

ABSTRAK

Nadia Salsabilla Maqbula. 220541100009. Hubungan Kualitas Komunikasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Pasangan *Long Distance Marriage* Di Era Revolusi Sosial 5.0. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Budaya. Universitas Trunodjoyo Madura. 2026

Pernikahan adalah ikatan resmi antara seorang pria dan wanita, yang ditandai dengan hubungan emosional dan kepuasan. Pasangan *Long distance marriage* seringkali menghadapi tantangan miskomunikasi, keterbatasan waktu atau ketergantungan pada teknologi komunikasi sehingga menimbulkan rasa cemas maupun kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas komunikasi dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan *Long Distance Marriage*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 pasangan *Long Distance Marriage*, yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan skala kualitas komunikasi dan kesejahteraan psikologis yang telah diuji validitasnya dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistic versi 23* dengan uji *Bivariate Pearson Correlation*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kualitas komunikasi dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,428$, $p < 0,05$) sehingga hipotesis penelitian ini diterima yang mana semakin tinggi kualitas komunikasi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pasangan *Long Distance Marriage*. Sebaliknya, jika kualitas komunikasi rendah maka kesejahteraan psikologis pasangan *Long Distance Marriage* juga rendah. Komunikasi yang efektif mendorong kepercayaan dan dukungan emosional, yang sangat penting untuk mempertahankan hubungan meskipun terpisah jarak. Penelitian ini menekankan pentingnya komunikasi terbuka dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada pernikahan jarak jauh.

Kata Kunci: Pernikahan Jarak Jauh, Kualitas Komunikasi, Kesejahteraan Psikologis

ABSTRACT

Nadia Salsabilla Maqbula. 220541100009. *The Relationship Between Communication Quality and Psychological Well-Being in Long Distance Marriage Couples in the Era of Social Revolution 5.0. Psychology Study Program. Faculty of Social Sciences and Cultural Studies. Trunojoyo University Madura. 2026*

Marriage is an official bond between a man and a woman, characterized by emotional connections and satisfaction. Long distance marriage couples often face challenges such as miscommunication, time constraints, or dependence on communication technology, which can lead to feelings of anxiety and loneliness. This study aims to investigate the relationship between communication quality and psychological well-being in long distance marriage couples. The research method uses a quantitative approach with a correlational design. The subjects of the study consisted of 100 long distance marriage couples, selected using a non-probability sampling technique. Data collection was conducted through questionnaires based on a communication quality scale and a psychological well-being scale that have been validated for reliability. Data analysis was performed using IBM SPSS Statistics version 23 with Bivariate Pearson Correlation tests. The results of this study indicate a significant positive correlation between communication quality and psychological well-being ($r = 0.428$, $p < 0.05$), thus accepting the hypothesis that higher communication quality is associated with higher psychological well-being in long distance marriage couples. Conversely, lower communication quality corresponds to lower psychological well-being. Effective communication fosters trust and emotional support, which are crucial for maintaining relationships despite physical distance. This study emphasizes the importance of open communication in preserving psychological well-being in long distance marriages.

Keywords: Long Distance Marriage, Communication Quality, Psychological