

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejarah perkembangan peradaban manusia selalu ditandai dengan kemajuan besar dalam teknologi. Setiap revolusi industri membawa perubahan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga sosial, ekonomi dan budaya. Dengan demikian, memahami perkembangan dari revolusi industri 1.0 hingga society 5.0 sangat penting untuk melihat transformasi masyarakat (Schwab, 2024).

Pada awalnya, revolusi industri berfokus pada mekanisme dan efisiensi produksi. Namun, saat ini orientasi tersebut telah bergeser menuju kesejahteraan manusia dan keberlanjutan. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknologi tidak berdiri sendiri, melainkan selalu terkait dengan kebutuhan dan nilai-nilai masyarakat (Graciello et al, 2022).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam Revolusi Industri 4.0 telah mempercepat transformasi digital di berbagai sektor. Dengan munculnya *Internet of Things* (IoT) dan kecerdasan buatan (AI), proses produksi dan layanan menjadi lebih cerdas dan terintegrasi. Hal ini memungkinkan perusahaan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan pasar dan kebutuhan konsumen. Namun, di balik kemudahan ini, terdapat tantangan baru seperti pengangguran akibat otomatisasi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengembangkan literasi digital dan keterampilan baru agar dapat berpartisipasi secara aktif dalam ekonomi digital yang terus berkembang (Rojas et al., 2021).

Memasuki *Society 5.0*, fokus tidak hanya pada efisiensi dan produktivitas, tetapi juga pada penciptaan nilai sosial yang lebih besar. Konsep ini mengedepankan kolaborasi antara manusia dan mesin, di mana teknologi digunakan untuk memecahkan masalah sosial seperti perubahan iklim, kesehatan, dan ketidaksetaraan. Dengan pendekatan ini, diharapkan teknologi dapat menjadi alat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, memahami interaksi antara teknologi dan nilai-nilai kemanusiaan menjadi kunci dalam menghadapi tantangan zaman modern dan menciptakan masa depan yang berkelanjutan (Utomo et al., 2023).

Tabel 1.1 Perbandingan Revolusi Industri/Sosial 1.0 – 5.0

Tahap revolusi	Periode & Latar belakang	Teknologi	Dampak sosial	Orientasi
1.0 (revolusi industri I)	Abad ke-18 (sekitar 1760-an, Inggris). Didukung penemuan mesin uap dan mekanisasi produksi (Mokyr, 1990).	Mesin uap, mekanisasi tekstil, transportasi kereta api.	Perpindahan dari agraris ke industri, urbanisasi awal, lahirnya kelas pekerja industri.	Mekanisasi produksi untuk meningkatkan output.
2.0 (revolusi industri II)	Akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Ditandai dengan energi baru dan sistem produksi massal (Mokyr, 1990).	Listrik, jalur perakitan (<i>assembly line</i>), kimia, baja.	Produksi massal, harga barang lebih murah, urbanisasi pesat, awal munculnya kelas menengah modern.	Standarisasi dan efisiensi produksi massal.
3.0 (revolusi industri III/digital)	Pertengahan abad ke-20 (sekitar 1970-an). Dikenal sebagai revolusi digital.	Komputer, elektronik, teknologi informasi, otomasi berbasis IT.	Globalisasi, otomatisasi awal, munculnya sektor jasa berbasis teknologi.	Digitalisasi dan otomatisasi informasi.
4.0 (revolusi industri IV/ revolusi sosial 4.0)	Awal abad ke-21. Konsep dipopulerkan oleh Klaus Schwab (2016).	<i>Internet of Things</i> (IoT), <i>Artificial Intelligence</i> (AI), <i>Big Data</i> , robotika	Hilangnya banyak pekerjaan tradisional, munculnya platform digital global (<i>e-commerce</i> , <i>ride-hailing</i>), ketimpangan digital.	<i>Technology-driven society</i> : efisiensi, produktivitas, percepatan industri.
5.0 (society 5.0/ revolusi sosial 5.0)	Diperkenalkan Jepang tahun 2016 sebagai visi masa depan (Fukuda, 2020).	Integrasi AI, IoT, Big Data dengan nilai humanisme; robotika sosial; teknologi ramah lingkungan.	Pemanfaatan teknologi untuk kesejahteraan sosial, pendidikan adaptif, kesehatan prediktif, <i>smart city inklusif</i> .	<i>Human-centered society</i> : teknologi untuk kualitas hidup, keberlanjutan, dan keadilan sosial.

Perkembangan revolusi sosial 5.0 yang pertama kali dipopulerkan di Jepang dan kini menjadi gagasan yang mendunia, menghadirkan hubungan antara manusia dan teknologi. Revolusi sosial 4.0 sering dipahami sebagai bagian dari revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan Revolusi sosial 5.0 bukan hanya lanjutan dari revolusi industri 4.0, melainkan menawarkan tatanan masyarakat berbasis teknologi cerdas

yang berfokus pada manusia (*human-centered society*) melalui integrasi kecerdasan buatan, *internet of things*, *big data* (Graciello et al, 2022). Munculnya revolusi sosial 5.0 mendorong perubahan dalam struktur dan dinamika masyarakat (Priyadi Z et al, 2023).

Revolusi sosial ini juga mengintegrasikan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan pola komunikasi yang mana dengan adanya kecerdasan buatan, media sosial dan aplikasi berbasis internet membuat interaksi masyarakat semakin instan dan lintas batas. Hal ini memperluas jaringan sosial, namun juga berpotensi mengurangi hubungan tatap muka (Simonigar et al, 2023). Perubahan ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk pernikahan (Solikhah et al, 2021).

Menikah merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan kehidupan dewasa yang umumnya dinanti oleh banyak orang (Solikhah et al, 2021). Pernikahan dapat dipahami sebagai sebuah hubungan timbal balik antara suami dan istri, yang mencakup aspek psikologis, intelektual, dan materi. Menurut Hurlock (2011) tidak ada pola kehidupan tertentu yang dapat menjamin bahwa kenyamanan akan selalu hadir dalam proses penyesuaian pernikahan. Keberhasilan hubungan pernikahan sangat dipengaruhi oleh seberapa besar komitmen yang dimiliki oleh pasangan dalam mempertahankan dan mengelola hubungan tersebut.

Pernikahan merupakan ikatan sah yang menyatukan seorang laki-laki dan perempuan untuk membangun kehidupan rumah tangga. Di dalamnya, terjalin hubungan penuh romantisme, di mana pasangan saling berbagi cinta, kasih sayang, dan menjalani kehidupan bersama (Sulfitri et al., 2023). Pernikahan bukan hanya menyatukan secara fisik, tetapi juga membentuk ikatan emosional yang dalam, yang kemudian dapat menumbuhkan rasa bahagia dan kepuasan (Olson et al., 2010). Dalam konteks psikologi, pernikahan menjadi salah satu bentuk aktualisasi diri karena mencakup cinta, kasih sayang, kebahagiaan, kepuasan emosional, dan harapan untuk memiliki anak (Soemiarti, 2001).

Setiap pasangan pasti menginginkan pernikahan yang harmonis dan membahagiakan, di mana keduanya dapat merasakan kepuasan dalam hubungan. Namun, kenyataannya berbagai masalah dan tantangan dalam kehidupan rumah

tangga sering membuat pasangan kesulitan menjaga kebahagiaan tersebut . Fowers & Olson (1993) menjelaskan bahwa kepuasan perkawinan adalah perasaan subjektif yang muncul ketika pasangan suami istri merasakan kebahagiaan dan pengalaman positif bersama

Pernikahan dapat dijalani dengan dua bentuk, yaitu pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) maupun pernikahan yang dijalani dengan tinggal bersama dalam satu rumah (*Proximal Marriage*). Berbagai alasan, seperti faktor ekonomi, karir, maupun pendidikan, membuat banyak pasangan suami istri yang memilih untuk menjalani pernikahan jarak jauh. Pernikahan jarak jauh melibatkan pasangan pria dan wanita yang sama-sama memiliki karier, di mana keduanya tetap berkomitmen untuk mempertahankan hubungan pernikahan sambil secara sukarela memprioritaskan perkembangan karier masing-masing, sehingga kondisi tersebut dapat menumbuhkan komitmen yang kuat di antara pasangan (Amana et al, 2020).

Secara ideal, pasangan yang telah menikah akan tinggal dalam satu atap. Namun, realitanya ada pasangan yang harus menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM) karena berbagai alasan, terutama pekerjaan (Safitri et al, 2020). Beberapa profesi memang menuntut pasangan untuk terpisah secara geografis. Misalnya, anggota TNI yang sering ditugaskan ke daerah berbeda dengan domisili keluarga (Safitri et al, 2020). Selain itu, pekerjaan di sektor pertambangan, pelayaran, batu bara, atau sebagai tenaga kerja Indonesia (TKI) juga kerap memaksa pasangan untuk menjalani *Long Distance Marriage* (LDM). Kondisi ini menimbulkan tantangan psikologis tersendiri dalam hubungan pernikahan. Tantangan kesepian dan kecenderungan berselingkuh pada wanita yang sudah menikah dan memiliki hubungan jarak jauh dengan suaminya (Hendra et al, 2020).

Long distance marriage dapat menimbulkan masalah serta tantangan, antara lain berkurangnya kedekatan emosional akibat keterpisahan, komunikasi yang kurang efektif, terbatasnya kesempatan dalam mengasuh maupun memiliki anak, meningkatnya rasa curiga, sikap tidak jujur hingga risiko terjadinya perselingkuhan (Choirina, 2023). Selain itu, perbedaan zona waktu dan kesibukan masing-masing pasangan dapat memperburuk situasi, membuat momen berbagi menjadi semakin

langka. Ketidakmampuan untuk mengatasi perbedaan ini dapat menyebabkan frustrasi dan ketidakpuasan dalam hubungan, yang pada akhirnya berpotensi mengancam kelangsungan pernikahan itu sendiri.

Data Badan Peradilan Agama (2022) menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia masih tinggi, dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya komunikasi serta ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Kondisi ini diperparah ketika pasangan berada dalam situasi *Long Distance Marriage* (LDM), karena keterbatasan interaksi fisik dapat menghambat kelekatan emosional dan penyelesaian konflik secara langsung. Menurut Hurlock (2011), tidak ada pola penyesuaian pernikahan yang benar-benar mudah. Keberhasilan pernikahan sangat bergantung pada komitmen, keterbukaan, dan adaptasi antara kedua individu, terutama saat mereka dihadapkan pada tantangan modern seperti hubungan jarak jauh dalam era digital saat ini.

Di tengah tantangan tersebut, **Revolusi Sosial 5.0** hadir dengan memanfaatkan teknologi seperti kecerdasan buatan (AI), *Internet of Things* (IoT), dan *big data* untuk membantu mengatasi masalah sosial dan meningkatkan kualitas hidup manusia. Dalam hubungan pernikahan, revolusi sosial 5.0 ini sangat membantu bagi pasangan yang menjalani *long distance marriage* (LDM) untuk tetap dekat secara emosional melalui teknologi (Iriyanto, 2025). Namun, jika tidak diimbangi dengan kesiapan emosional dan keterampilan komunikasi yang sehat, maka teknologi justru bisa menjadi pemicu konflik, kesalahpahaman, bahkan perceraian.

Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Timur terdapat 5.381 kasus perceraian yang disebabkan oleh salah satu pihak meninggalkan pasangan. Angka ini menggambarkan bahwa faktor keterpisahan, baik disebabkan oleh pekerjaan, pendidikan maupun alasan lainnya, masih menjadi persoalan yang serius yang memengaruhi keberlangsungan rumah tangga. Situasi ini memperlihatkan betapa rentannya sebuah pernikahan ketika pasangan tidak tinggal bersama dalam jangka waktu yang lama.

Selain itu, menurut Data Badan Pusat Statistik (2024) sebanyak 36.275 kasus perceraian terjadi akibat perselisihan dan pertengkaran yang berlangsung terus menerus. Jumlah tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan dengan faktor-faktor lain,

sehingga menunjukkan bahwa ketidakharmonisan dan konflik dalam rumah tangga menjadi penyumbang terbesar di Jawa Timur. Kondisi ini menegaskan pentingnya menjaga komunikasi yang sehat antarpasangan, terutama pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*).

Meskipun teknologi kini telah memudahkan komunikasi, banyak pasangan tetap menghadapi kesulitan dalam menjaga keintiman, kepercayaan, dan keseimbangan emosional dalam hubungan jarak jauh. Kehadiran pesan instan, panggilan video dan media sosial memang membantu interaksi dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tidak selalu mampu menggantikan kehangatan kebersamaan pasangan suami istri (Amana et al., 2020). Perbedaan zona waktu, kesibukan dan keterbatasan dalam komunikasi membuat konflik dalam pernikahan. Akibatnya, pasangan *Long Distance Marriage* (LDM) memerlukan perhatian lebih dalam membangun pemahaman, kesabaran dan komitmen dari kedua belah pihak supaya tetap harmonis.

Hasil penelitian yang dilakukan Ramadani et al (2024), mengungkapkan bahwa hubungan jarak jauh dapat menyebabkan masalah komunikasi, kurangnya keintiman dan kesulitan menyelesaikan konflik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh cenderung lebih terisolasi dan kurang didukung secara emosional. Selain itu, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, yang dapat memperburuk tantangan yang sudah ada dalam hubungan mereka.

Dengan komunikasi antara pasangan suami dan istri baik yang dijalani secara jarak jauh maupun jarak dekat, komunikasi menjadi hal yang sangat penting untuk dijaga agar hubungan tetap berjalan dengan baik. Komunikasi sendiri merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh setiap orang. Menurut DeVito (2013), komunikasi adalah proses interaksi simbolik yang bisa menghasilkan berbagai makna. Simbol yang dimaksud bisa berupa kata-kata (verbal) maupun isyarat nonverbal seperti tatapan mata, gerakan tubuh, atau ekspresi wajah. Komunikasi juga berfungsi sebagai sarana bertukar informasi antara dua orang atau lebih. Bagi pasangan, komunikasi menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis. Lewat komunikasi yang efektif, pasangan bisa saling terbuka,

menyelesaikan masalah bersama, saling memahami, dan membangun rasa percaya satu sama lain (DeVito, 2011).

Komunikasi yang baik dan berkualitas dapat memperkuat hubungan serta membantu pasangan menyelesaikan berbagai permasalahan. Sebaliknya, jika komunikasi berjalan buruk, hubungan cenderung terganggu dan rentan terhadap konflik yang terus berulang. Setiap pasangan tentu memiliki prinsip dan pandangan yang berbeda, sehingga diperlukan penyesuaian melalui komunikasi yang berkualitas agar pertengkaran bisa dihindari.

Penelitian sebelumnya mengenai topik kualitas komunikasi yang dilakukan oleh Fitriani et al (2025) mengemukakan bahwa mempertahankan komitmen pernikahan, terutama pada *long distance marriage*, pasangan perlu membangun kepercayaan dan menjaga kualitas komunikasi. Sejalan dengan penelitian Priastuty et al (2023) mengemukakan bahwa keterbukaan, kepercayaan, dan komitmen dalam komunikasi merupakan faktor protektif yang mendukung kepuasan pernikahan meskipun terpisah jarak.

Sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sa'adah et al (2025) mengemukakan bahwa pasangan LDM sangat bergantung pada teknologi digital seperti *video call* dan pesan teks untuk mengekspresikan kasih sayang dan dukungan emosional. Namun, ketergantungan ini juga dapat menimbulkan masalah, karena interaksi digital tidak selalu mampu menggantikan kehadiran fisik. Selain itu, keterbatasan akses internet dapat menyebabkan ketegangan, yang akhirnya memengaruhi kualitas komunikasi dan memperburuk hubungan.

Kualitas komunikasi sendiri mencerminkan seberapa baik atau buruk interaksi sosial yang terjadi antara dua pihak, termasuk sejauh mana mereka mampu menyampaikan dan menerima pesan serta menjaga informasi yang sudah dibagikan (Lasswell, 2007). Komunikasi yang efektif menunjukkan adanya keberhasilan dalam interaksi, sedangkan komunikasi yang kurang baik menunjukkan ketidakefektifan.

Oleh karena itu, selaras dengan hasil penelitian Delinda et al (2016) yang menunjukkan bahwa hubungan jarak dekat maupun jarak jauh, bukan faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menunjukkan faktor utama

bukanlah kedekatan fisik melainkan kualitas komunikasi yang terjalin, dukungan sosial serta kemampuan pasangan dalam memanfaatkan teknologi komunikasi secara tepat. Yang mana hal tersebut mampu menggantikan keterbatasan interaksi langsung akibat jarak.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu pencapaian keseimbangan dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh berbagai tantangan serta peristiwa yang dialami individu. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, status pekerjaan, status pernikahan, kepribadian serta berbagai peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mengarah pada proses aktualisasi diri serta mencapai tingkat kedewasaan (*maturity*) (Ryff & Singer, 2009).

Ryff (1995) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, sumber daya yang dimiliki individu serta kondisi fisik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang membutuhkan sumber daya tersebut. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pertama, faktor psikososial yang berkaitan dengan identitas diri serta pengalaman individu. Kedua, faktor sosiodemografis yang berhubungan dengan karakteristik demografis individu seperti jenis kelamin, usia dan kondisi lainnya. Ketiga, faktor resiliensi yang menggambarkan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan meskipun berada dalam situasi sulit. Keempat, dukungan sosial yang berkaitan dengan persepsi individu bahwa orang lain akan memberikan bantuan ketika dibutuhkan. Faktor terakhir adalah teknik koping yang dimiliki individu yaitu kemampuan untuk mengubah fungsi kognitif maupun perilaku dalam menghadapi tuntutan eksternal yang menimbulkan tekanan (Ryff & Singer, 2009).

Ryff (1989) mendefinisikan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self acceptance*), membangun hubungan yang hangat (*positive relation with others*), memiliki keyakinan atas sesuatu meskipun bertentangan dengan orang lain (*autonomy*), bertanggung jawab terhadap lingkungannya (*environmental*

mastery), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*) serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*).

Penelitian sebelumnya mengenai topik kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Putri et al (2023) mengemukakan bahwa individu dalam pernikahan jarak jauh rentan terhadap konflik kerja-keluarga, disebabkan oleh ketidakhadiran fisik pasangan yang mengurangi dukungan emosional dan instrumental sehingga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis.

Sedangkan penelitian sebelumnya mengenai topik kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Tantri (2021) mengemukakan bahwa pasangan yang terpisah oleh jarak masih dapat merasa puas dalam hubungan mereka, komunikasi yang berkualitas menjadi kunci dalam menjaga kepuasan hubungan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Baun et al (2025) yang mengemukakan bahwa pasangan LDR mampu membangun hubungan yang memuaskan dengan berlandaskan rasa percaya. Dengan adanya rasa percaya, pasangan dapat merasakan rasa aman secara emosional, mengurangi konflik serta mempertahankan komitmen dalam pernikahan.

Konflik pernikahan yang berlangsung terus-menerus dapat menciptakan **lingkaran negatif yang mana dapat menyebabkan** konflik sehingga menimbulkan tekanan emosional, tekanan tersebut menurunkan kesejahteraan psikologis, dan rendahnya kesejahteraan membuat pasangan semakin tidak mampu menyelesaikan konflik secara sehat. Berndt (1992) juga menyatakan bahwa konflik yang terus berlanjut tanpa penyelesaian dapat menciptakan ketidakstabilan dalam hubungan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk mengembangkan keterampilan resolusi konflik yang baik. Dengan keterampilan resolusi konflik yang baik, pasangan dapat menjaga kualitas komunikasi tetap sehat dan mencegah timbulnya konflik yang berkepanjangan.

Keterbukaan dalam hubungan romantis mencerminkan bentuk komunikasi yang mendalam, yang dapat mempererat ikatan emosional antara pasangan. Ketika pasangan bersedia membuka diri, mereka menciptakan ruang bagi komunikasi yang lebih efektif dan mendalam (Putra et al, 2020). Keterbukaan ini juga berkontribusi terhadap kemampuan pasangan dalam memahami satu sama lain dan

menyelesaikan konflik yang muncul dalam pernikahan. Keterbukaan menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasangan dalam pernikahan.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan partisipan yang menjalani *long distance marriage* (LDM), terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara singkat, ketiga partisipan mengungkapkan bahwa komunikasi sehari-hari lebih banyak dilakukan melalui media sosial terutama whatsapp sebagai sarana utama untuk menjaga kedekatan. Namun, partisipan pertama yang berjenis kelamin perempuan mengungkapkan bahwa hubungan jarak jauh beberapa kali menyebabkan kesalahpahaman komunikasi sehingga dapat menyebabkan kecemasan serta kesepian. Partisipan kedua berjenis kelamin perempuan mengungkapkan bahwa dia sering mengalami *overthinking* karena pasangan menjalani penugasan sehingga menjalani *long distance marriage*, terkadang komunikasi jarak jauh terhambat karena sinyal sehingga partisipan mengalami kecemasan. Partisipan ketiga yang berjenis kelamin laki-laki juga mengakui bahwa komunikasi melalui aplikasi whatsapp dapat menimbulkan konflik dikarenakan perbedaan waktu serta intensitas kegiatan, tetapi hal tersebut tidak secara langsung menurunkan kesejahteraan psikologisnya karena ia mampu menyesuaikan diri dan mengelola dinamika emosional yang muncul.

Perkembangan teknologi komunikasi memberikan kemudahan bagi pasangan yang menjalani *long distance marriage* untuk tetap terhubung satu sama lain namun keberadaan teknologi ini tidak selalu menjamin kualitas komunikasi yang baik. pasangan masih menghadapi miskomunikasi, keterbatasan waktu atau ketergantungan pada teknologi komunikasi sehingga menimbulkan rasa cemas maupun kesepian. Hal ini penting karena kualitas komunikasi secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis pasangan. Individu dengan komunikasi yang sehat dalam pernikahan cenderung merasa puas, bahagia, dan mampu beradaptasi dengan tekanan yang muncul akibat jarak. Sebaliknya, komunikasi yang buruk dapat menimbulkan konflik, stres, bahkan mengganggu kesehatan mental.

Penelitian yang telah disebutkan belum mengkaji secara spesifik hubungan kualitas komunikasi dan kesejahteraan psikologis pasangan yang menjalani *long distance marriage*. Namun, berdasarkan hasil penelitian yang ada, diharapkan pasangan yang menjalani *long distance marriage* memiliki kualitas komunikasi yang baik dalam menghadapi konflik dalam pernikahan, sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Hal tersebut menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam tentang hubungan kualitas komunikasi dengan kesejahteraan psikologis pasangan yang menjalani *long distance marriage* di era revolusi sosial 5.0.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kualitas komunikasi dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan *long distance marriage* di era revolusi sosial 5.0?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas komunikasi dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan *long distance marriage* di era revolusi sosial 5.0.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang berguna untuk memperluas pemahaman dan pengembangan ilmu psikologi dan secara umum pengembangan pada psikologi perkawinan dan keluarga mengenai pentingnya hubungan kualitas komunikasi dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan *long distance marriage* di era revolusi sosial 5.0 agar pasangan yang menjalani *long distance marriage* mampu mengembangkan strategi komunikasi yang efektif dalam menjaga stabilitas hubungan dan kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi responden untuk memahami bahwa kualitas komunikasi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Dengan pemahaman ini, Pasangan *long distance marriage* diharapkan mampu menjalani komitmen dalam pernikahan secara lebih optimal serta dapat meminimalkan konflik dalam pernikahan yang mungkin timbul selama menjalani *long distance marriage* agar tercapainya kesejahteraan psikologis yang stabil serta terciptanya hubungan pernikahan yang harmonis meskipun terpisah jarak.

b. Bagi Pasangan

Hasil penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi pasangan *long distance marriage* untuk saling mendukung perbuatan positif serta membantu dalam dukungan perhatian sehingga pasangan *long distance marriage* dapat saling meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam pernikahan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu meneliti secara lebih mendalam lagi tentang kualitas komunikasi dan kesejahteraan psikologis Pasangan *long distance marriage* dan menjadikan penelitian ini sebagai acuan agar dapat memperkuat dasar teoretis dan memperluas ruang lingkup kajian mengenai dinamika psikologi perkawinan dan keluarga.