

STRATEGI MANAJEMEN KONFLIK DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH (*LONG DISTANCE MARRIAGE*)

Nias Yuliantika^a, Lukman Santoso^b

^{ab}Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: ^aantikatrinda@gmail.com, ^bcak_luk@iainponorogo.ac.id

ABSTRAK

Pernikahan jarak jauh merupakan model hubungan pernikahan dimana suami istri yang tidak dapat saling bertemu dan tidak menjalin kedekatan fisik dalam jangka waktu tertentu. Kesalahpahaman, rasa cemburu, perselingkuhan, dan rasa tidak percaya dengan pasangan dapat memicu timbulnya konflik dan perceraian dalam pernikahan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi penyebab konflik dan faktor apa saja yang mempengaruhi pernikahan jarak jauh serta strategi manajemen konflik dalam pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hukum empiris. Data yang digunakan bersumber dari sumber primer hasil wawancara maupun sekunder dari berbagai kajian yang relevan. Hasil penelitian ini berkesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberlanjutan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) adalah kepercayaan, komunikasi, keterbukaan dan kejujuran. Sedangkan bentuk penerapan manajemen konflik dalam pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh adalah akomodasi, kompromi, kolaborasi, menghindari konflik dan kompetisi.

Kata Kunci: *Hukum keluarga Islam; Manajemen konflik; Pernikahan jarak jauh*

ABSTRACT

Long-distance marriage is a model of marital relationship where husband and wife cannot see each other and do not have physical closeness for a certain period of time. Misunderstandings, jealousy, infidelity, and mistrust of one's partner can lead to conflict and divorce in long-distance marriages. This study aims to explore the causes of conflict and what factors influence long-distance marriage as well as conflict management strategies in long-distance marriage. This research uses a qualitative method with an empirical legal approach. The data used are sourced from primary sources of interview results and secondary sources of various relevant studies. The results of this study conclude that the factors that influence the sustainability of long distance marriage are trust, communication, openness and honesty. While the forms of conflict management application in married couples who undergo long distance marriage are accommodation, compromise, collaboration, avoiding conflict and competition.

Keywords: *Islamic family law; Conflict management; Long distance marriage*

A. PENDAHULUAN

Setiap manusia menginginkan adanya pernikahan yang harmonis dan tenteram jiwa yang menurut agama disebut pernikahan *sakinah mawaddah warahmah* dan juga akan hidup bersama selamanya. Masyarakat selama ini beranggapan bahwa hubungan suami istri adalah hubungan yang halal atau hubungan seksual yang diperbolehkan, namun pada kenyataannya tidak hanya itu saja tetapi juga mempunyai tujuan dan akibat hukumnya. Pernikahan menurut hukum Islam adalah pernikahan dengan akad yang sangat kuat (*mīšāqon galīzan*) mengikuti perintah Allah dan melakukannya adalah ibadah.¹

Namun kenyataannya banyak kebutuhan keluarga yang bersumber dari faktor ekonomi sehingga membuat pasangan harus berjuang mencari nafkah di kota lain, hingga

¹Muktiali Jarbi, "Pernikahan Menurut Hukum Islam," *Pendais* 1 No.1 (Juli 2019): 57–58.

harus merelakan tidak tinggal serumah atau menjalin hubungan jarak jauh (*long distance marriage; LDM*). Hubungan pernikahan jarak jauh atau LDM dapat dipahami sebagai kondisi pernikahan dengan pasangan yang memiliki kendala jarak dan waktu untuk bertemu.² LDM kemudian menjadi pilihan jalan hidup bagi banyak orang.³

Dewasa ini hubungan pernikahan jarak jauh menjadi pilihan beberapa pasangan untuk menjalani kehidupan pernikahannya, banyak pasangan harus berpisah jarak tempat dan waktu. Pernikahan beda kota, beda pulau, beda negara dan beda benua terjadi karena beragam faktor subjektif dan motif, seperti karir dan studi.⁴ Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani hubungan jarak jauh, didapat tiga kategori waktu terpisah (0, kurang dari 6 bulan, dan lebih 6 bulan), tiga kategori pertemuan (sekali seminggu, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan), dan tiga kategori jarak (0-1 mil, 2-294 mil, lebih dari 250 mil).⁵

Dalam hubungan suami istri jarak jauh tentunya banyak pertimbangan yang berat, antara lain kebutuhan akan komunikasi yang mungkin terabaikan serta kebutuhan psikologis dan biologis yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Tidak terpenuhinya kebutuhan dalam pernikahan akan mengakibatkan individu mencari pemenuhan kebutuhan tersebut di luar pernikahan melalui perselingkuhan dan bahkan perceraian.⁶ Fenomena pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage* sangat rawan terjadi di masa sekarang. Banyak contoh pernikahan jarak jauh diantaranya seorang suami yang kerja sebagai dosen di luar Jawa, dan istri sebagai dosen di Ponorogo, suami seorang pelaut dan istri menjadi ibu rumah tangga, ada juga anggota polisi yang dinas luar kota sedangkan istri menjadi perawat dan lain sebagainya. Dan yang sempat heboh di sosial media dan berita baru-baru ini, publik dihebohkan dengan kasus perselingkuhan antara dokter residen dan dokter koas di Universitas Hasanuddin. Kasus dugaan perselingkuhan tersebut antara dokter residen berinisial AW dan dokter koas yang juga istri perwira polisi berinisial KDL. Perselingkuhan tersebut terjadi ketika suami dari dokter koas sedang menjalani pendidikan taruna Akpol. Keduanya menjalani hubungan jarak jauh ini atau LDR sudah setahun lamanya.

²Bramana Nanditya Putra dan Afdal Afdal, "Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples." *International Journal of Research in Counseling and Education* 4, no. 1 (27 Mei 2020): 64, <https://doi.org/10.24036/00287za0002>.

³Kendrick, *Long Distance Marriage*, First Edition (Harlequin, 1998). 1998 is available now for purchase. "edition": "First Edition", "ISBN": "978-0-373-11969-1", "language": "English", "number-of-pages": "186", "publisher": "Harlequin", "source": "Amazon", "title": "Long Distance Marriage", "author": [{"family": "Kendrick", "given": ""}], "issued": [{"date-parts": [{"1998", "6", "1"}]}], "schema": "https://github.com/citation-style-language/schema/raw/master/csl-citation.json"}.

⁴Indriana Putri Wijaya, *I Will Marry You With Terms And Conditions* (Yogyakarta: Sastrabook, 2020), 6; Adinda Rahma Dana dan Afdal Afdal, "Subjective Well-Being of a Wife Who Is in a Long-Distance Marriage," *Counseling and Humanities Review* 2, no. 2 (30 Desember 2022): 63–68, <https://doi.org/10.24036/000623chr2023>; Riski Januar Tri Harsari, "A Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage" (5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2019), Atlantis Press, 2020), 268–71, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056>. "publisher": "SASTRABOOK", "publisher-place": "Yogyakarta", "title": "I Will Marry You With Terms And Conditions", "author": [{"family": "Putri Wijaya", "given": "Indriana"}], "issued": [{"date-parts": [{"2020"}]}], "locator": "6", "label": "page", {"id": "8435", "uris": [{"http://zotero.org/users/local/mk3Uve4m/items/T4VBYTLK"}], "itemData": {"id": "8435", "type": "article-journal", "abstract": "Marriages that occur between husband and wife who do not live together or live in two different areas are called long distance marriages. Long-distance marriage relationships require trust and confidence in the partner so as not to cause conflict in the marriage. The initial phenomenon in the field is that there are wives who have low subjective well-being when undergoing long distance marriages. The aim of this research is to describe the subjective well-being of wives who undergo long-distance marriages on the cognitive and affective aspects. This research uses a quantitative approach with a descriptive research type. The population in this study were wives who underwent long distance marriages in Sasak Ranah Pasisie District with a sample of 72 people, who were selected by total sampling technique. Collecting data in this study using a questionnaire using a Likert scale model. The results of this study revealed that in general, the subjective well-being of wives undergoing long-distance marriages in Sasak Ranah Pasisie District was in the moderate category with a percentage of 52.8%. Based on the subjective well-being aspect, it is categorized: (1

⁵Devi Anjas Primasari, "Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship" *Tesis* (Surabaya, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga Surabaya, 2015), 22.

⁶Devi Anjas Primasari, "Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship" *Tesis* (Surabaya, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga Surabaya, 2015), 22–25.

Potensi konflik menjadi semakin intens ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik antara pasangan suami istri *long distance marriage*. Terlebih ketika pasangan LDM ingin menyelesaikan konflik dengan saling bertatap muka, namun karena jarak dan waktu yang terbatas sehingga potensi konflik semakin problematis. Jarak antara pasangan yang jauh dari luar kota, luar pulau, dan terbatasnya waktu perjumpaan memaksa mereka untuk menyelesaikan perselisihan dengan berhati-hati agar tidak berlangsung lama. Bagaimana pasangan menjaga integritas keluarga dalam situasi perpisahan dengan memeriksa manajemen perkawinan dan masalah yang berkembang secara biologis seperti kepercayaan, integritas, keuangan terutama masalah anak. Setiap keluarga, bersama dengan keluarga lainnya, berbagi strategi berbeda untuk menyelesaikan masalah yang muncul. Dengan strategi masing-masing keluarga yang berbeda-beda, hal ini berdampak pada keberhasilan pasangan dalam menjaga keutuhan keluarga saat terpisah jarak.

Sejauh ini kajian tentang pernikahan jarak jauh telah banyak dilakukan oleh akademisi. Misalnya penelitian Ardi Akbar Tanjung dan Ariyadi yang berjudul *Hubungan dalam Pernikahan Jarak Jauh Menurut Hukum Islam*. Penelitian tersebut lebih menyoroti tentang pernikahan jarak jauh menurut hukum Islam dan bagaimana kajian hukum melalui al-Qur'an dan Hadis serta solusinya.⁷ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pernikahan jarak jauh diperbolehkan menurut hukum Islam, selama pasangan suami-istri sama-sama ikhlas dan tidak melanggar syari'at Islam.

Penelitian lainnya ditulis Maulidia Mulyani yang menyoroti perkembangan teknologi komunikasi berkontribusi memberikan kemudahan dalam berkomunikasi khususnya bagi pasangan suami istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh agar hubungan tersebut tetap terjaga dan harmonis.⁸ Dalam hubungan antara suami dan istri, ada hak dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Pemenuhan tersebut tetap bisa terpenuhi melalui media sosial meskipun tidak maksimal seperti ketika berhubungan secara langsung.

Berikutnya penelitian Bramasto Bima Hendra dan Ratriana Y. E Kusmiati,⁹ Najla Aliyah Athifah dan Arif Husnul Khuluq,¹⁰ serta Sri Hartini dan Topan Setiawan.¹¹ Ketiganya masih terfokus komunikasi pada pasangan jarak jauh, kecenderungan berselingkuh pasangan jarak jauh, serta hak dan kewajiban pasangan jarak jauh. Sementara kajian lainnya justru menyoroti tantangan pernikahan jarak jauh dan faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan.

Penelitian Harsari,¹² Saidah & Fahmi,¹³ menyoroti kendala hubungan pernikahan jarak jauh bagi profesi Tenaga Kerja Wanita (TKW) yang bekerja di luar negeri. Kajian tersebut menghasilkan temuan bahwa masalah manajemen hubungan pernikahan, terutama komunikasi, kesepian, dan kurangnya partisipasi pasangan dalam mengasuh anak dapat berdampak negatif pada kualitas pernikahan. Kajian Afdal,¹⁴ menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dalam menjaga kepuasan, dengan keterlibatan konselor yang bermanfaat. Sementara kajian

⁷Ardi Akbar Tanjung dan Ariyadi, "Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh," *Jurnal Misaqan Ghalizan* 01 (2021): 57.

⁸Maulidia Mulyani, "Peran Media Sosial Bagi Suami Istri dalam menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh," *Al Hukama* 9 (2019): 2.

⁹Bramasto Bima Hendra dan Ratriana Kusmiati, "Hubungan Kesepian dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Wanita yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh," *Jurnal Psikologi Konseling* 16 (2020): 2.

¹⁰Najla Aliyah Athifah dan Arif Husnul Khuluq, "Implementasi Hak dan Kewajiban Suami Istri terhadap Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kasus terhadap Pasangan yang masih Menempuh Pendidikan)," *Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum* 7 No 2 (Oktober 2023): 213.

¹¹Sri Hartini dan Topan Setiawan, "Komunikasi Interpersonal Long Distance Marriage (Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang menjalani Long Distance Marriage dalam Upaya Memelihara Hubungan Harmonis)," *Jurnal Intelektiva* 4 (April 2023): 22.

¹²Harsari, "A Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage."

¹³Filda Rahma Saidah dan Muhammad Zaki Fahmi, "Management of Long-Distance Marriage for Overseas Female Worker Profession on Family Resilience in Kendal Regency," *El-Mashlahah* 13, no. 1 (30 Juni 2023): 93–106, <https://doi.org/10.23971/el-mashlahah.v13i1.6095>.

¹⁴Afdal Afdal dkk., "Satisfaction of Long Distance Marriage Couple," *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (30 Juni 2022): 37–45, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3459>.

Kisnimi et al,¹⁵ memberikan perspektif yang berbeda, membahas dinamika unik dari pernikahan jarak jauh dalam konteks migrasi dan faktor ekonomi.

Kajian-kajian tersebut secara kolektif menggarisbawahi perlunya komunikasi yang efektif, partisipasi pasangan, dan dukungan eksternal dalam pernikahan jarak jauh. Sehingga dengan mengambil perspektif strategi manajemen konflik dalam pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) merupakan perspektif baru dalam kajian pernikahan jarak jauh. Argumentasi ini berpijak pada kompleksnya pasangan *long distance marriage*. terlebih karena jarak memiliki sedikit waktu di tengah situasi bekerja. Oleh karena itu penting untuk menawarkan formulasi dalam menjaga integrasi keluarga dalam situasi keterpisahan jarak dengan menghadirkan manajemen konflik perkawinan agar tetap utuh.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan yuridis empiris. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer hasil wawancara maupun sekunder yang bersumber dari dokumen laporan riset, jurnal ilmiah, buku dan sumber relevan lainnya. Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan melakukan penelusuran sumber kepustakaan terkait pernikahan jarak jauh. Analisis penelitian dilakukan dengan mengidentifikasi berbagai sumber bacaan berupa buku, jurnal dan dokumen akademik lainnya untuk kemudian dilakukan pengelompokan dan analisis, membandingkan, dan menyusun argumentasi-argumentasi untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam terkait topik pernikahan jarak jauh.

C. PEMBAHASAN

1. Konsepsi Manajemen Konflik dalam Pernikahan

Konflik merupakan suatu problematika yang dapat menimbulkan ketidakharmonisan dalam kehidupan rumah tangga. Secara etimologis, istilah "*konflik*" berasal dari bahasa latin, yakni "*con*" dan "*fligere*". Istilah "*con*" mempunyai makna bersama, sedangkan "*fligere*" memiliki arti benturan atau tabrakan, sehingga konflik diartikan dengan sebuah pertentangan atau pertikaian dua orang atau lebih. Konflik merupakan situasi yang wajar dalam masyarakat bahkan dalam keluarga tanpa disadari juga mengalami konflik. Konflik sering dilatar belakangi oleh perbedaan ciri-ciri yang dibawa individu dalam suatu interaksi.¹⁶ Konflik juga dipahami sebagai hubungan antara dua pihak atau lebih (individu tau kelompok) yang mempunyai tujuan atau kepentingan yang berbeda. Konflik seringkali didorong oleh individu tau kelompok karena ketidaksesuaian atau perbedaan pendapat mengenai tujuan yang ingin dicapai.¹⁷

Adapun ciri-ciri konflik yaitu paling tidak ada dua belah pihak secara perseorangan maupun kelompok terlibat dalam suatu interaksi yang saling berlawanan, saling adanya pertentangan dalam mencapai tujuan, adanya tindakan yang saling berhadap-hadapan akibat pertentangan dan akibat ketidakseimbangan.¹⁸ Menurut Subiyanto yang dikutip Rachmadani, konflik perkawinan dalam keluarga muncul karena berbagai macam permasalahan yang muncul antara suami dan istri. Permasalahan keluarga yang dapat menimbulkan konflik seringkali muncul karena adanya ketidakseimbangan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga.¹⁹

¹⁵ Elly Kisnini, Harto Wicaksono, dan Noviani Achmad Putri, "The Husbands-Wives Relation Model of Long Distance Marriage Farmer Households," *Komunitas* 10, no. 1 (4 Maret 2018): 112–20, <https://doi.org/10.15294/komunitas.v10i1.12446>. but also cultural aspects. The change occurs as a consequence of Long Distance Marriage (LDM

¹⁶Husin Sutanto dkk., *Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga* (Purbalingga: CV Eureka Media Aksara, 2022), 25.

¹⁷Winardi, *Manajemen Perilaku Organisasi* (Bandung: Kencana Prenada Media Group, 2009), 284.

¹⁸Hendrick W, *Bagaimana Mengelola Konflik diterjemahkan oleh Arif Santoso* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), 67.

¹⁹Rama Dhini Permatasari dan Hamda Sulfinadia, "Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Lempur Tengah Kecamatan Gunung Raya Kabupaten Kerinci)," *Journal Al-Ahkam XXI* Nomor 1 (Juni 2020): 37.

Menurut Clinton, seperti yang dikutip Kartini Kartono, konflik adalah hubungan psikologis yang antagonis, terkait dengan tujuan yang tidak biasa, sikap emosional yang bermusuhan dan struktur nilai yang berbeda.²⁰ Sadarjoen berpendapat bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan suami istri, yang mana konflik tersebut mempunyai pengaruh besar terhadap hubungan kedua belah pihak. Sadarjoen menambahkan, konflik ini bermula dari perbedaan persepsi dan harapan serta didukung oleh adanya landasan, kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya sebelum memutuskan untuk menikah.²¹ Dari beberapa definisi konflik di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud konflik dalam rumah tangga adalah perselisihan antara suami istri yang disebabkan adanya perbedaan persepsi yang akhirnya menimbulkan pertentangan karena adanya ketidaksesuaian mengenai tujuan yang ingin dicapai.

Konflik yang muncul dalam keluarga bukan terjadi secara kebetulan melainkan pasti ada penyebabnya. Sadarjoen mengatakan, konflik dalam pernikahan disebabkan oleh beberapa hal. Permasalahan yang sering muncul adalah masalah keuangan, pola asuh anak, pertemanan, hubungan dengan keluarga besar, hiburan (jenis, kualitas dan kuantitas), kegiatan yang tidak disetujui oleh pasangan, pembagian kerja dalam keluarga, dan berbagai macam masalah (agama, politik, seks, komunikasi dalam pernikahan dan berbagai macam hal sepele).²²

Secara umum, pada pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage*, intensitas kebersamaan satu sama lain menurun. Oleh karena itu, sulit untuk membangun keintiman dalam keluarga dan mungkin timbul konflik karena tidak terpenuhinya kebutuhan bersama. Hal ini dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Banyak permasalahan yang muncul, misalnya perasaan tidak percaya dengan pasangan, rasa cemburu dan ingin segera bertemu dan lain-lain.²³ Kondisi seperti ini berarti pasangan suami istri mempunyai waktu lebih sedikit untuk berinteraksi tatap muka setiap hari sehingga tidak mampu mengenali kebiasaan dan sifat-sifat pasangan dalam kehidupan sehari-hari melalui interaksi yang intensif seperti pasangan suami istri yang tinggal serumah. Oleh karena itu, memerlukan upaya menyelesaikan konflik dengan pendekatan manajemen konflik.

Robbins menjelaskan manajemen konflik sebagai proses pengkoordinasian dengan menggunakan teknik-teknik resolusi dan stimulasi untuk meraih tingkatan konflik yang diinginkan sehingga diperoleh solusi tepat atas konflik tersebut. Menurut Ross manajemen konflik merupakan langkah-langkah yang diambil para pelaku atau pihak ketiga, dalam rangka mengarahkan perselisihan ke arah hasil tertentu, yang mungkin atau tidak mungkin akan menghasilkan suatu akhir berupa penyelesaian konflik yang berdampak pada situasi ketenangan, hal positif, kreatif, bermufakat, atau mungkin agresif. Manajemen konflik dapat dilakukan secara sendiri, atau dapat meminta bantuan pihak ketiga dalam memecahkan masalah. Manajemen konflik mengacu pada tindakan yang diambil oleh pihak ketiga untuk mengarahkan perselisihan menuju hasil tertentu yang mungkin berakhir dalam bentuk penyelesaian konflik.²⁴ Suatu pendekatan yang berorientasi pada proses manajemen konflik merujuk pada pola komunikasi (termasuk perilaku) para pelaku, dan bagaimana mereka memengaruhi kepentingan dan penafsiran terhadap konflik yang terjadi.²⁵ Dari beberapa definisi di atas, Penulis mengambil kesimpulan bahwa manajemen konflik adalah langkah yang direncanakan atau dilakukan untuk menyelesaikan konflik. Manajemen konflik tersebut dapat dilakukan oleh kedua belah pihak

²⁰Kartono Kartini, *Pemimpin dan Kepemimpinan* (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 213.

²¹Sawitri Supardi Sadarjoen, *Konflik Marital : Pemahaman Konseptual dan Alternatif Solusinya* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 35–36.

²²Permatasari dan Sulfinadia, “Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Lempur Tengah Kecamatan Gunung Raya Kabupaten Kerinci),” 40.

²³Yulastry Handayani, “Komitmen, Conflict Resolution dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh,” *Jurnal Psikoborneo* 4 No.3 (2016): 329.

²⁴Hendyat Soetopo, *Perilaku Organisasi, teori dan praktek di bidang pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 270.

²⁵Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress* (Jakarta, Indonesia: PT Bumi Aksara, 2018), 78–79.

yang terlibat konflik atau melalui bantuan pihak ketiga. Jika hal ini dikaitkan dengan konflik yang terjadi dalam rumah tangga, maka manajemen konflik dalam rumah tangga adalah upaya atau langkah dilakukan oleh pasangan suami istri yang sedang berkonflik untuk mencari solusi atau penyelesaian terhadap masalah yang telah dihadapi.

Dalam hal menyelesaikan konflik bukanlah hal yang sederhana. Cepat tidaknya suatu konflik dapat diatasi tergantung pada kesediaan dan keterbukaan pihak-pihak yang bersengketa untuk menyelesaikan konflik. Menurut Thomas dan Kilman yang dikutip Wirawan memaparkan beberapa gaya manajemen konflik yang digunakan antara lain: ²⁶

- 1) Berkompetisi, yaitu tindakan ini dilakukan jika kita memaksakan kepentingan sendiri di atas kepentingan pihak lain. Pilihan tindakan ini bisa sukses dilakukan jika situasi saat itu membutuhkan keputusan yang cepat, kepentingan salah satu pihak lebih utama dan pilihan kita sangat vital. Hanya perlu diperhatikan situasi menang-kalah (*win win solution*) akan terjadi di sini. Pihak yang kalah akan merasa dirugikan dan dapat menjadi konflik yang berkepanjangan.
- 2) Menghindari konflik, yaitu tindakan ini dilakukan jika salah satu pihak menghindari dari situasi tersebut secara fisik atau psikologis. Sifat tindakan ini hanyalah menunda konflik yang terjadi. Situasi menang kalah terjadi lagi disini. Menghindari konflik bisa dilakukan jika masing-masing pihak mencoba untuk mendinginkan suasana, membekukan konflik untuk sementara. Dampak kurang baik bisa terjadi jika pada saat yang kurang tepat konflik meletus kembali, ditambah lagi jika salah satu pihak menjadi stress karena merasa masih memiliki hutang menyelesaikan persoalan tersebut.
- 3) Akomodasi yaitu jika kita mengalah dan mengorbankan beberapa kepentingan sendiri agar pihak lain mendapat keuntungan dari situasi konflik ini. Disebut juga sebagai *self-sacrificing behavior*. Hal ini dilakukan jika kita merasa bahwa kepentingan pihak lain lebih utama kita ingin tetap menjaga hubungan baik dengan pihak tersebut. Pertimbangan antara kepentingan pribadi dan hubungan baik menjadi hal yang utama di sini.
- 4) Kompromi yaitu tindakan ini dilakukan jika kedua belah pihak merasa bahwa kedua hal tersebut sama-sama penting dan hubungan baik menjadi yang utama. Masing-masing pihak akan mengorbankan sebagian kepentingannya untuk mendapatkan situasi menang-menang (*win-win solution*).
- 5) Berkolaborasi yaitu menciptakan situasi menang-menang dengan saling bekerja sama. Teknik yang efektif untuk mengelola konflik, saat situasi proyek terlalu penting untuk dikompromikan. Hal ini melibatkan gabungan banyak gagasan dan sudut pandang, dari orang-orang dengan perspektif yang berbeda.

Menurut Evertsson dan Nyman, ada beberapa langkah menerapkan manajemen konflik pada pasangan. Langkah pertama adalah menyepakati sumber dan konteks konflik yang mereka temui, kemudian kedua belah pihak saling menyakinkan keinginan untuk menyelesaikan konflik yang timbul dan pada akhirnya menyelesaikan konflik tersebut dengan mencari solusi yang sesuai untuk penyelesaian konflik kedua belah pihak. Aiyede berpendapat bahwa manajemen konflik yang baik dapat dicapai melalui penyelesaian masalah berupa kerjasama satu sama lain dengan cara tidak menghakimi, partisipatif dengan memahami konflik yang muncul dan menyusun strategi. Selain itu, penanganan konflik juga dapat dilakukan melalui cara lain seperti negosiasi, khususnya negosiasi untuk sampai pada keputusan yang mengarah pada perdamaian dan meditasi dengan meminta bantuan pihak ketiga.

Penelitian yang dilakukan Delatorre dan Wagner dengan judul *Marital Conflict Management of Married Man and Women* menggarisbawahi bahwa manajemen konflik perkawinan

²⁶Permatasari dan Sulfinadia, "Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Lempur Tengah Kecamatan Gunung Raya Kabupaten Kerinci)," 40-41.

dipengaruhi oleh keyakinan agama, usia hubungan dalam pernikahan dan pengamalan sepanjang hidupnya.²⁷

2. Faktor-faktor Penentu Pernikahan Jarak Jauh

Pistole mendefinisikan bahwa pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) menggambarkan tentang situasi pasangan yang berpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi suatu kepentingan, sedangkan pasangan yang lain harus tetap di rumah.²⁸ Menurut Bergen, pernikahan jarak jauh dikarakteristikan oleh pasangan suami istri yang tinggal di lokasi yang berbeda untuk waktu yang cukup lama demi kepentingan karir pasangan.²⁹ Adanya kondisi tersebut dapat menyebabkan hubungan romantis antar pasangan ini harus dihadapkan dengan masalah perpisahan baik secara fisik, waktu maupun jarak yang berjauhan. Hal ini yang seringkali menimbulkan konflik dalam komunikasi karena sulit menjangkau lokasi yang cukup jauh.³⁰ Menurut Scott mendefinisikan pernikahan jarak jauh sebagai model hubungan jarak jauh yang ditandai dengan pertemuan yang jarang terjadi atau tatap muka antara suami istri dan pasangan tersebut seringkali tinggal di kota yang berbeda.³¹ Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pernikahan jarak jauh merupakan salah satu model hubungan pernikahan dimana suami istri yang tidak dapat saling bertemu dan menjalin kedekatan fisik dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani hubungan jarak jauh, didapat tiga kategori waktu terpisah (kurang dari 6 bulan, sekitar 6 bulan dan lebih 6 bulan), tiga kategori pertemuan (sekali seminggu, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan), dan tiga kategori jarak (0-1 mil, 2-294 mil, lebih dari 250 mil).³² Pasangan jarak jauh mengklasifikasikan hubungan jarak jauh dengan menggunakan faktor jarak dan waktu, sehingga menghasilkan 3 jenis perpisahan waktu, 3 pertemuan dan 3 jenis jarak yaitu : a. kategori waktu terpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), b. kategori pertemuan (seminggu sekali, seminggu sekali hingga sebulan, dan kurang dari per bulan), c. jenis jarak (0-1 mil, 2-294 mil, lebih dari 250 mil).³³

Sedangkan terjadinya pernikahan jarak jauh karena beberapa faktor antara lain, faktor pendidikan, pekerjaan dan ekonomi. Namun berdasarkan data survei yang ada, sebagian besar insiden tersebut disebabkan oleh faktor ekonomi. Hal ini dibuktikan dengan tingginya angka kemiskinan dan lambatnya pertumbuhan ekonomi di suatu daerah menjadi faktor pendorongnya. Sehingga masyarakat yang tinggal di daerah tersebut akhirnya lebih memilih untuk pergi ke luar daerah baik ke luar kota, atau bahkan ke luar negeri.³⁴

Suminar dan Kaddi, dalam penelitiannya menyebut bahwa motif menikah pada pasangan jarak jauh karena beberapa motif. 1. Motif sebab (*because motive*): merasa cocok satu sama lain, adanya kecocokan dalam berkomunikasi dan memiliki kesamaan misi/visi hidup. 2. motif tujuan (*in order to motive*): mendapatkan dukungan dan membangun keluarga yang *sakinah*.

²⁷Amirah Hanun dan Rahmasari, Diana, "Manajemen Konflik Pernikahan Pada Perempuan Yang Menikah di Usia Muda," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 9 Nomor 6 (2022): 58.

²⁸Safitri Ramadhini, "Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang sedang menjalani Long Distance Marriage," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 4 No.1 (2015): 13-14.

²⁹Ramadhini, 15.

³⁰Aldilla Suwita, "Pola Komunikasi Pada Istri Pasangan Pernikahan Jarak Jauh," Skripsi *fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2017, 3.

³¹Akbar Tanjung, "Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh," 58.

³²Primasari, "Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship," 22.

³³Budi Purwanto, Ivon Arisanti, dan Ayuning Atmasari, "Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan stres Kerja pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero) Tbk (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Surabaya)," *Jurnal Psimawa: Jurnal Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 1 No. 1 (Desember 2018): 26.

³⁴Siti Nafisa dkk, "Dampak Pola Asuh Long Distance Marriage pada Anak," *Jurnal Al Mubin* 5 (): 57.

Komunikasi interpersonal pada pasangan jarak jauh merupakan sebuah komitmen yang dibangun atas dasar kepercayaan dan saling mendukung aktivitas satu sama lain.³⁵

Dalam hubungan pernikahan jarak jauh atau *long distance relationships*, tiga masalah umum yang menyebabkan konflik sebagai berikut:

- a. *The lack of daily sharing*, yaitu jika tidak ada waktu dan kesempatan untuk berbagi, seperti berbagi kebersamaan dengan pasangan, tidak mungkin dapat dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang lama. Di sisi lain, seperti yang kita ketahui, berkomunikasi secara teratur dapat membantu kita lebih memahami dan mengenal lebih dalam tentang karakteristik pasangan kita dan memungkinkan hubungan kita bertahan lebih lama.
- b. *Unrealistic expectations about time together*, yaitu munculnya harapan yang tidak realistis tentang waktu bersama. Terbatasnya waktu pertemuan seringkali membuat mereka berpikir bahwa setiap saat harus sempurna. Namun, konflik dan kebutuhan akan otonomi adalah hal yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam semua hubungan pernikahan.
- c. *Unequal effort that the two partners invest in maintaining*, yaitu ketidakseimbangan dalam jumlah upaya yang dilakukan oleh masing-masing pihak untuk mempertahankan hubungan. Ketika seseorang berusaha keras untuk menjalin hubungan secara teratur, seseorang yang lain tidak melakukannya. Ini pasti akan membuat orang yang bersangkutan kecewa dan tidak bahagia, yang pada gilirannya akan membuat orang pesimis tentang kelangsungan hubungan ini.³⁶

Beberapa konflik yang muncul dalam hubungan pernikahan jarak jauh antara lain kurangnya komunikasi yang erat, ketidakpuasan terhadap aktivitas seksual dan juga sering merasa cemburu ketika melihat keluarga lain bisa mempertemukan dengan pasangan hidupnya. Oleh karena itu, wanita yang menikah jauh dapat menimbulkan perasaan kesepian. Hal ini menimbulkan emosi seperti rindu, khawatir, ragu pada suami saat berjauhan dan rasa lelah karena harus mengurus anak tanpa suami di sisinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pernikahan jarak jauh menurut Parrot mengatakan menjaga keharmonisan rumah tangga yang tinggal berjauhan, maka sangatlah penting mempertahankan kepercayaan (*trust*) dan komunikasi (*communication*) serta keterbukaan dan kejujuran (*openness dan honesty*). Pasangan suami istri *long distance relationships*, dapat dikatakan sebagai hubungan yang rawan terhadap perceraian dan tentunya lebih sulit untuk dipertahankan, karena apabila kepercayaan komunikasi, keterbukaan, kejujuran, kesetiaan pada komitmen dan aturan kesepakatan (*marriage rules*) yang terbentuk suatu saat tidak dilaksanakan, maka akan menimbulkan konflik.³⁷

Penelitian Hanifah et al, menyebut Banyak pasangan suami istri di Indonesia yang melakukan pernikahan jarak jauh. Hal ini terjadi karena pasangan tersebut bekerja atau bersekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dukungan sosial dan strategi coping serta pengaruhnya terhadap kekuatan keluarga yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian dilakukan selama sembilan bulan, yaitu Februari-Oktober 2020. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 60 istri yang berdomisili di wilayah eks Karesidenan Pekalongan, yaitu Kabupaten Batang, Kota dan Kabupaten Pekalongan, Kabupaten Pemalang, Kota dan Kabupaten Tegal, serta Kabupaten Brebes. Penelitian ini menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik pengambilan sampel secara sukarela. Mereka mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner secara online, yaitu melalui google form. Untuk menganalisis pengaruh variabel digunakan uji regresi linier berganda: hasilnya, dukungan keluarga dan kekuatan keluarga dalam kategori sedang. Istri lebih cenderung menggunakan strategi coping

³⁵ Jenny Ratna Suminar dan Sitti Murni Kaddi, "The Phenomenon Of Marriage Couples With Long-Distance Relationship," MIMBAR : Jurnal Sosial Dan Pembangunan 34, no. 1 (19 Juni 2018): 121–29, <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183>.

³⁶Primasari, "Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship," 61.

³⁷Primasari, 61.

yang berfokus pada emosi dibandingkan dengan strategi coping yang berfokus pada masalah. Berdasarkan hasil uji regresi, lama pendidikan suami berpengaruh positif signifikan terhadap kekuatan keluarga pada pernikahan jarak jauh. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa upaya untuk meningkatkan pendidikan, terutama bagi suami, sangat diperlukan karena berpengaruh terhadap kekuatan keluarga.³⁸

3. Strategi Manajemen Konflik dalam Pernikahan Jarak Jauh (*long distance marriage*)

Dari hasil penelitian bahwa pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) merupakan salah satu model hubungan pernikahan dimana suami istri yang tidak dapat saling bertemu dan menjalin kedekatan fisik dalam jangka waktu tertentu. Pasangan yang memilih menikah jarak jauh akan menghadapi keadaan yang tidak memungkinkan mereka untuk hidup bersama untuk sementara waktu, seperti kedekatan fisik, komunikasi tatap muka yang efektif dan melakukan kerjasama tidak mungkin bisa dilakukan sehingga menimbulkan masalah atau konflik.

Menurut Hampton menambahkan bahwa pasangan yang memilih menikah jarak jauh harus melalui banyak tantangan dan pengorbanan akibat tidak memiliki waktu bersama seperti pasangan yang tinggal serumah.³⁹ Pernikahan jarak jauh terjadi karena beberapa faktor antara lain, faktor pendidikan, pekerjaan dan ekonomi. Namun berdasarkan data survei yang ada, sebagian besar insiden tersebut disebabkan oleh faktor ekonomi. Hal ini dibuktikan dengan tingginya angka kemiskinan dan lambatnya pertumbuhan ekonomi di suatu daerah menjadi faktor pendorongnya. Sehingga masyarakat yang tinggal di daerah tersebut akhirnya lebih memilih untuk pergi ke luar daerah baik ke luar kota, atau bahkan ke luar negeri. Mereka berharap setelah merantau kehidupan ekonomi dan statusnya akan membaik. Sekalipun tidak ada jaminan bahwa tujuan tersebut akan benar-benar tercapai.⁴⁰

Secara umum, dalam menjalani pernikahan jarak jauh tentu banyak berbagai timbul konflik. Pada pasangan jarak jauh, kemungkinan terjadinya perceraian akan jauh lebih besar. Hal ini sangat mungkin terjadi karena kemungkinan terjadinya konflik sangat tinggi. Banyak permasalahan yang muncul, misalnya perasaan tidak percaya dengan pasangan, rasa cemburu dan ingin segera bertemu, perselingkuhan dan lain-lain.⁴¹ Kondisi seperti ini berarti pasangan suami istri mempunyai waktu lebih sedikit untuk berinteraksi tatap muka setiap hari sehingga tidak mampu mengenali kebiasaan dan sifat-sifat pasangan dalam kehidupan sehari-hari melalui interaksi yang intensif seperti pasangan suami istri yang tinggal serumah. Oleh karena itu, memerlukan upaya menyelesaikan konflik dengan pendekatan manajemen konflik.

Berdasarkan hasil wawancara dari informan penelitian diperoleh tiga tema besar yaitu penyebab konflik, bentuk manajemen konflik dan faktor yang mempengaruhi pernikahan jarak jauh. Hasil rangkuman wawancara pada keempat subyek dalam penelitian ini:⁴²

Tabel 2. Manajemen Konflik dan Strategi Pasangan

Tema	Sub Tema
Penyebab Konflik	Kesalahpahaman (miskomunikasi)
Manajemen Konflik	Menghindari Konflik
	Akomodasi
	Kompromi

³⁸Hanifah, Tin Herawati, dan Defina Defina, "Family Strength in Remote Marriage: Social Support, Coping Strategies, and Their Effects:," *Journal of Family Sciences* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 136–50, <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.39543>.

³⁹Akbar Tanjung, "Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh," 11.

⁴⁰Nafisa dkk, "Dampak Pola Asuh Long Distance Marriage pada Anak."

⁴¹Handayani, "Komitmen, Conflict Resolution dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh."

⁴²Wawancara dengan AI (30 th), Rr (31 th), Am (31 th), Hn (35 th), 25-27 Oktober 2023

Faktor yang mempengaruhi Pernikahan Jarak jauh	Kepercayaan
	Komunikasi
	Keterbukaan
	Kejujuran

Adapun analisis dan penjabarannya sebagai berikut:

Tema: Penyebab Konflik Pernikahan Jarak Jauh

Setiap pasangan yang sudah menikah selalu dihadapkan berbagai permasalahan dalam proses hubungan pernikahannya. Hal ini juga dirasakan oleh keempat subyek yang memutuskan untuk menjalani pernikahan jarak jauh. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh subyek terdapat faktor yang mendorong timbulnya konflik dalam hubungan pernikahan jarak jauh.

Kesalahpahaman atau miskomunikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat dari subyek merupakan perempuan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Kondisi yang berbeda tempat, jarak, serta kesibukan masing-masing suami istri menimbulkan konflik yang sebenarnya hanya kesalahpahaman. Mereka sangat menyadari bahwa komunikasi yang sehat, selalu memberikan kabar merupakan salah satu penghalang dari adanya konflik.

Tema: Manajemen Konflik dalam pernikahan jarak jauh

Setiap pasangan memiliki berbagai cara yang dilakukan sebagai bentuk upaya untuk menghadapi konflik dalam pernikahan jarak jauh. Dengan menerapkan berbagai cara tersebut diharapkan mampu meminimalisir kemungkinan buruk yang ditimbulkan dari adanya konflik dalam pernikahan. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa tiga cara yang sering digunakan oleh informan ketika menghadapi beberapa konflik. Ketiga cara tersebut antara lain akomodasi, menghindari konflik dan kolaborasi.

a. Akomodasi

Salah satu cara menyelesaikan konflik dengan mengikuti keputusan dari salah satu pihak. Jadi dalam cara ini mengalah dari salah satu pihak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu orang responden sebut saja Ibu Am lebih memilih cara ini dalam menyelesaikan konflik yang terjadi dalam rumah tangganya, dengan mengalah akan menjaga hubungannya dengan suami agar tetap baik-baik saja dan konflik segera selesai.

b. Menghindari Konflik

Tindakan ini dilakukan jika salah satu pihak menghindari dari situasi tersebut secara fisik atau psikologis. Sifat tindakan ini hanyalah menunda konflik yang terjadi. Situasi menang kalah terjadi lagi disini. Menghindari konflik bisa dilakukan jika masing-masing pihak mencoba untuk mendinginkan suasana, membekukan konflik untuk sementara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu respon yaitu Ibu Rr lebih memilih cara ini dalam menyelesaikan konflik yang terjadi. Ketika konflik timbul yang dilakukan adalah "Diam" terlebih dahulu kemudian menunggu situasi kondusif lalu setelah situasi aman baru membahas hal yang menyebabkan konflik tersebut. Menurutnya ketika sama-sama kedua belah pihak emosi maka tidak akan mendapatkan solusi yang tepat dalam suatu masalah.

c. Kompromi

Tindakan ini dilakukan jika kedua belah pihak merasa bahwa kedua hal tersebut sama-sama penting dan hubungan baik menjadi yang utama. Masing-masing pihak akan mengorbankan sebagian kepentingannya untuk mendapatkan situasi menang-menang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibu Al dan Ibu Hn dalam mengatasi konflik keluarga dengan cara kompromi ini, dengan selalu berkomunikasi, tidak menyalahkan satu sama lain. Dalam hal ini mencari solusi yang tepat dengan cara yang benar.

Tema 3: Faktor yang mempengaruhi pernikahan jarak jauh

Pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) bisa tetap dipertahankan dan berhasil apabila kedua belah pihak saling mendukung. Hasil wawancara keempat informan yaitu Ibu Am, Ibu Al, Ibu Rr dan Ibu Hn menunjukkan bahwa dalam menjalin hubungan yang berjauhan agar selalu harmonis ada empat aspek yang harus ada dalam pasangan suami istri pernikahan jarak jauh yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), keterbukaan (*openness*), dan kejujuran (*honestly*). Dalam menjalankan hubungan jarak jauh, pemikiran positif dan rasa percaya adalah hal utama yang dibutuhkan walaupun itu hal sepele. Sebab emosi dan pikiran negatif akan membuat hubungan tidak stabil.

Komitmen yang kuat tentu harus menjadi pondasi awal untuk menjalankan *long distance marriage* apabila ingin berhasil. Dalam bentuk apapun komunikasi jujur tetap menjadi kunci utama kesuksesan pasangan. Keempat respon selalu memberi kabar dan komunikasi walaupun itu hanya memberi informasi perkembangan tentang si Kecil. Alat yang sering digunakan mereka untuk berkomunikasi adalah handphone, biasanya lewat whatsapp dan *video call*.

Keterbukaan dalam semua hal juga menjadi harmonisnya suatu keluarga *long distance marriage*. Terbuka dalam kehidupan social dan saling terbuka dalam hal apapun. Kejujuran ini sangat penting dalam menjalani pernikahan *long distance marriage*, jika terdapat hal yang mengganjal dalam hati, tidak ragu untuk mengungkapkannya dengan suami atau pasangan. Menurut keempat informan bahwa menjaga kejujuran dan saling terbuka akan membuat diri menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupan rumah tangga yang berjauhan.

Setiap pasangan punya cara yang berbeda-beda dalam menyelesaikan konflik saat menjalani pernikahan jarak jauh. Dengan menerapkan berbagai cara tersebut diharapkan bisa meminimalisir kemungkinan buruk yang ditimbulkan dari adanya konflik dalam pernikahan tersebut. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima cara yang sering digunakan ketika menghadapi berbagai konflik. Lima cara tersebut antara lain akomodasi, menghindari konflik, kompromi, kolaborasi dan kompetisi. Kelima cara tersebut bisa digunakan oleh pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Dengan menerapkan strategi manajemen konflik, maka pasangan suami istri tidak sulit dalam penyelesaian konflik yang dialaminya. Dalam hal ini, pernikahan jarak jauh sangat memerlukan adaptasi terhadap segala kondisi yang muncul ketika berpisah jarak oleh suami. Jika pasangan bisa menyesuaikan diri, maka kondisi pernikahan jarak jauh tidak akan menjadi penghambat kepuasan pernikahan.

Menjalani kehidupan rumah tangga, baik suami maupun istri tentunya menginginkan kebahagiaan yang ditandai dengan kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan dapat tercapai jika kebutuhan, keinginan dan harapan terpenuhi. Kebutuhan keinginan dan harapan tersebut dapat terpenuhi apabila terjadi penyesuaian yang efektif dan saling timbal balik. Dengan penyesuaian diri yang baik maka akan tercipta kepuasan dalam diri masing-masing maupun bersama sehingga dapat mewujudkan keluarga yang harmonis.

Dalam hal untuk terhindar atau meminimalisir adanya konflik maka pasangan suami istri yang *long distance* agar mampu menjaga keharmonisan keluarga. Parrot mengatakan menjaga keharmonisan rumah tangga yang tinggal berjauhan, maka sangatlah penting mempertahankan kepercayaan (*trust*) dan komunikasi (*communication*) serta keterbukaan dan kejujuran (*openness dan honestly*). Pasangan suami istri *long distance relationships*, dapat dikatakan sebagai hubungan yang rawan terhadap perceraian dan tentunya lebih sulit untuk dipertahankan, karena apabila kepercayaan komunikasi, keterbukaan, kejujuran, kesetiaan pada komitmen dan aturan kesepakatan (*marriage rules*) yang terbentuk suatu saat tidak dilaksanakan, maka akan menimbulkan konflik.⁴³

Sebuah hubungan akan menjadi harmonis jika ada kepercayaan, hidup bersama, dan mempertahankan hubungan. Membangun keharmonisan dan kebahagiaan dalam suatu

⁴³Primasari, "Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship," 61.

hubungan penting. Oleh karena itu, setiap orang harus membuat dan mematuhi semua peraturan yang telah ditetapkan secara kolektif. Pernikahan harmonis memerlukan beberapa hal agar hubungan tetap fokus. Menurut Patton, hal-hal yang diperlukan adalah sebagai berikut: 1. *Affection* (kasih sayang). Kasih sayang menunjukkan perasaan dan memberikan diri secara tulus dan tanpa pamrih kepada seseorang; 2. *Appreciation* (penghargaan), yang menunjukkan betapa penting dan berharganya seseorang; 3. *Acknowledgement* (pengakuan), yang menunjukkan pengakuan terhadap hak seseorang dan menghormati perasaannya; dan 4. *Absolute* (kemutlakan) yang menunjukkan komitmen nyata terhadap suatu hubungan dan untuk mempertahankan hubungan. 5. *Acceptance* (penerimaan) memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berkembang dan mencapai tujuannya, serta memberi mereka ruang untuk mencapainya. 6. *Action* (tindakan). Tindakan adalah berusaha agar hubungan menjadi baik dan selalu mencari cara untuk memperbaikinya.⁴⁴

Di era modern, teknologi semakin maju dan dapat memenuhi kebutuhan komunikasi manusia. Media sosial sebagai alat untuk orang-orang yang ingin tetap terhubung meskipun berada di jalur jarak jauh. Pasangan yang menjalankan hubungan jarak jauh pasti akan menghadapi banyak masalah, terutama di masa di mana teknologi pesan belum secepat sekarang. Ini membuat keputusan yang sulit. Namun, seiring berjalannya waktu, menjalin hubungan jarak jauh sekarang tidak terlalu sulit seperti di masa lalu, ketika pesan hanya dapat dikirim melalui surat-menyurat yang membutuhkan waktu yang lama atau melalui telepon yang mahal, terutama bagi pasangan suami-istri yang tinggal di luar negara. Salah satu komponen terpenting dalam penyesuaian hubungan perkawinan jarak jauh adalah komunikasi. Ini dapat terjadi secara verbal atau non-verbal, dan komunikasi harus disampaikan dan dikelola secara lengkap, tepat, dan tanpa ada kesalahpahaman.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pernikahan jarak jauh memiliki dimensi yang kompleks. Tidak mudah menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) agar bisa tetap bertahan dan berhasil apabila kedua belah pihak saling mendukung. Dalam menjalin hubungan yang berjauhan bahwa ada empat aspek yang harus ada dalam pasangan suami istri yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), keterbukaan (*openness*) dan kejujuran (*honestly*). Selain itu, juga terdapat lima cara yang sering digunakan ketika menghadapi berbagai konflik. Lima cara tersebut antara lain akomodasi, menghindari konflik, kompromi, kolaborasi dan kompetisi. Kelima cara tersebut bisa digunakan oleh pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Dengan menerapkan strategi manajemen konflik, maka pasangan suami istri tidak sulit dalam penyelesaian konflik yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, Afdal, Vany Enika Mailinda, Wike Safitri, dan Denia Syapitri. "Satisfaction of Long Distance Marriage Couple." *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (30 Juni 2022): 37–45. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3459>.
- Akbar Tanjung, Ardi, dan Ariyadi. "Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh." *Jurnal Misaqan Ghalizan* 01 (2021): 57.
- Athifah, Najla Aliyah, dan Arif Husnul Khuluq. "Implementasi Hak dan Kewajiban Suami Istri terhadap Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kasus terhadap Pasangan yang masih

⁴⁴ Suaidah Lubis, "Penggunaan Komunikasi Fatis pada Pernikahan Jarak Jauh," *ANALITIKA (Jurnal Magister Psikologi UMA)* 13 (Desember 2021): 131.

- Menempuh Pendidikan).” *Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum* 7 No 2 (Oktober 2023).
- Bima Hendra, Bramasto, dan Ratriana Kusmiati. “Hubungan Kesepian dan Kecenderungan Berselingkuh Pada Wanita yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh.” *Jurnal Psikologi Konseling* 16 (2020).
- Dana, Adinda Rahma, dan Afdal Afdal. “Subjective Well-Being of a Wife Who Is in a Long-Distance Marriage.” *Counseling and Humanities Review* 2, no. 2 (30 Desember 2022): 63–68. <https://doi.org/10.24036/000623chr2023>.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta, Indonesia: PT Bumi Aksara, 2018.
- Handayani, Yulasty. “Komitmen, Conflict Resolution dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Yang menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh.” *Jurnal Psikoborneo* 4 No.3 (2016): 329.
- Hanifah, Tin Herawati, dan Defina Defina. “Family Strength in Remote Marriage: Social Support, Coping Strategies, and Their Effects.” *Journal of Family Sciences* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 136–50. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i2.39543>.
- Hanun, Amirah, dan Rahmasari, Diana. “Manajemen Konflik Pernikahan Pada Perempuan Yang Menikah di Usia Muda.” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 9 Nomor 6 (2022): 58.
- Harsari, Riski Januar Tri. “A Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage,” 268–71. Atlantis Press, 2020. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056>.
- Hartini, Sri, dan Topan Setiawan. “Komunikasi Interpersonal Long Distance Marriage (Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang menjalani Long Distance Marriage dalam Upaya Memelihara Hubungan Harmonis).” *Jurnal Intelektiva* 4 (April 2023).
- Jarbi, Mukhtali. “Pernikahan Menurut Hukum Islam.” *Pendais* 1 No.1 (Juli 2019).
- Kartini, Kartono. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta: Rajawali Press, 1992.
- Kendrick. *Long Distance Marriage*. First Edition. Harlequin, 1998.
- Kismini, Elly, Harto Wicaksono, dan Noviani Achmad Putri. “The Husbands-Wives Relation Model of Long Distance Marriage Farmer Households.” *Komunitas* 10, no. 1 (4 Maret 2018): 112–20. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v10i1.12446>.
- Lubis, Suaidah. “Penggunaan Komunikasi Fatis pada Pernikahan Jarak Jauh.” *Analitika (Jurnal Magister Psikologi UMA)* 13 (Desember 2021).
- Mulyani, Maulidia. “Peran Media Sosial Bagi Suami Istri dalam menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh.” *Al Hukama* 9 (2019): 2.
- Nafisa dkk, Siti. “Dampak Pola Asuh Long Distance Marriage pada Anak.” *Jurnal Al Mubin* 5 (2022): 57.
- Permatasari, Rama Dhini, dan Hamda Sulfinadia. “Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Lempur Tengah Kecamatan Gunung Raya Kabupaten Kerinci).” *Journal Al-Ahkam XXI* Nomor 1 (Juni 2020).
- Primasari, Devi Anjas. “Kehidupan Keluarga Long Distance Marital in Relationship.” Fakultas

- Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga Surabaya, 2015.
- Purwanto, Budi, Ivon Arisanti, dan Ayuning Atmasari. “Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan stres Kerja pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero) Tbk (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Surabaya).” *Jurnal Psimawa: Jurnal Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 1 No. 1 (Desember 2018).
- Putra, Bramana Nanditya, dan Afdal Afdal. “Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples.” *International Journal of Research in Counseling and Education* 4, no. 1 (27 Mei 2020): 64. <https://doi.org/10.24036/00287za0002>.
- Putri Wijaya, Indriana. *I Will Marry You With Terms And Conditions*. Yogyakarta: Sastrabook, 2020.
- Ramadhini, Safitri. “Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang sedang menjalani Long Distance Marriage.” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 4 No.1 (2015).
- Sadarjoen, Sawitri Supardi. *Konflik Marital : Pemahaman Konseptual dan Alternatif Solusinya*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Saidah, Filda Rahma, dan Muhammad Zaki Fahmi. “Management of Long-Distance Marriage for Overseas Female Worker Profession on Family Resilience in Kendal Regency.” *El-Mashlahah* 13, no. 1 (30 Juni 2023): 93–106. <https://doi.org/10.23971/el-mashlahah.v13i1.6095>.
- Soetopo, Hendyat. *Perilaku Organisasi, teori dan praktek di bidang pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Suminar, Jenny Ratna, dan Sitti Murni Kaddi. “The Phenomenon Of Marriage Couples With Long-Distance Relationship.” *MIMBAR : Jurnal Sosial Dan Pembangunan* 34, no. 1 (19 Juni 2018): 121–29. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183>.
- Sutanto, Husin, Muta’alim, Asman, dan Riky Maranti. *Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga*. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara, 2022.
- Suwita, Aldilla. “Pola Komunikasi Pada Istri Pasangan Pernikahan Jarak Jauh.” *fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta*, 2017.
- W, Hendrick. *Bagaimana Mengelola Konflik diterjemahkan oleh Arif Santoso*. Jakarta: Bumi Aksara, 1992.
- Winardi. *Manajemen Perilaku Organisasi*. Bandung: Kencana Prenada Media Group, 2009.