

Pengaruh *Self Disclosure* terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh

Salmaa Husna Mufidah Rostati, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

salmaahmr@gmail.com, metpenskrip@gmail.com

Abstract— In this modern era, long distance marriages have become commonplace. The work factor is also one of the reasons for the couples who have long-distance marriages. In long-distance marriage, direct verbal communication is rarely carried out due to distance, so that self-disclosure is a very important component to improve their relationship (Suryani & Nurwidawati, 2016). Putri (2016) self-disclosure is positively related to marriage satisfaction, with the self-disclosure that occurs will make the couple satisfied in their marriage. This study aims to see the effect of self-disclosure on marriage satisfaction in long-distance marriage partners. Using the self-disclosure measurement tool made by Harahap (2018) and ENRICH Marital Satisfaction Scale developed by Nishfiyaningsih (2009). It was distributed to 100 peoples who had long-distance marital relationships, namely 50 married couples. This study uses a non-experimental quantitative causality method. It was analyzed using simple regression analysis, showed the effect of self-disclosure on marriage satisfaction in long-distance marriage partners, with a significance value of 0.000 < 0.05.

Keywords— *Self Disclosure, Marriage Satisfaction, Long Distance Marriage*

Abstrak— Di era modern, hubungan pernikahan jarak jauh sudah merupakan hal yang sering dijumpai. Faktor pekerjaan menjadi salah satu penyebab banyaknya pasangan menjalani pernikahan jarak jauh. Pada pasangan pernikahan jarak jauh, komunikasi verbal secara langsung menjadi jarang dilakukan dikarenakan jarak yang berjauhan, sehingga self disclosure menjadi salah satu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan hubungan mereka (Suryani & Nurwidawati, 2016). Putri (2016) menyatakan self disclosure berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan, adanya self disclosure akan membuat pasangan terpuaskan pernikahannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. Menggunakan alat ukur self disclosure dibuat oleh Harahap (2018) dan alat ukur kepuasan pernikahan ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS) yang dikembangkan Nishfiyaningsih (2009). Disebarkan kepada 100 orang yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, yaitu 50 pasangan suami istri. Menggunakan metode kuantitatif kausalitas non experimental. Dianalisis menggunakan uji analisis regresi sederhana dan menunjukkan pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05.

Kata Kunci— *Self Disclosure, Kepuasan Pernikahan,*

Pasangan Jarak Jauh

I. PENDAHULUAN

Di era yang modern ini, hubungan pernikahan yang dijalani secara jarak jauh sudah merupakan hal yang sering dijumpai di dalam masyarakat Indonesia (Dyson dalam Ananda, 2017). Para pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat disebabkan oleh faktor pekerjaan ataupun faktor pendidikan, lebih lanjut mengenai faktor pekerjaan, dalam usaha pencapaian karir beberapa individu dituntut untuk melakukan mobilitas pekerjaan, hal tersebut menyebabkan hubungan percintaan yang terjalin diantara mereka harus terpisahkan oleh jarak (Kauffman, 2000).

Selaras dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) pelaku mobilitas tenaga kerja di Indonesia dibagi kedalam beberapa macam bentuk, salah satunya yaitu migran sirkuler. Migran sirkuler didefinisikan sebagai migran yang meninggalkan daerah asalnya karena tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab akan tetapi mereka tetap pulang ke daerah asalnya di mana terdapat keluarga dan tempat tinggalnya. Para pelaku migran sirkuler meninggalkan daerah asalnya lebih dari 1 hari akan tetapi tidak lebih dari 6 bulan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pelaku migran sirkuler di Indonesia dengan status sudah menikah mengalami kenaikan di setiap tahunnya

Kemudian Provinsi Jawa Barat merupakan penyumbang pekerja sirkuler terbanyak di Indonesia, dimulai dari Jawa Barat, Jawa Tengah dan kemudian Jawa Timur. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa para pekerja migran sirkuler khususnya dengan status menikah menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan dan keluarganya, hal ini dikarenakan pekerja migran sirkuler meninggalkan daerah asalnya untuk bekerja dan kembali lagi disetiap minggunya atau disetiap bulannya. Selaras dengan Mayasari (2017) dampak dari migrasi sirkuler menyebabkan terjadinya pola asuh yang berubah, yaitu peran seorang ayah menjadi tergantikan dengan ibu selama beberapa waktu ketika menjalani hubungan jarak jauh.

Rachman (2017) menyatakan bahwa dampak yang muncul akibat hubungan pernikahan jarak jauh lebih banyak bersifat negatif, yaitu pasangan menjadi merasa kesepian, rentan menimbulkan kecurigaan, kesempatan untuk memiliki anak menjadi lebih kecil, hubungan keluarga dapat merenggang, seringnya terjadi konflik dan

menimbulkan terjadinya perceraian.

Ketika pasangan melakukan hubungan jarak jauh, pasangan menjadi memiliki komunikasi yang lebih terbatas, munculnya perasaan cemburu dan curiga karena adanya kemungkinan pasangan tidak setia dan adanya kesulitannya dalam pemecahan masalah dikarenakan jarak yang berjauhan, kemudian berdasarkan hal tersebut pada pasangan pernikahan jarak jauh dapat menimbulkan rendahnya kepuasan pada hubungan mereka (Aylor, 2003 dalam Suryani & Nurwidawati, 2016). Adanya kepuasan hubungan yang rendah dapat menyebabkan pasangan mengalami stress, kurang efektif dalam melakukan strategi penyelesaian masalah dan adanya penurunan kepercayaan pada pasangan (Lee & Pistole, 2012).

Pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh potensi untuk terjadinya konflik sangat besar, banyaknya permasalahan mengenai ketidakpercayaan pada pasangannya, terjadinya kecemburuan dan permasalahan lainnya, sehingga kemungkinan bercerai akan lebih besar dibandingkan dengan pasangan yang tinggal secara bersama (Handayani, 2016). Hal ini pun selaras dengan penelitian Sandow (2014) ditemukan bahwa pasangan yang menjalani *commuter marriage* ataupun hubungan jarak jauh memiliki 40% resiko mengalami perceraian yang lebih tinggi daripada pasangan yang pada umumnya tinggal secara bersama.

Di Indonesia sendiri belum terdapat data statistik mengenai jumlah pasangan suami istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, akan tetapi Henry (2012) pernah melakukan sebuah survey untuk para pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, berdasarkan survey tersebut terdapat 795 responden yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dan 826 responden pernah mengalami hubungan jarak jauh, para responden tersebut melaporkan bahwa 12,2% hubungannya masih tetap berlangsung dan 62,8% hubungan yang dijalannya berakhir dengan berpisah dan bercerai. Kemudian data dari pengadilan agama Bandung mencatat bahwa perceraian terus meningkat di setiap tahunnya dan perceraian yang disebabkan oleh alasan 'meninggalkan salah satu pihak' merupakan penyebab perceraian terbesar ketiga.

Pada pasangan pernikahan jarak jauh, komunikasi verbal secara langsung menjadi jarang dilakukan dikarenakan jarak yang berjauhan sehingga komponen yang penting untuk membuat keintiman menjadi meningkat yaitu salah satunya dengan melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri kepada pasangannya (Suryani & Nurwidawati, 2016). Kemudian Rini & Retnaningsih (2008) menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu ciri komunikasi yang baik, dikarenakan pasangan mengutarakan mengenai pikiran dan perasaannya sehingga hal tersebut akan membuat mereka menjadi lebih bahagia.

Keberhasilan dalam menjalani hubungan jarak jauh dapat terlihat melalui dukungan diantara pasangan, saling menjaga komitmen, rasa kepercayaan dan komunikasi yang terbuka diantara pasangan (Tessina 2008 dalam Naibaho & Virlia, 2017). Handayani (2016) menyatakan bahwa dalam

mempertahankan suatu hubungan ialah dengan menjaga komunikasi tetap berjalan dengan baik, yaitu melalui pengungkapan diri yang dilakukan di dalam suatu hubungan rumah tangga.

Self disclosure adalah proses seseorang agar bersedia untuk berbagi atau membuka diri kepada orang atau kelompok lain yang dapat dipercayai oleh individu tersebut (Magno, Cuason & Figueroa, 2008). DeVito (1997 dalam Gainau, 2012) menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah komunikasi yang dilakukan diantara dua individu mengenai penyampaian informasi tentang dirinya yang biasanya hanya di simpan olehnya seorang.

Kemudian melalui *self disclosure* pun, seseorang lebih memiliki keintiman di dalam hubungannya dengan orang lain dan lebih mampu dalam menyelesaikan masalah dikarenakan individu tidak menyimpan rahasianya sendiri, sehingga beban yang ditanggungnya pun akan terasa menjadi lebih ringan (Devito, 2011 dalam Suryani & Nurwidawati, 2016). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Putri (2016) bahwa *self disclosure* berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan, dengan adanya *self disclosure* yang terjadi diantara suami dan istri akan membuat mereka merasa lebih terpuaskan di dalam hubungan pernikahannya.

Kepuasan pernikahan menurut Fowers & Olson (1993) adalah perasaan subjektif mengenai hal-hal di dalam pernikahan para pasangan suami dan istri, terkait dengan perasaan puas, bahagia dan senang terhadap kehidupan pernikahannya. Duvall & Miller (1985, dalam Nurmaya, 2016) kepuasan pernikahan merupakan terjalannya rasa aman secara emosional, kedekatan dan adanya komunikasi diantara pasangan yang sudah menikah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2012) menyatakan bahwa pada kelompok istri di usia awal perkawinan *self disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan perkawinan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014) pun menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self disclosure* dengan kepuasan pernikahan pria dewasa awal, yaitu semakin tinggi tingkat *self disclosure* maka kepuasan pernikahan akan semakin tinggi pula pada pria dewasa awal di dalam pernikahan. Dan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rinaldi & Ningsih (2018) menyatakan hasil yang serupa yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self disclosure* dengan kepuasan pernikahan pada dewasa awal di Kota Bukittinggi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai hubungan *self disclosure* dan kepuasan pernikahan telah diteliti oleh cukup banyak peneliti dan mendapatkan hasil bahwa *self disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kepuasan pernikahan, akan tetapi penelitian yang mencari hubungan sebab akibat pada variabel tersebut masih sedikit sekali, serta belum adanya penelitian yang meneliti pada pasangan pernikahan jarak jauh dikaitkan dengan variabel tersebut. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian mengenai "Pengaruh *Self Disclosure* Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh".

II. LANDASAN TEORI

A. *Self Disclosure*

Magno, Cuason & Figueroa (2008) mendefinisikan self disclosure sebagai proses di mana seseorang bersedia untuk membuka diri atau berbagi mengenai keadaan dirinya kepada orang atau kelompok lain yang dapat dipercayai oleh individu tersebut.

Magno, Cuason & Figueroa (2008) menjelaskan 9 aspek pada self disclosure, yaitu : (1) Emotional State, pengungkapan perasaan atau pengungkapan emosi seseorang kepada orang lain, (2) Interpersonal Relationship, pengungkapan mengenai hubungan di dalam keluarga maupun di luar keluarga, (3) Personal Matters About Self, pengungkapan mengenai keadaan diri yang bersifat baik maupun buruk terhadap sesuatu, yang diperlihatkan dalam bentuk perilaku, perasaan ataupun kepercayaan, (4) Problems, pengungkapan mengenai permasalahan yang dialaminya, (5) Belief, keterbukaan diri mengenai pengalaman, emosi dan pikiran terhadap persepsi dan keyakinannya mengenai tuhan, (6) Sex, mengenai keterbukaan seseorang berkaitan dengan topik seksual, (7) Thought, keterbukaan mengenai hal-hal yang dipikirkannya, (8) Work/Study, pengungkapan mengenai topik pekerjaan atau pendidikan merupakan keterbukaan diri mengenai tanggung jawab yang sedang dijalannya dalam waktu tertentu, (9) Taste, keterbukaan mengenai kesukaan ataupun ketidaksukaan terhadap perasaan, tempat, benda dan orang lain.

B. *Kepuasan Pernikahan*

Fowers & Olson (1993) mendefinisikan perasaan subjektif mengenai hal-hal di dalam pernikahan para pasangan suami dan istri, terkait dengan perasaan puas, bahagia dan senang terhadap kehidupan pernikahannya.

Fowers & Olson (1993) menjelaskan 10 aspek pada kepuasan pernikahan, yaitu : (1) Kepribadian, penilaian individu kepada pasangannya mengenai karakter pribadi yang ditunjukkan melalui tingkah laku. (2) Komunikasi, tingkat kenyamanan pasangan dalam melakukan komunikasi di dalam hubungannya, (3) Resolusi Konflik, persepsi pasangan dalam mengenali, menyelesaikan dan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan sebuah konflik dalam hubungan mereka, (4) Pengaturan Keuangan, penilaian pasangan mengenai sikap dan kepedulian yang diberikan dalam melakukan pengelolaan dan pengambilan keputusan dalam keadaan ekonomi, (5) Aktivitas Waktu Luang, persepsi mengenai penggunaan waktu luang dalam hubungan mereka, (6) Hubungan Seksual, persepsi mengenai perasaan puas dalam ekspresi kasih sayang dan pemenuhan hubungan seksual, (7) Pengasuhan & Anak, persepsi pasangan dalam hal pengasuhan dan anak dalam pernikahannya, (8) Keluarga & Teman, persepsi mengenai harapan dan kenyamanan di dalam hubungan pernikahan dengan keluarga dan teman, (9) Kesetaraan Peran, persepsi mengenai pembagian peran-peran dalam rumah tangga dan keluarga, (10) Orientasi Religius, persepsi mengenai sikap

pasangan dalam hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan dan keagamaan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. *Gambaran Self Disclosure Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh*

TABEL 1. GAMBARAN SELF DISCLOSURE PADA PASANGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	46	46%
Tinggi	54	54%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas sebanyak 54 orang berada pada kategori self disclosure tinggi. Artinya sebanyak 54 orang sudah memiliki keterbukaan yang tinggi kepada pasangannya walaupun tinggal secara berjauhan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya komunikasi yang selalu dilakukan para pasangan melalui media komunikasi, sehingga walaupun tinggal secara berjauhan komunikasi para pasangan tetap terjalin dengan baik dan keterbukaan diri pun menjadi tinggi dilakukan oleh pasangan. Selaras dengan penelitian Rini (2009) bahwa pada pasangan pernikahan jarak jauh didapatkan hasil keterbukaan diri yang sangat tinggi diantara pasangan. Kemudian Novellencha (2019) menyatakan bahwa para pasangan pernikahan jarak jauh tetap dapat memiliki keterbukaan diri kepada pasangannya, seperti melalui berbagi menceritakan aktivitas sehari-hari, pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan saling mengungkapkan pemikiran ataupun opini kepada pasangan, hal tersebut dilakukan pasangan dengan menggunakan media komunikasi seperti video call ataupun melalui pesan teks.

B. *Gambaran Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh*

TABEL 2. GAMBARAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	42	42%
Tinggi	58	58%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas sebanyak 58 orang berada pada kategori kepuasan pernikahan tinggi. Hal ini sesuai dengan Handayani (2016) bahwa para pasangan merasa terpuaskan dalam perkawinannya walaupun menjalani hubungan jarak jauh dan walaupun terjadi permasalahan tetapi para pasangan tetap dapat menyelesaikannya dikarenakan komitmen yang mereka miliki. Oleh karena itu pada penelitian ini para pasangan tetap merasa terpuaskan di dalam hubungan pernikahannya walaupun harus tinggal

secara berjauhan, hal ini dapat dikarenakan adanya komitmen di antara keduanya saat menjalani hubungan jarak jauh

C. Pengaruh *Self Disclosure* Terhadap Kepuasan Pernikahan

TABEL 3. PENGARUH SELF DISCLOSURE TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN

Variabel	Sig	Unstandardized Coefficients
<i>Self Disclosure</i>	.000	.770

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, artinya terdapat pengaruh antara self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. Kemudian dilihat dari angka koefisien regresi yang nilainya sebesar 0.770 berarti bahwa setiap penambahan satu satuan self disclosure maka kepuasan pernikahan akan meningkat sebesar 0.770. Nilai koefisien regresi bernilai positif dapat berarti semakin tinggi self disclosure, maka kepuasan pernikahan juga akan meningkat

Hal tersebut selaras dengan Magno, Cuason & Figueroa (2008) yang menyatakan bahwa self disclosure merupakan proses di mana ketika seseorang dapat bersedia untuk membuka diri atau berbagi informasi mengenai keadaan dirinya kepada seseorang yang dapat dipercayai oleh individu tersebut. Pasangan dalam penelitian ini sudah dapat melakukan keterbukaan diri kepada seseorang yang dipercayainya yaitu kepada pasangannya masing-masing, sehingga ketika mereka sudah dapat melakukan self disclosure tersebut kepada pasangannya maka akan meningkatkan pula kepuasan di dalam hubungan pernikahannya.

Webb (1972, dalam Quek, Taniguchi & Argiropoulou, 2015) menyatakan bahwa ketika pasangan melakukan keterbukaan diri yang tinggi maka kepuasan perkawinan pun akan menjadi lebih tinggi, kemudian ketika pasangan merasa tidak puas di dalam hubungan pernikahannya melaporkan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan oleh pasangan rendah. Selanjutnya Derlega et.al (dalam Rini & Retnaningsih, 2008) menyatakan bahwa self disclosure memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kepuasan pernikahan, dikarenakan dengan self disclosure dapat menjadikan hubungan menjadi lebih baik, meningkatkan kepercayaan, komunikasi dan juga dapat meningkatkan keintiman diantara pasangan pernikahan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Catherine (2010) menyatakan bahwa sebesar 28,1% self disclosure dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Kemudian penelitian Quek, Taniguchi & Argiropoulou, 2015) pun menyatakan bahwa semakin pasangan membuka diri maka akan semakin merasa terpuaskan di dalam pernikahannya, ia pun menyatakan bahwa self disclosure berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan.

Hasil penelitian Olson, DeFrain & Skogrand (2011, dalam Sari, Rinaldi dan Ningsih, 2018) menyimpulkan ketika diantara pasangan dapat saling menyatakan perasaan

yang sebenarnya maka mereka akan merasa terpuaskan dalam pernikahannya. Seamon (2003) menyatakan pada individu yang tidak memiliki keinginan untuk mengungkapkan dirinya maka akan membuat penyesuaian diri individu menjadi lebih sulit dan tidak adanya kepuasan terhadap hubungan yang dijalannya. Sehingga pada pasangan pernikahan jarak jauh di Kota Bandung dapat melakukan keterbukaan dirinya kepada pasangannya menggunakan media komunikasi yang sudah banyak tersedia saat ini, sehingga walaupun pasangan tinggal berjauhan akan tetapi komunikasi yang terjalin dengan baik bukan menjadi penghalang untuk tetap melakukan keterbukaan diri kepada pasangannya. Dengan adanya keerbukaan diri pada pasangan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan keadaan emosi, pikiran, permasalahan yang dialami selama berjauhan, pekerjaan, agama, hubungan interpersonal, selera, hubungan seksual dan permasalahan mengenai diri pribadi akan menjadikan pasangan menjadi terpuaskan di dalam pernikahannya, dikarenakan melalui keterbukaan diri pasangan saling bertukar informasi mengenai kehidupannya masing-masing, menceritakan mengenai hambatan dan permasalahan yang terjadi di dalam pernikahannya dan mengurangi rasa curiga terhadap pasangan karena tinggal secara berjauhan. Sehingga dengan adanya keterbukaan diri selama mereka berjauhan menjadikan mereka merasa terpuaskan pula di dalam hubungan pernikahannya

IV. KESIMPULAN

Mayoritas pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh pada Kota Bandung memiliki tingkat self disclosure yang berada pada kategori tinggi. Artinya para pasangan pernikahan jarak jauh di Kota Bandung sudah banyak melakukan keterbukaan diri kepada pasangannya.

Mayoritas pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh pada Kota Bandung memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang berada pada kategori tinggi. Artinya para pasangan pernikahan jarak jauh di Kota Bandung sudah merasa puas dengan hubungan pernikahan yang dijalannya walaupun tinggal secara berjauhan.

Terdapat pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Artinya bahwa semakin tinggi self disclosure yang dilakukan pada pasangan maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan diantara keduanya, dan begitu pun sebaliknya jika semakin rendah self disclosure yang dilakukan pasangan maka akan semakin rendah pula kepuasan pernikahan diantara keduanya. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini "diterima".

Kemudian sebanyak 27,3% kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh self disclosure dan sisanya sebanyak 72,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

V. SARAN

1. Bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dengan waktu bertemu lebih dari satu bulan sekali diharapkan agar tetap dapat menjalin komunikasi yang intens agar keterbukaan diri pun dapat menjadi lebih banyak dilakukan walaupun tinggal secara berjauhan dengan waktu yang cukup lama.
2. Bagi para konselor dalam pernikahan self disclosure dapat dijadikan sebagai salah satu peran yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan, sehingga hal tersebut dapat dijadikan sebagai rancangan dalam membuat suatu program / intervensi kepada para pasangan yang memiliki kendala di dalam pernikahannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan pasangan pernikahan jarak jauh, ada baiknya untuk menggunakan teknik sampling yang berbeda dari penelitian ini yaitu teknik sampling yang dapat memberikan peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel, kemudian lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi variabel tersebut seperti faktor pekerjaan, faktor pendidikan dsb, dan dapat mencari variabel lainnya yang dapat berkaitan pada pasangan pernikahan jarak jauh, hal ini dimaksudkan untuk memperkaya penelitian mengenai pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ananda, R. (2017). Kepuasan Pernikahan Pada Suami/Istri Dengan Hubungan Jarak Jauh (Long Distance Relationship). Skripsi
- [2] Catherine, Synthia Lidya. (2010) Pengaruh self-disclosure terhadap kepuasan pernikahan dengan intimacy sebagai mediator pada pasangan suami-istri (pasutri) dewasa muda yang bekerja. Skripsi thesis, Universitas Tarumanagara.
- [3] Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176–185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- [4] Gainau, M. B. (2012). Keterbukaan Diri. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua, 12–36.
- [5] Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan pada Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Karyawan Schlumberger Balikpapan). *PSIKOBORNOE, Ejournal.Psikologi.Ffsip-Unmul.Ac.Id*, 4(3), 518–529.
- [6] HenryManampiring.com. (2012, 11 November). Laporan Survey LDR Nasional. Diakses pada 15 November 2020, dari <https://henrymanampiring.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>
- [7] Kauffman, M. H. (Virginia P. I. and S. U. (2000). Relational Maintenance in long-distance dating relationships: Staying close. Virginia Polytechnic Institute and State University, Master of, 115.
- [8] Lee, J. yeon, & Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 303–313. <https://doi.org/10.1037/a0027563>
- [9] Magno, Carlo., Cuason, Sherwin., Figueroa, Christine. (2008). The Development of the Self-disclosure. De La Salle University Manila
- [10] Mayasari, I. T. (2017). Dampak Migrasi Sirkuler Terhadap Perubahan Sosial Budaya Masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*. digilib.unila.ac.id
- [11] Naibaho, S. L., & Virilia, S. (2017). Rasa Percaya Pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.24854/jpu12016-54>
- [12] Novellencha, Z. (2019). Penguatan Kepercayaan dalam Pernikahan Jarak Jauh Menggunakan Video Call Whatsapp.
- [13] Nurmaya, Y. (2016). Hubungan antara komunikasi yang efektif dan kepuasan perkawinan pada istri suku jawa.
- [14] Putri, Rd. Dwi Utami Chandra (2016) Hubungan Self Disclosure Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Madya Di Kota Bandung. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.
- [15] Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). PERNIKAHAN JARAK JAUH (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Empati*, 5(3), 417–423.
- [16] Quek, K. M. T., Taniguchi, N., & Argiopoulou, M. I. (2015). Self-disclosure between marital couples: A comparative study between Singapore and Greek couples. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(2), 221–240. <https://doi.org/10.3138/jcfs.46.2.221>
- [17] Rachman, I. P. (2017). Pemaknaan Seorang Istri Terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.6 No.2*
- [18] Rini, I. R. S. R. (2009). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian perkawinan pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah. *Psycho Idea*, 7(2), 1–13.
- [19] Rini, Q., & Retnaningsih, R. (2008). Keterbukaan Diri Dan Kepuasan Perkawinan Pada Pria Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 1(2), 97936.
- [20] Sandow, E. (2014). Til Work Do Us Part: The Social Fallacy of Long-distance Commuting. *Urban Studies*, 51(3), 526–543. <https://doi.org/10.1177/0042098013498280>
- [21] Sari, N., Rinaldi, & Ningsih, Y. T. (2018). Hubungan Self Disclosure Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal. *Jurnal RAP UNP*, 2011, 59–69.
- [22] Seamon, C. M. (2003). Self-Esteem, Sex Differences, and Self-Disclosure: A Study of the Closeness of Relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, All Volume, 153–167. http://digitalcommons.unf.edu/ojii_volumes/99
- [23] Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p9-15>
- [24] Wardhani, N. A. K. (2012). Self Disclosure Dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Di Usia Awal Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1 No.1*