari-hari yang mungkin muncul dalam kehidupan bersama. Holmes (2020) menemukan bahwa pasangan *commuter marriage* yang mampu mengembangkan strategi adaptif cenderung melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang tidak berbeda signifikan dengan pasangan yang tinggal bersama.

Komunikasi merupakan elemen fundamental dalam membangun dan mempertahankan hubungan pernikahan yang memuaskan. Gottman dan Silver (2015) menyatakan bahwa komunikasi efektif adalah salah satu prediktor terkuat terhadap stabilitas dan kepuasan pernikahan. Komunikasi dalam konteks pernikahan tidak mencakup pertukaran informasi verbal, tetapi juga komunikasi nonverbal, ekspresi emosi, kemampuan mendengarkan aktif, dan keterampilan dalam mengelola konflik. Galvin et al. (2021) mendefinisikan komunikasi pernikahan sebagai proses dinamis di mana pasangan berbagi makna, mengekspresikan kebutuhan dan harapan, menyelesaikan masalah, dan membangun kedekatan emosional melalui interaksi verbal dan nonverbal. Kualitas komunikasi dalam pernikahan ditentukan oleh beberapa faktor, termasuk frekuensi komunikasi, keterbukaan diri, empati, kemampuan untuk memberikan dan menerima umpan balik, serta keterampilan dalam mengelola konflik secara konstruktif.

Teori penetrasi sosial (*social penetration theory*) yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor (2018) menjelaskan bahwa pengembangan hubungan interpersonal, termasuk pernikahan, terjadi melalui proses keterbukaan diri (*self-disclosure*), yaitu kesediaan untuk berbagi pikiran, perasaan, pengalaman pribadi dengan pasangan; (2) empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan perspektif serta emosi pasangan; (3) mendengarkan aktif (*active listening*), yaitu kemampuan untuk memberikan perhatian penuh, memahami pesan, dan merespons dengan tepat; (4) validasi emosi, yaitu pengakuan dan penghargaan terhadap perasaan pasangan; (5) komunikasi positif, yaitu ekspresi apresiasi, afeksi, dan dukungan; serta (6) manajemen konflik konstruktif, yaitu kemampuan untuk membahas perbedaan pendapat atau masalah dengan cara yang tidak destruktif.

Dalam konteks *commuter marriage*, komunikasi memainkan peran yang lebih krusial karena menjadi sarana utama untuk mempertahankan kedekatan emosional di tengah perpisahan geografis. Neustaedter dan Greenberg (2021) menemukan bahwa pasangan *commuter marriage* yang memiliki pola komunikasi yang teratur, terbuka, dan berkualitas cenderung melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang komunikasinya sporadis atau superfisial.

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah dinamika komunikasi dalam *commuter marriage*. Aplikasi *messaging*, *video call*, dan media sosial memberikan berbagai pilihan platform untuk tetap terhubung. Namun, Hertlein dan Blumer (2020) memperingatkan bahwa kuantitas komunikasi tidak

selalu berkorelasi dengan kualitas hubungan. Komunikasi yang bermakna membutuhkan lebih dari sekadar frekuensi tinggi, tetapi juga kedalaman, otentitas, dan kemampuan untuk menciptakan momen keintiman emosional meskipun terpisah jarak.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara komunikasi dan kepuasan pernikahan, baik pada pernikahan konvensional maupun *commuter marriage*. Lavner et al. (2016) dalam studi longitudinal mereka menemukan bahwa kualitas komunikasi pada tahun-tahun awal pernikahan merupakan prediktor signifikan terhadap kepuasan pernikahan jangka panjang. Pasangan yang mampu mengembangkan pola komunikasi yang terbuka, empatik, dan konstruktif cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan pernikahan.

Dalam konteks *commuter marriage*, peran komunikasi menjadi lebih krusial karena keterbatasan interaksi fisik membuat komunikasi verbal menjadi jembatan utama untuk mempertahankan kedekatan emosional. Stafford (2018) menemukan bahwa pasangan *commuter marriage* yang melakukan komunikasi rutin dan berkualitas melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang tidak berbeda secara signifikan dengan pasangan yang tinggal bersama. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dapat mengkompensasi keterbatasan kedekatan fisik dalam *commuter marriage*. Bergen et al. (2021) mengidentifikasi beberapa fungsi komunikasi yang penting dalam *commuter marriage*: (1) *maintenance communication*, yaitu komunikasi rutin untuk berbagi informasi sehari-hari dan mempertahankan koneksi; (2) *affective communication*, yaitu ekspresi perasaan, kasih sayang, dan dukungan emosional; (3) *strategic communication*, yaitu koordinasi jadwal, perencanaan reunifikasi, dan pengambilan keputusan bersama; serta (4) *conflict management communication*, yaitu penyelesaian masalah dan pengelolaan konflik secara konstruktif.

Neustaedter dan Greenberg (2021) dalam penelitian mereka tentang penggunaan teknologi komunikasi dalam hubungan jarak jauh menemukan bahwa *video call* memberikan manfaat yang lebih besar dalam mempertahankan keintiman emosional dibandingkan dengan komunikasi teks atau suara saja. Kemampuan untuk melihat ekspresi wajah dan bahasa tubuh pasangan memberikan pengalaman komunikasi yang lebih kaya dan mengurangi potensi kesalahpahaman. Sahin et al. (2020) menemukan bahwa frekuensi komunikasi memiliki hubungan kurvilinear dengan kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*. Komunikasi yang terlalu jarang menyebabkan perasaan terasing dan tidak terhubung, sementara komunikasi yang terlalu sering atau berlebihan dapat menyebabkan kelelahan (*communication fatigue*) dan mengurangi kualitas interaksi. Temuan ini menekankan pentingnya menemukan keseimbangan yang tepat antara kuantitas dan kualitas komunikasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu komunikasi sebagai variabel independen dan

kepuasan pernikahan sebagai variabel dependen, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang menjalani *commuter marriage* dengan kriteria inklusinya adalah: (1) berstatus menikah secara legal; (2) menjalani pola *commuter marriage* minimal selama satu tahun; (3) berusia minimal 21 tahun; (4) baik suami maupun istri sama-sama memiliki pekerjaan; serta (5) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 215 orang yang terdiri dari 106 laki-laki (49,3%) dan 109 orang perempuan (50,7%). Besaran sampel ini telah memenuhi kriteria untuk analisis regresi, yaitu minimal 10-15 kali jumlah variabel independen (Tabachnick & Fidell, 2019).

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Komunikasi Pernikahan yang dikembangkan berdasarkan teori komunikasi dalam pernikahan dari Galvin et al. (2021) dan Lavner et al. (2016). Skala ini terdiri dari 42 aitem yang mengukur enam dimensi komunikasi: (1) keterbukaan diri; (2) empati; (3) mendengarkan aktif; (4) validasi emosi; (5) komunikasi positif; dan (6) manajemen konflik konstruktif. Sebelum dikenakan pada partisipan penelitian, skala Komunikasi Pernikahan telah diujicobakan untuk melihat validitas serta reliabilitasnya. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,384 hingga 0,756 ($p < 0,01$), sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menunjukkan nilai $\alpha = 0,934$, yang mengindikasikan reliabilitas yang sangat baik.

Sementara itu, kepuasan pernikahan diukur menggunakan Skala Kepuasan Pernikahan yang diadaptasi dari *Revised Dyadic Adjustment Scale* (RDAS) yang dikembangkan oleh Busby et al. (2018) dan disesuaikan dengan konteks Indonesia. Skala ini terdiri dari 36 aitem yang mengukur lima dimensi kepuasan pernikahan, di antaranya: (1) kepuasan terhadap komunikasi; (2) kepuasan terhadap penyelesaian konflik; (3) kepuasan terhadap keintiman dan afeksi; (4) kepuasan terhadap waktu bersama dan aktivitas bersama; serta (5) kepuasan terhadap komitmen dan visi bersama.

Proses adaptasi skala melibatkan tahap translasi, *back-translation*, dan validasi oleh ahli, kemudian uji coba instrumen pada partisipan yang memiliki karakteristik sesuai. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 aitem yang diujicobakan, 36 aitem memiliki koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,412 hingga 0,801 ($p < 0,01$). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menunjukkan nilai $\alpha = 0,947$, yang mengindikasikan reliabilitas sangat baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Data Penelitian

Berdasarkan data dari 215 partisipan, skor komunikasi pernikahan berkisar antara 84 hingga 210, dengan skor teoritis berkisar antara 42 (skor minimum) hingga 210 (skor maksimum). Skor rata-rata komunikasi adalah $M = 162,38$ ($SD = 24,56$), yang menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki

kualitas komunikasi yang berada pada kategori tinggi. Kategorisasi tingkat komunikasi berdasarkan mean dan standar deviasi menunjukkan distribusi sebagai berikut: 18 partisipan (8,4%) memiliki tingkat komunikasi rendah (skor < 137,82); 159 partisipan (74,0%) memiliki tingkat komunikasi sedang (skor 137,82 – 186,94); dan 38 partisipan (17,7%) memiliki tingkat komunikasi tinggi (skor $\geq$ 186,94). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas pasangan *commuter marriage* dalam penelitian ini memiliki kualitas komunikasi yang cukup baik hingga baik.

Analisis deskriptif terhadap dimensi-dimensi komunikasi menunjukkan hasil seperti tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1 Analisis Deskriptif Dimensi Komunikasi

	Mean (M)	Standar Deviasi (SD)
Keterbukaan Diri	27,45	4,32
Empati	28,12	4,18
Mendengarkan Aktif	26,89	4,56
Validasi Emosi	26,34	4,67
Komunikasi Positif	27,78	4,41
Manajemen Konflik Konstruktif	25,80	5,02

Berdasarkan Tabel 1, dimensi empati memiliki skor rata-rata tertinggi, menunjukkan bahwa pasangan *commuter marriage* dalam sampel ini cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam memahami dan merasakan perspektif pasangan. Sementara itu, dimensi manajemen konflik konstruktif memiliki skor terendah, mengindikasikan bahwa pengelolaan konflik merupakan aspek yang lebih menantang dalam komunikasi jarak jauh.

Skor kepuasan pernikahan berkisar antara 72 hingga 180, dengan skor teoretis berkisar antara 36 (skor minimum) hingga 180 (skor maksimum). Skor rata-rata kepuasan pernikahan adalah $M = 138,26$ ($SD = 21,34$), yang menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kategorisasi tingkat kepuasan pernikahan menunjukkan distribusi sebagai berikut: 22 partisipan (10,2%) memiliki tingkat kepuasan pernikahan rendah (skor < 116,92); 162 partisipan (75,3%) memiliki tingkat kepuasan pernikahan sedang (skor 116,92 – 159,60); dan 31 partisipan (14,4%) memiliki tingkat kepuasan pernikahan tinggi (skor $\geq$ 159,60). Data ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tantangan perpindahan geografis, mayoritas pasangan *commuter marriage* dalam penelitian ini mampu mempertahankan tingkat kepuasan pernikahan yang cukup baik.

Analisis deskriptif terhadap dimensi-dimensi kepuasan pernikahan menunjukkan hasil seperti tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Dimensi Kepuasan Pernikahan

	Mean (M)	Standar Deviasi (SD)
Kepuasan terhadap Komunikasi	29,12	4,78
Kepuasan terhadap Penyelesaian Konflik	26,45	4,89
Kepuasan terhadap Keintiman dan Afeksi	27,34	5,12

Kepuasan terhadap Waktu dan Aktivitas Bersama	26,78	5,34
Kepuasan terhadap Komitmen dan Visi Bersama	28,57	4,56

Berdasarkan Tabel 2, dimensi terhadap komunikasi memiliki skor tertinggi menunjukkan bahwa pasangan dalam sampel ini secara umum merasa puas dengan cara mereka berkomunikasi. Dimensi kepuasan terhadap penyelesaian konflik memiliki skor terendah, sejalan dengan temuan bahwa manajemen konflik merupakan aspek yang lebih menantang dalam *commuter marriage*.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara komunikasi dengan kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage* berlatar belakang budaya Jawa ($r = 0,687$; $p < 0,001$). Koefisien korelasi sebesar 0,687 mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong kuat (Cohen, 2019). Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas komunikasi, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan. Sebaliknya, semakin rendah kualitas komunikasi, maka semakin rendah tingkat kepuasan pernikahan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan peran krusial komunikasi dalam membentuk kepuasan pernikahan (Lavner et al., 2016; Stafford, 2018; Bergen et al. 2021).

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa komunikasi memberikan sumbangan efektif yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan ($F = 312,487$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,472 menunjukkan bahwa komunikasi mampu menjelaskan 47,2% varians kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*. Sisanya sebesar 52,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kepribadian, dukungan sosial, kondisi ekonomi, kematangan emosi, atau faktor situasional lainnya. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa komunikasi memberikan sumbangan efektif yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage* sebesar 47,2%. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*.

Dalam penelitian ini dilakukan juga analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi dimensi komunikasi mana yang memberikan kontribusi paling besar terhadap kepuasan pernikahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga dimensi komunikasi yang signifikan memprediksi kepuasan pernikahan adalah:

1. Keterbukaan diri ($\beta = 0,412$; $t = 6,234$; $p < 0,001$): dimensi ini memberikan kontribusi terbesar, menunjukkan bahwa kesediaan untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dengan pasangan merupakan aspek komunikasi yang paling penting dalam membentuk kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*.
2. Empati ($\beta = 0,331$; $t = 5,187$; $p < 0,001$): kemampuan untuk memahami dan merasakan perspektif serta emosi pasangan merupakan prediktor signifikan kedua terhadap kepuasan pernikahan.

3. Frekuensi dan kualitas komunikasi positif ($\beta = 0,289$; $t = 4,512$; $p < 0,001$): ekspresi apresiasi, kasih sayang, dan dukungan melalui komunikasi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kepuasan pernikahan.

Dimensi manajemen konflik konstruktif tidak muncul sebagai prediktor signifikan dalam model regresi berganda ($\beta = 0,134$; $t = 1,876$; $p = 0,062$), meskipun dalam analisis korelasi bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini kemungkinan karena efek dari dimensi manajemen konflik telah dijelaskan oleh dimensi-dimensi lain dalam model, atau karena dalam sampel penelitian ini, frekuensi konflik yang perlu dikelola relatif rendah sehingga aspek ini tidak menjadi determinan utama kepuasan pernikahan.

Pembahasan

1. Kepuasan Pernikahan pada Pasangan *Commuter Marriage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (75,3%) pasangan *commuter marriage* dalam penelitian ini memiliki tingkat kepuasan pernikahan pada kategori sedang, dengan skor rata-rata $M = 138,26$ ($SD = 21,34$) dari rentang skor 36-180. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun menghadapi tantangan perpisahan geografis, sebagian besar pasangan masih mampu mempertahankan tingkat kepuasan pernikahan yang relatif baik.

Tingkat kepuasan pernikahan yang cukup baik pada pasangan *commuter marriage* dalam penelitian ini dapat dipahami dari beberapa perspektif. Pertama, dari segi seleksi sampel, partisipan penelitian ini mayoritas memiliki tingkat pendidikan tinggi (S1 ke atas), bekerja di sektor profesional dengan stabilitas ekonomi yang relatif baik, dan secara sukarela memilih *commuter marriage* sebagai strategi untuk mengoptimalkan karier. Karakteristik ini menunjukkan bahwa pasangan memiliki *agency* dan kontrol terhadap keputusan mereka, yang berbeda dengan perpisahan yang dipaksakan oleh keadaan.

Kedua, perkembangan teknologi komunikasi telah memberikan berbagai sarana bagi pasangan untuk tetap terhubung secara emosional meskipun terpisah jarak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menggunakan kombinasi aplikasi *messaging* (WhatsApp, Telegram), *video call* (Zoom, Facetime), dan media sosial untuk berkomunikasi dengan pasangan. Frekuensi komunikasi yang tinggi (rata-rata 3-5 kali per hari melalui pesan teks dan 1 kali per hari melalui *video call*) membantu mempertahankan kedekatan emosional.

Namun, perlu dicatat bahwa 10,2% partisipan melaporkan kepuasan pernikahan yang rendah, mengindikasikan bahwa tidak semua pasangan berhasil beradaptasi dengan baik terhadap tantangan *commuter marriage*. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kelompok ini cenderung memiliki durasi *commuter marriage* yang lebih lama (rata-rata 6,8 tahun), pola reunifikasi yang lebih jarang (mayoritas bulanan), dan skor komunikasi yang lebih rendah dibandingkan kelompok lain.

Temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara durasi *commuter marriage* dengan kepuasan pernikahan ($r = -0,234$; $p = 0,001$) sejalan dengan penelitian Bergen et al. (2021) yang menunjukkan

bahwa *prolonged separation* dapat menyebabkan kelelahan emosional, berkurangnya antusiasme, dan akumulasi frustrasi yang tidak terselesaikan. Hasil penelitian mengonfirmasi bahwa komunikasi memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*. Koefisien korelasi sebesar $r = 0,687$ ($p < 0,001$) dan sumbangan efektif sebesar 47,2% menunjukkan bahwa komunikasi merupakan prediktor yang kuat terhadap kepuasan pernikahan dalam konteks perpisahan geografis. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan peran krusial komunikasi dalam mempertahankan kualitas hubungan pernikahan, terutama dalam situasi yang menantang seperti *commuter marriage* (Lavner et al., 2016; Stafford, 2018; Neustaedter & Greenberg, 2021).

2. Komunikasi sebagai Mekanisme Kompensasi Kedekatan Fisik

Dalam konteks *commuter marriage*, komunikasi berfungsi sebagai mekanisme kompensasi terhadap minimnya interaksi fisik dan kebersamaan harian. Ketika pasangan tidak dapat berbagi ruang fisik yang sama, komunikasi verbal dan digital menjadi jembatan utama untuk mempertahankan kedekatan emosional, berbagi pengalaman sehari-hari, dan membangun rasa kebersamaan meskipun terpisah jarak. Teori kehadiran sosial (*social presence theory*) yang dikembangkan oleh Short et al. (2019) menjelaskan bahwa media komunikasi berbeda dalam kemampuannya untuk menciptakan perasaan kehadiran psikologis orang lain. Dalam penelitian ini, mayoritas partisipan melaporkan penggunaan *video call* sebagai medium komunikasi utama karena dapat memberikan pengalaman yang lebih kaya melalui visual dan audio, sehingga menciptakan ilusi kedekatan yang lebih kuat dibandingkan dengan komunikasi teks atau suara saja.

Neustaedter dan Greenberg (2021) menemukan bahwa pasangan jarak jauh yang rutin melakukan *video call* melaporkan perasaan lebih terhubung dengan pasangan mereka karena dapat melihat ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan konteks kehidupan sehari-hari pasangan. Kemampuan untuk membaca komunikasi nonverbal menjadi sangat penting karena banyak makna dalam komunikasi disampaikan secara implisit atau melalui petunjuk kontekstual. *Video call* memberikan lebih banyak informasi kontekstual yang membantu interpretasi pesan dengan lebih akurat.

3. Dimensi Keterbukaan Diri sebagai Prediktor Terkuat

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan dimensi komunikasi yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = 0,412$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan teori penetrasi sosial (*social penetration theory*) yang menekankan bahwa keintiman dalam hubungan dibangun melalui proses keterbukaan diri yang bertahap dan timbal balik (Altman & Taylor, 2018). Dalam konteks *commuter marriage*, keterbukaan diri menjadi sangat penting karena pasangan tidak dapat mengandalkan kehadiran fisik atau observasi langsung untuk memahami kondisi emosional dan pengalaman satu sama lain. Ketika pasangan bersedia untuk berbagi pikiran, perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman secara terbuka, mereka menciptakan transparansi yang membangun kepercayaan dan mengurangi kecemasan yang mungkin muncul dari ketidaktauhan.

4. Peran Empati dalam Komunikasi Jarak Jauh

Empati muncul sebagai prediktor signifikan kedua terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = 0,331$; $p < 0,001$). Kemampuan untuk memahami dan merasakan perspektif serta emosi pasangan sangat penting dalam *commuter marriage* karena pasangan menghadapi realitas kehidupan yang berbeda di lokasi yang berbeda. Dalam konteks *commuter marriage*, empati membantu pasangan untuk memahami tantangan yang dihadapi pasangan di lokasi yang berbeda, seperti tekanan pekerjaan, kesepian, atau kesulitan dalam mengelola rumah tangga sendirian. Ketika salah satu pihak merasa bahwa pasangannya benar-benar memahami dan menghargai pengorbanan dan tantangan yang dihadapi, mereka merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan pernikahan.

Penelitian oleh Lavner et al. (2016) menunjukkan bahwa empati dalam komunikasi pernikahan tidak hanya tentang memahami, tetapi juga mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada pasangan. Respons empatik seperti “Saya bisa membayangkan betapa lelahnya kamu” atau “Pasti tidak mudah untukmu menghadapi situasi itu sendirian” memberikan validasi emosional yang sangat dibutuhkan, terutama ketika pasangan tidak dapat hadir secara fisik untuk memberikan dukungan langsung.

5. Komunikasi Positif dan Pemeliharaan Hubungan

Komunikasi positif, yang mencakup ekspresi apresiasi, kasih sayang, dan dukungan, juga muncul sebagai prediktor signifikan terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = 0,289$; $p < 0,001$). Teori pemeliharaan hubungan (*relationship maintenance theory*) oleh Stafford (2018) menjelaskan bahwa hubungan pernikahan membutuhkan upaya aktif dan konsisten untuk mempertahankan kualitasnya, terutama dalam situasi yang menantang seperti perpisahan geografis. Dalam *commuter marriage*, komunikasi positif berfungsi sebagai pengingat konstan tentang komitmen, cinta, dan apresiasi terhadap pasangan. Ungkapan seperti “Aku kangen kamu”, “Terima kasih sudah bertahan untuk kita”, atau “Aku bangga dengan pencapaianmu” membantu mempertahankan ikatan emosional dan memotivasi pasangan untuk terus berinvestasi dalam hubungan meskipun menghadapi tantangan perpisahan.

6. Manajemen Konflik dalam Komunikasi Jarak Jauh

Menariknya, dimensi manajemen konstruktif tidak muncul sebagai prediktor signifikan dalam model regresi berganda, meskipun memiliki korelasi bivariat yang signifikan dengan kepuasan pernikahan. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa dimensi manajemen konflik memiliki skor rata-rata terendah di antara semua dimensi komunikasi ($M = 25,80$; $SD = 5,02$), yang mengindikasikan bahwa pengelolaan konflik memang merupakan aspek yang lebih menantang dalam komunikasi jarak jauh. Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka cenderung menghindari atau menunda pembahasan isu-isu yang berpotensi konflik ketika berkomunikasi jarak jauh, dengan alasan tidak ingin “merusak” momen singkat kebersamaan virtual atau karena keterbatasan medium komunikasi dalam menyampaikan nuansa emosional yang kompleks.

Dalam konteks *commuter marriage*, strategi penghindaran konflik ini mungkin memiliki dampak ambivalen. Di satu sisi membantu mengurangi ketegangan dalam waktu-waktu bersama yang terbatas. Di sisi lain, jika dilakukan secara berlebihan, dapat menyebabkan akumulasi masalah yang tidak terselesaikan yang pada akhirnya dapat menggerus kepuasan pernikahan dalam jangka panjang. Holmes (2020) menemukan bahwa dalam hubungan jarak jauh, pasangan cenderung menunda pembahasan isu-isu sulit hingga bertemu secara langsung karena merasa bahwa diskusi masalah penting membutuhkan kehadiran fisik. Strategi ini dapat efektif jika reunifikasi terjadi secara reguler (mingguan atau dua mingguan), namun dapat menjadi problematik jika jarak waktu antar pertemuan terlalu lama.

7. Peran Teknologi Komunikasi dalam Memediasi Hubungan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara pasangan *commuter marriage* menjalani perpisahan geografis. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menggunakan berbagai platform digital untuk berkomunikasi, dengan kombinasi yang paling umum adalah WhatsApp untuk *messaging* dan *video call*, dan berbagi momen melalui Instagram atau Facebook. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pasangan berkomunikasi 3-5 kali per hari melalui pesan teks dan melakukan *video call* minimal sehari sekali, biasanya di malam hari setelah aktivitas pekerjaan selesai. Frekuensi komunikasi yang tinggi ini menunjukkan upaya aktif untuk tetap terlibat dalam kehidupan sehari-hari pasangan meskipun terpisah jarak.

Sementara itu, Hertlein dan Blumer (2020) memperingatkan bahwa penggunaan teknologi komunikasi dalam hubungan juga dapat menghadirkan tantangan baru, seperti ekspektasi untuk selalu tersedia (*constant connectivity expectation*), kesalahpahaman karena minimnya petunjuk nonverbal dalam komunikasi teks, atau konflik yang muncul dari penggunaan media sosial. Beberapa partisipan dalam penelitian ini melaporkan pengalaman frustrasi ketika pasangan tidak segera merespons pesan, yang kemudian ditafsirkan sebagai kurangnya perhatian atau prioritas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage* umumnya berada pada tingkat sedang. Sebagian besar partisipan (75,3%) menunjukkan tingkat kepuasan pernikahan yang cukup baik, dengan skor rata-rata $M = 138,26$ ($SD=21,34$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pasangan harus menghadapi tantangan berupa jarak geografis, mereka masing-masing mampu menjaga kualitas hubungan yang memadai. Faktor-faktor seperti pola reunifikasi, durasi menjalani *commuter marriage*, serta kualitas komunikasi terbukti memengaruhi tingkat kepuasan pernikahan tersebut.

Komunikasi menjadi aspek paling signifikan dalam menentukan kepuasan pernikahan pasangan *commuter marriage*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan kuat antara komunikasi dan kepuasan pernikahan ($r = 0,687$; $p < 0,001$), yang berarti semakin baik kualitas komunikasi antar pasangan,

semakin tinggi pula tingkat kepuasan yang mereka rasakan. Secara statistik, komunikasi memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2% terhadap kepuasan pernikahan, sementara 52,8% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar komunikasi.

Lebih lanjut, analisis terhadap dimensi komunikasi menunjukkan bahwa keterbukaan diri merupakan aspek yang paling berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = 0,412$; $p < 0,001$). Hasil ini menegaskan bahwa transparansi emosional, kemampuan memahami perspektif pasangan, serta ekspresi kasih sayang memiliki peran penting dalam menjaga keharmonisan hubungan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., & Taylor, D. A. (2018). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia: Pernikahan dan mobilitas penduduk 2023*. Jakarta: BPS.
- Bergen, K. M., Kirby, E., & McBride, M. C. (2021). "How do you get two houses cleaned?" Accomplishing family caregiving in commuter marriages. *Journal of Family Communication*, 21(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/15267431.2020.1863365>
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (2018). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(3), 517-532. <https://doi.org/10.1111/jmft.12265>
- Cohen, J. (2019). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2020). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (2019). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2021). *Family communication: Cohesion and change* (10th ed.). Routledge.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert* (Revised ed.). Harmony Books.
- Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. C. (2020). *The couple and family technology framework: Intimate relationships in a digital age* (2nd ed.). Routledge.
- Holmes, M. (2020). Distance relationships: Intimacy and emotions amongst academics and their partners in dual-locations. *The Sociological Review*, 68(2), 435-450. <https://doi.org/10.1177/0038026119900272>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>

- Neustaedter, C., & Greenberg, S. (2021). Intimacy in long-distance relationships over video chat. *Proceedings of the ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 753-762. <https://doi.org/10.1145/2207676.2207785>
- Rindfuss, R. R., & Stephen, E. H. (2019). Marital noncohabitation: Separation does not make the heart grow fonder. *Journal of Marriage and Family*, 52(1), 259-270. <https://doi.org/10.2307/352856>
- Sahin, N. H., Timur, S., Ergin, A. B., Taşpınar, A., Akgül, N., & Çubukçu, S. (2020). Childhood trauma, type D personality, and burnout in healthcare professionals. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 27(2), 215-227. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09631-z>
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (2019). *The social psychology of telecommunications* (Reissue ed.). Wiley. (Karya asli diterbitkan 1976)
- Stafford, L. (2018). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Routledge.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (2017). *The social psychology of groups* (2nd ed.). Routledge. (Karya asli diterbitkan 1959)