

---

ARTIKEL PENELITIAN

***Intimacy dalam Long Distance Marriage pada Dewasa Awal***

DINDA ARYANI DINANTI & PRIMATIA YOGI WULANDARI  
Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**ABSTRAK**

Penelitian mengkaji aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat keintiman dalam pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*). Metode yang digunakan adalah *narrative review*, dengan mempelajari literatur dari 2013 hingga 2023. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya peran komunikasi, kelekatan, kemandirian emosional, dan penggunaan teknologi dan media digital dalam mencapai tingkat keintiman yang tinggi dalam hubungan LDM. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDM dapat mencapai tingkat keintiman yang tinggi, namun belum ada penelitian yang menjelaskan bagaimana strategi nyata yang dilakukan untuk meningkatkan keintiman dalam LDM. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami strategi seperti apa yang sesuai untuk meningkatkan *intimacy* dalam LDM pada dewasa awal.

***Kata kunci:*** *intimasi, hubungan jarak jauh, keintiman*

**ABSTRACT**

*The research examines aspects influencing the level of intimacy in long-distance marriages (LDM). The method used is a narrative review, studying literature from 2013 to 2023. This research emphasizes the crucial role of communication, attachment, emotional independence, and the use of digital technology and media in achieving a high level of intimacy in LDM relationships. Various studies show that LDM couples can achieve a high level of intimacy, but no research explains the actual strategies undertaken to enhance intimacy in LDM. Further research is needed to understand what kind of strategies are suitable to increase intimacy in LDM in early adulthood.*

***Keywords:*** *intimacy, long distance marriage, long distance relationship*

## PENDAHULUAN

Masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa biasa dikenal dengan dewasa awal. Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal adalah saat seseorang diharapkan untuk menjalani peran baru, seperti orang tua, suami atau istri, pencari nafkah, memiliki keinginan baru, dan mengembangkan sikap, serta nilai baru yang sesuai dengan tugas baru yang dimiliki. Transisi secara peran sosial, fisik, psikologis, dan intelektual yang menyertai berkurangnya kemampuan produktif juga bisa disebut sebagai individu yang berada dalam fase dewasa awal (Mappiare, 1983). Menurut Hurlock (1996), dewasa awal merupakan seseorang dengan usia 18-40. Sedangkan Santrock (2011), menyatakan bahwa seseorang dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan individu dewasa awal.

Ketika menjalankan kehidupannya, dewasa awal harus menyelesaikan tugas perkembangan yang sudah ada untuk mengurangi masalah dan bahagia dalam menjalani keseharian. Havighurst (1953) (dalam Hurlock, 1996), menyampaikan bahwa tugas perkembangan bagi dewasa awal yang pertama adalah memilih teman hidup, dikarenakan pada tahap ini individu sudah berpikir dan memilih pasangan yang sesuai dengan dirinya. Kedua ada belajar hidup bersama, tugas ini harus dijalani karena individu akan menyesuaikan pendapat, keinginan, dan minatnya sesuai dengan pasangan hidup yang dipilih. Selanjutnya mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, disini keinginan pribadi mulai beralih kepada kepentingan keluarga. Setelah itu ada, tuntutan memiliki kesamaan cara dan paham, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam jabatan tertentu, bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, serta memperoleh kelompok sosial yang sesuai dengan nilai dirinya merupakan tugas-tugas perkembangan dewasa awal lainnya. Hurlock (2009) juga mengemukakan berapa tugas perkembangan bagi dewasa, yaitu mendapatkan suatu pekerjaan, memilih teman hidup, belajar untuk membentuk keluarga, memiliki anak, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dengan sebuah kelompok sosial. Bisa disimpulkan bahwa pada tahap dewasa awal hubungan intim mulai dijalani dan berkembang. Hubungan antara pria dan wanita dalam sebuah pernikahan adalah bentuk tertinggi dari sebuah hubungan yang meliputi aspek fisik, emosional, spiritual, dan sosial (Khurana, 2017, dalam Harsari, 2020).

Di Indonesia sendiri rata-rata usia seseorang untuk menikah ada di rentang 19-24 tahun, hal ini memang sesuai dengan tugas perkembangannya. Walau dalam kurun waktu lima tahun terakhir angka pernikahan mengalami penurunan, tetapi di tahun 2022 angka pernikahan masih berada diatas 1,5 juta pernikahan, yaitu tepatnya 1,7 juta pernikahan dan angka tersebut masih dalam kategori tinggi.

Dalam menjalani pernikahan seseorang akan tinggal satu rumah dengan pasangannya, namun ada pasangan yang harus tinggal terpisah dikarenakan pasangan yang harus bekerja di kota yang berbeda, jauh dari tempat tinggal, jarang pulang, atau sering meninggalkan rumah (Y. S. Lee, 2018, dalam Harsari, 2020). *Long Distance Marriage* merupakan salah satu fenomena tersebut. Menurut Jamil et al. (2023), biasanya pasangan LDM di Indonesia terjadi dikarenakan pekerjaan, keterbatasan ekonomi, dan pendidikan. Sebuah penelitian menyatakan bahwa tinggal terpisah dengan pasangan dapat membuat perubahan dalam komunikasi yang bisa berujung pada kegagalan dalam sebuah hubungan (Crangle & Hart, 2017, dalam Harsari, 2020). Berakhirnya sebuah hubungan bisa disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah jarak. Kondisi stress, kesepian, cemas, emosi kurang stabil, dan keraguan terhadap pasangan bisa terjadi ketika seseorang berpisah tempat tinggal dengan pasangan.

Papalia et al. (2020) menyatakan bahwa pernikahan yang ideal adalah ketika pasangan dapat saling memberikan rasa keintiman (*intimacy*), pertemanan, kepuasan seksual, kebersamaan, dan

perkembangan emosional yang baik (Khalish, 2018). Sternberg (2006), menyatakan bahwa *intimacy* merupakan sebuah kedekatan yang dirasakan pasangan dan hal ini memiliki kekuatan untuk mengikat sehingga bisa tetap hidup bersama (Khalish, 2018). Rasa nyaman dan hangat dalam sebuah hubungan akan berasal dari adanya perasaan kedekatan, keterikatan, dan kelekatan yang mendorong hal tersebut, hal ini biasa disebut dengan *intimacy* (Sternberg, 1997, dalam Maradoni & Rozali, 2022).

*Long Distance Marriage* merupakan sebuah tantangan tersendiri dengan segala risiko yang dapat terjadi. Dalam beberapa penelitian menyatakan bahwa *intimacy* dibangun dari adanya sebuah kedekatan dan komunikasi langsung, sehingga dapat disimpulkan bahwa akan sulit bagi pasangan yang menerapkan *Long Distance Marriage* untuk mencapai sebuah keintiman. Namun, Stafford (2010) menyatakan bahwa pasangan dengan hubungan jarak jauh memiliki level intimasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang dekat secara fisik. Penelitian ini dilanjutkan oleh Peterson (2014), yang mendapatkan hasil bahwa level intimasi memang lebih tinggi pada pasangan *Long Distance Marriage*, walau perbedaan memang tidak signifikan. Selain itu, penelitian terkini yang dilakukan oleh Jamil et al. (2023) juga mendapatkan hasil data bahwa tidak ada pasangan yang melakukan *Long Distance Marriage* memiliki level *intimacy* rendah, mayoritas dari pasangan memiliki level sedang. Walaupun mayoritas berada di level sedang, perbedaannya pun juga tidak signifikan. Maka, dalam penelitian ini akan menggali bagaimana strategi yang dilakukan untuk membangun intimasi dalam pasangan yang menerapkan *Long Distance Marriage*.

## METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah *narrative review*. Pencarian literatur menggunakan artikel yang diterbitkan dalam platform online, seperti Google Scholar dan Elsevier dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, yaitu 2013 - 2023. Dalam mencari artikel kata kunci yang digunakan adalah '*intimacy*', '*long distance marriage*', '*intimasi*', '*keintiman*', '*hubungan jarak jauh*', dan '*long distance relationship*'. Mencari literatur yang sesuai dengan membaca abstrak pada tiap-tiap artikel merupakan tahap pertama dari *narrative review* yang dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dihasilkan dari analisis dengan metode *narrative review*. Setelah menyeleksi literatur yang sesuai dengan topik penelitian dengan membaca abstrak dari artikel tersebut, penulis mengambil 4 poin penting dalam penelitian yang dituangkan dalam tabel untuk memudahkan perbandingan hasil analisis literatur satu dengan lainnya. Poin-poin penting tersebut adalah tujuan penelitian, variabel, metode penelitian, dan temuan penelitian. Poin-poin dipilih dikarenakan perbedaan atau kesamaan dalam literatur-literatur ini akan memberikan hasil dari penelitian yang dilakukan. Berikut merupakan hasil analisis penelitian yang dilakukan dalam format tabel.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya . <i>SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling</i> , 3(2), 35. <a href="https://doi.org/10.23916/08430011">https://doi.org/10.23916/08430011</a>	Penelitian dilakukan untuk menjelaskan pentingnya tugas perkembangan dalam kehidupan orang dewasa awal dan peran guru BK atau konselor dalam membimbing individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut.	Variabel x: Dewasa awal Variabel y: Tugas perkembangan	Studi Literatur	Pada masa dewasa awal ini individu akan banyak menemui permasalahan dalam hidup dan permasalahan tersebut harus bisa diselesaikan dengan baik. Adapun tugas perkembangan masa dewasa awal adalah: memilih pasangan hidup, mencapai peran sosial, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, belajar membangun kehidupan rumah tangga dengan pasangan hidup, mengasuh anak, dan menjadi warga negara yang baik.
Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). KELEKATAN DAN INTIMASI PADA DEWASA AWAL. <i>Jurnal Psikologi</i> , 8(1). <a href="http://www.ejournal">http://www.ejournal</a>	Penelitian bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kelekatan dewasa selain itu,	ini variabel x : - kelekatan pada masa kecil variabel y : dan <i>intimacy</i> pada kelekatan dewasa awal	- Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan adalah uji	- Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelekatan dan

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
<a href="http://al.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286">al.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286</a>	penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah kelekatan pada masa kecil berhubungan dengan hubungan romantis pada masa dewasa, serta pengaruh hubungan dengan pengasuh pada masa kecil terhadap kelekatan dan <i>intimacy</i> pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan dalam kelekatan dan <i>intimacy</i> berdasarkan jenis kelamin, usia, status hubungan, dan lama menjalin hubungan.		korelasi - Skala kelekatan yang digunakan adaptasi dari Adult Attachment Scale (AAS) oleh Hazan dan Shaver (1987) - Skala intimasi disusun oleh penulis berdasarkan komponen-komponen intimasi menurut Olson (dalam Schaefer & Olson, 1983).	<i>intimacy</i> pada dewasa awal. Terdapat perbedaan temuan berdasarkan jenis kelamin, di mana wanita memiliki tingkat <i>intimacy</i> yang lebih tinggi dibandingkan pria. Kelompok usia 20 tahun memiliki tingkat <i>intimacy</i> yang lebih tinggi daripada kelompok usia lainnya. - Subjek yang berpacaran memiliki tingkat <i>intimacy</i> yang lebih tinggi dibandingkan yang sudah menikah.
Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi Interpersonal Sebagai Pembentuk <i>Intimacy</i> Pada Dewasa Awal yang Berpacaran. <i>JCA of Psychology</i> , 3(01).	menguji hipotesis adanya pengaruh positif signifikan komunikasi interpersonal terhadap intimasi pada individu dewasa awal.	Variabel x : Komunikasi Interpersonal Variabel y : Intimasi	- Metode penelitian kuantitatif kausal komparatif - Analisis data dengan uji regresi linier	- Semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal yang dimiliki individu dewasa awal, semakin tinggi pula

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
<a href="https://jca.esaungul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/190">https://jca.esaungul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/190</a>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skala komunikasi interpersonal mengacu pada teori milik DeVito (dalam Suranto, 2011)</li> <li>- Skala intimasi yang mengacu pada teori milik Erikson (dalam Scharf dkk., 2004)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tingkat intimasi yang mereka alami.</li> <li>- Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh sebesar 10% terhadap tingkat intimasi pada individu dewasa awal.</li> <li>- Faktor-faktor lain di luar komunikasi interpersonal juga berkontribusi dalam mempengaruhi tingkat intimasi sebesar 90%.</li> </ul>
Lira Erwinda. (2016). URGENSI INTIMACY DALAM KEHIDUPAN BERKELUARGA PASANGAN DEWASA AWAL. <i>Jurnal Educatio</i> , 2(2), 53–60. <a href="https://doi.org/10.29210/120162101">https://doi.org/10.29210/120162101</a>	Penelitian ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya <i>intimacy</i> dan kebahagiaan dalam hubungan pasangan dewasa awal serta memberikan panduan untuk upaya-upaya konseling yang	ini Variabel x : Studi Literatur Kehidupan Berkeluarga Variabel y :		Terdapat hubungan positif antara tingkat <i>intimacy</i> dalam hubungan pasangan dewasa awal dengan tingkat kebahagiaan. Dalam kata lain, semakin tinggi tingkat <i>intimacy</i> , semakin tinggi tingkat kebahagiaan dalam

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
	efektif dalam mencapai keluarga yang harmonis dan mengurangi angka perceraian.			hubungan pasangan tersebut.
Habibah, A. N., & Sukmawati, L. (2021). REPRESENTASI MEDIA SOSIAL DALAM MENCIPTAKAN INTIMASI HUBUNGAN JARAK JAUH (Suatu Kajian Literatur Review). <i>NOUMENA: Jurnal Sosial Humaniora Dan Keagamaan</i> , 2(2), 69–85. <a href="http://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/N/article/view/440">http://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/N/article/view/440</a>	Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika hubungan jarak jauh yang dimediasi oleh media online dan penelitian bertujuan untuk mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dan kepuasan dalam hubungan tersebut.	Variabel x : Media Sosial Variabel y : Intimasi	Studi Literatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam menjalin hubungan pacaran jarak jauh, individu cenderung menggunakan berbagai strategi pencarian informasi (melalui media sosial) untuk mengurangi ketidakpastian yang ada pada tahap perkenalan.</li> <li>- Penggunaan media sosial sebagai alat pencarian informasi memberikan kontribusi dalam mengembangkan rasa intim antara pasangan.</li> <li>- Pengurangan ketidakpastian dan self</li> </ul>

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
				disclosure yang dilakukan oleh individu menciptakan keintiman dalam hubungan tersebut.
				- Komunikasi yang baik, kepercayaan, keintiman, dan komitmen dalam hubungan jarak jauh berkontribusi terhadap kepuasan dalam hubungan
Khalish, M. A. (2018). <i>Gambaran Intimasi dan Subjective Well-Being Istri Menjalani Commuter Marriage</i> . Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2). <a href="https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4566">https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4566</a>	Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan intim dan kesejahteraan subyektif istri yang menjalani pernikahan komuter di Samarinda, Indonesia. Selain itu, penelitian juga ingin memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keintiman dalam pernikahan	Variabel x : Keintiman Subjective well being Variabel y : Commuter Marriage	: Metode kualitatif dan fenomenologi. Penggalan data menggunakan wawancara observasi	Komunikasi yang singkat dan rutin, kepedulian dari pasangan, dan kebebasan dalam menentukan pilihan hidup, serta kepuasan finansial yang mencapai target, mempengaruhi hubungan intim dan kesejahteraan subjektif dalam pernikahan komuter. Sehingga, mereka tetap

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
	komuter,			menjalin hubungan yang intim dan juga mencapai kesejahteraan subjektif
Jamil, E. I., Rifani, R., & Akmal, N. (2023). Intimacy dan Kecemburuan Pada Pasangan Long Distance Marriage. <i>PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora</i> , 2(4), 589–598. <a href="https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1806">https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1806</a>	Penelitian bertujuan mengetahui apakah tingkat <i>intimacy</i> yang akan berhubungan dengan kecemburuan yang rendah pada pasangan LDM.	Variabel x : Pendekatan kuantitatif dengan Variabel y : metode survei		- Terdapat hubungan negatif antara <i>intimacy</i> dan kecemburuan pada pasangan LDM, yang berarti semakin tinggi tingkat <i>intimacy</i> , kecemburuan akan semakin rendah - Dari hasil skala <i>intimacy</i> , tidak ada pasangan yang memiliki <i>intimacy</i> rendah, melainkan sebagian besar ada di tingkat sedang.
Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2018). The Phenomenon Of Marriage Couples With Long-Distance Relationship. <i>MIMBAR : Jurnal Sosial Dan</i>	Menggali motif-motif hidup dalam hubungan jarak jauh dan menemukan pengalaman komunikasi interpersonal pasangan dalam	Variabel x: Penelitian Motif-Motif Hidup dalam Hubungan Jarak Jauh Variabel y: Komunikasi Interpersonal dalam Pernikahan Jarak Jauh	Penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi.	- Pasangan yang menjalani LDM memiliki motif untuk mendasari keputusan, yaitu motif penyebab dan motif tujuan.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
<i>Pembangunan</i> , 34(1), 121–129. <a href="https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183">https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183</a>	pernikahan jarak jauh			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasangan yang menjalani LDM membangun komitmen kuat berdasarkan kepercayaan dan saling mendukung, serta menjaga kualitas komunikasi</li> <li>- Untuk menjalani LDM yang sukses, diperlukan komitmen, keterbukaan, saling pengertian, dan kepercayaan dari kedua pasangan</li> </ul>
Harsari, R. J. T. (2020). <i>Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage. Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)</i> . <a href="https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056">https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056</a>	Penelitian A dilakukan untuk mengidentifikasi peran suami dalam kehidupan LDM dan harapan istri dalam menjalani pernikahan tersebut. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh pasangan menjalani LDM.	Variabel x : Perspektif suami dalam LDM Variabel y : Peran istri dalam LDM	Penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketiga subjek mengalami kendala dalam komunikasi dalam LDM, seperti kadang terjadi kesalahpahaman dan memicu konflik</li> <li>- Keinginan untuk melakukan pengasuhan anak secara</li> </ul>

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Putra, B. N., & Afdal, A. (2020). <i>Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples. International Journal of Research in Counseling and Education</i> , 4(1), 64. <a href="https://doi.org/10.24036/00287za0002">https://doi.org/10.24036/00287za0002</a>	Menggambarkan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (LDM) serta perbedaan kepuasan pernikahan antara suami dan istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.	Variabel x : Kepuasan pernikahan suami dan istri Variabel y : LDM	: Penelitian kuantitatif deskriptif komparatif Menggunakan Skala Kepuasan Pernikahan ENRICH dengan beberapa penyesuaian.	bersama - Kepuasan pernikahan suami yang menjalani pernikahan jarak jauh umumnya berada dalam kategori sedang - Kepuasan pernikahan istri yang menjalani pernikahan jarak jauh umumnya berada dalam kategori tinggi - Tidak ada perbedaan kepuasan pernikahan antara suami dan istri yang menjalani pernikahan jarak jauh
Anggia Wahyu Agustin, & Ilyas, A. (2019). <i>Relationship Intimacy and Self Disclosure Young Married Couple. NeoKonseling</i> ,	- Mendeskripsikan tingkat kedekatan antara suami dan istri - Menggambarkan tingkat keterbukaan diri pada pasangan usia muda yang sudah menikah	Variabel x : Relationship Intimacy Variabel y : <i>Self disclosure</i>	: Penelitian kuantitatif deskriptif korelasional	- Pasangan suami dan istri usia muda memiliki tingkat kedekatan yang termasuk dalam kategori intim - Pasangan suami dan istri tingkat keterbukaan

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
I(1). <a href="https://doi.org/10.24036/0079kons2019">https://doi.org/10.24036/0079kons2019</a>	- Menguji hubungan antara kedekatan dengan keterbukaan diri pada pasangan usia muda.			diri yang termasuk dalam kategori terbuka - Terdapat hubungan yang signifikan antara kedekatan dan keterbukaan diri pada pasangan usia muda yang sudah menikah.
Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). <i>Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships.</i> <i>Journal of Communication</i> , 63(3), 556–577. <a href="https://doi.org/10.1111/jcom.12029">https://doi.org/10.1111/jcom.12029</a>	Tujuan penelitian adalah untuk menguji yang meningkatkan intimasi dalam hubungan romantis jarak jauh (LD) dengan melibatkan keterbukaan diri yang lebih adaptif dan persepsi hubungan yang lebih idealis, serta untuk memahami bagaimana interaksi harian dalam hubungan romantis LD terjadi melalui berbagai media interpersonal.	Variabel Interpersonal Media Variabel <i>Intimacy</i>	x: Studi buku harian dan secara mandiri menyelesaikan y: survei online selama periode 1 minggu.	Hubungan romantis jarak jauh dapat mempertahankan keintiman dan kepuasan yang setara atau bahkan lebih tinggi daripada hubungan dekat geografis. - Keterbukaan diri yang adaptif dan persepsi hubungan yang idealis berperan penting dalam meningkatkan kedekatan dalam hubungan LD

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Saadatian, E., Samani, H., Parsani, R., Pandey, A. V., J., Tejada, L., Cheok, A. D., & Nakatsu, R. (2014). <i>Mediating intimacy in long-distance relationships using kiss messaging. International Journal of Human-Computer Studies</i> , 72(10-11), 736–746. <a href="https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.05.004">https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.05.004</a>	- Merancang dan mengembangkan perangkat interaktif bernama Kissenger yang menyediakan physical interface untuk mengirimkan ciuman antara dua orang yang terhubung secara remote.	Variabel x : Kiss messaging (perangkat yang ingin dikembangkan dalam penelitian ini) Variabel y : <i>Intimacy</i>	Experience Prototyping	Perangkat interaktif Kissenger dapat menjadi sarana yang berpotensi meningkatkan kedekatan dan intimasi dalam hubungan jarak jauh.
Peterson, K. (2014). <i>Distance Makes the Heart Grow Fonder: Do Long-Distance Relationships Have an Effect on Levels of Intimacy in Romantic Relationships? Global Tides</i> , 8(8), 1–1. <a href="https://digitalcommons.pepperdine.edu">https://digitalcommons.pepperdine.edu</a>	Untuk memahami apakah hubungan jarak jauh menunjukkan tingkat keintiman yang lebih tinggi atau lebih rendah dibandingkan dengan hubungan yang tidak terpisah secara fisik	Variabel x : <i>Long Relationship</i> Variabel y : <i>Intimacy</i>	Penelitian kuantitatif dengan metode survey	Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat keintiman antara hubungan jarak jauh dan hubungan yang dekat secara geografis.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
<a href="https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876">du/cgi/viewcontent.cgi?article=1096&amp;context=globalti des</a>				
Kurniati, (2018). Pengelolaan Hubungan Romantis Jauh Penetrasi Terhadap Pasangan Terpisah Geografis Pacaran Menikah). <i>Jurnal Komunikasi Indonesia</i> , 4(1). <a href="https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876">https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876</a>	G. Memahami proses perkembangan hubungan romantis dan bagaimana individu mengelola hubungan jarak jauh dengan pasangan mereka.	Variabel x : Pendekatan Hubungan romantis jarak jauh Variabel y : Pengelolaan hubungan jarak jauh dengan pasangan mereka.	Pendekatan kualitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tahapan perkembangan hubungan romantis tidak bersifat linear dalam hubungan jarak jauh.</li> <li>- Terdapat kemungkinan terjadinya lompatan atau kemunduran dalam tahapan hubungan.</li> <li>- Pergerakan antar tahap dipengaruhi oleh keterbukaan diri individu terhadap pasangannya dan kemampuan mereka dalam mengelola konflik</li> <li>- Penggunaan media</li> </ul>

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Acedera, K. A., & Yeoh, B. S. A. (2018). <i>Mobilities, Communication, and Facebook, Long-Distance Marriages, and the Mediation of Intimacies. International Journal of Communication</i> , 12. <a href="https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9667">https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9667</a>	Memahami bagaimana migran Filipina dan pasangan mereka yang tinggal di tanah air tetap menjaga keintiman melalui teknologi komunikasi seluler,		Penelitian kualitatif dengan metode etnografi	komunikasi dalam hubungan jarak jauh berdampak positif - Keadaan migrasi tenaga kerja di Asia, menciptakan "intimacy limbo" yang terkait dengan ketidakpastian reuni keluarga dan perencanaan masa depan. - Teknologi komunikasi canggih tidak cukup untuk mengatasi "intimacy limbo" tersebut. - Interaksi melalui media berpengaruh signifikan terhadap pengalaman emosional dan fisik mereka. - Praktik dan wacana yang mengelilingi "performative mediated

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
<p>Muntean, N., &amp; Christensen, M. (2019). <i>Intimacy and distance in the age of technology</i>. How technology and digital media platforms help couples in long-distance relationships create and nurture intimacy.</p> <p><a href="https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1347000/FULLTEXT01.pdf">https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1347000/FULLTEXT01.pdf</a></p>	<p>Mempelajari detail-detail hubungan jarak jauh dan cara-cara mana kedekatan dibangun dan dipelihara dengan bantuan teknologi dan platform media digital</p>	<p>Variabel x : Hubungan jarak jauh dalam teknologi Variabel y : kedekatan <i>Intimacy</i></p>	<p>x : Triangulasi jarak metodologi, era menggabungkan analisis konten dengan wawancara kualitatif.</p>	<p>intimacies" dalam hubungan transnasional dipengaruhi oleh norma dan nilai-nilai gender yang berlaku di Asia (terutama di Filipina).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknologi dan media digital memiliki peran penting dalam memelihara kedekatan dalam hubungan jarak jauh.</li> <li>- WhatsApp adalah platform komunikasi yang dominan digunakan.</li> <li>- Mengirim meme atau memberi tag pada pasangan di media sosial dianggap sebagai tanda kasih sayang</li> <li>- Teknologi memberikan rasa ketersediaan</li> </ul>

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
				sepanjang waktu, tetapi juga menimbulkan tekanan untuk selalu tersedia. - Harapan dan teknologi memungkinkan hubungan jarak jauh untuk tetap bertahan dan berkembang.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil dari berbagai literatur review yang telah dianalisis, tampak bahwa tugas perkembangan dalam kehidupan orang dewasa awal sangat penting, yang mencakup berbagai aspek mulai dari memilih pasangan hidup, mencapai peran sosial, mencapai kemandirian emosional, hingga menjadi warga negara yang baik (Putri, 2018). Tugas-tugas tersebut dapat berinteraksi dengan berbagai aspek hubungan interpersonal, seperti kelekatan dan *intimacy* (Agusdwitanti & Tambunan, 2015).

Penelitian oleh Maradoni dan Rozali (2022) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh positif signifikan terhadap tingkat intimasi pada individu dewasa awal. Namun, faktor-faktor lain di luar komunikasi interpersonal lebih berkontribusi dalam mempengaruhi tingkat intimasi dan dalam penelitian ini memang tidak ditemukan faktor luar apa saja yang lebih mempengaruhi intimasi. Selain itu, penelitian oleh Lira Erwinda (2016) dan Agusdwitanti dan Tambunan (2015) menekankan pentingnya keintiman dalam mencapai hubungan yang harmonis dan kebahagiaan dalam kehidupan berkeluarga. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keintiman yang lebih tinggi dalam hubungan pasangan dewasa awal akan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan hidup berkeluarga yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Khalish (2018) juga menyatakan pentingnya faktor-faktor lain dalam mempengaruhi hubungan interpersonal dan intimasi pada dewasa awal. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa komunikasi yang singkat dan rutin, kepedulian dari pasangan, kebebasan dalam menentukan pilihan hidup, dan kepuasan finansial mempengaruhi tingkat intimasi dan kesejahteraan subjektif dalam pernikahan komuter. Pernikahan komuter juga merupakan pernikahan dengan jarak secara fisik, sehingga masih relevan untuk digunakan dalam konteks hubungan jarak jauh.

Terkait dengan hubungan jarak jauh, penelitian oleh Habibah dan Sukmawati (2021) mengungkapkan peran penting media sosial dalam menjalin hubungan jarak jauh. Hasil penelitian oleh Kristel Anne Acedera dan Brenda (2018) juga menyoroti peran teknologi komunikasi dalam menjaga keintiman pada pasangan migran dan pasangan mereka yang tinggal di negara asal. Penelitian yang dilakukan oleh Muntean dan Christensen (2019) menunjukkan bahwa teknologi dan media digital berperan penting dalam memelihara kedekatan dalam hubungan jarak jauh. Penggunaan aplikasi seperti WhatsApp memberikan rasa ketersediaan sepanjang waktu, namun dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan tekanan untuk selalu tersedia. Ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi dapat memfasilitasi komunikasi dan keintiman, ada tantangan dan konflik yang tetap harus diatasi dalam hubungan jarak jauh (Muntean & Christensen, 2019).

Kurniati (2018) menjelaskan pengelolaan hubungan jarak jauh dengan tahapan perkembangan hubungan romantis antarpribadi menghasilkan bahwa tahapan perkembangan hubungan antarpribadi dalam hubungan jarak jauh tidak bersifat linear., Sehingga bisa jadi pasangan tidak melewati salah satu tahapan atau mungkin pola tahapan yang terbalik. Pergerakan antartahap ini juga dipengaruhi oleh keterbukaan diri individu terhadap pasangannya dan kemampuan mereka dalam mengelola konflik.

Komunikasi dan komitmen kuat menjadi aspek penting dalam menjaga hubungan jarak jauh (Suminar & Kaddi, 2018), meskipun tantangan komunikasi dan pengasuhan anak dapat muncul (Harsari, 2020). Namun, kepuasan pernikahan antara suami dan istri yang menjalani LDM bisa berada dalam kategori sedang hingga tinggi (Putra & Afdal, 2020). Selanjutnya, penelitian oleh Jamil, Rifani, dan Akmal (2023) menemukan bahwa pada pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM), terdapat hubungan negatif antara intimasi dan kecemburuan. Semakin tinggi tingkat intimasi, kecemburuan akan semakin rendah. Sehingga, tantangan seperti kecemburuan akibat LDM dapat ditangani dengan meningkatkan intimasi.

Para peneliti juga menunjukkan bahwa pasangan muda yang sudah menikah memiliki tingkat kedekatan yang intim dan tingkat keterbukaan diri yang terbuka, serta ada hubungan signifikan antara kedekatan yang intim dan keterbukaan diri (Anggia Wahyu Agustin, & Ilyas, 2019). Dalam konteks hubungan jarak jauh, keterbukaan diri dan persepsi hubungan yang idealis berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan keintiman (Crystal Jiang & Hancock, 2013). Bahkan seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, teknologi dan media digital dapat berperan penting dalam mempertahankan keintiman dalam hubungan jarak jauh (Muntean & Christensen, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa intimasi merupakan sebuah aspek yang penting dalam hubungan romantis, terkhusus dalam hubungan jarak jauh pernikahan atau *Long Distance Marriage* (LDM). Intimasi sendiri tidak hanya berpengaruh pada kebahagiaan dalam hubungan, namun juga berperan dalam mengurangi tingkat kecemburuan dan meningkatkan stabilitas hubungan. Komunikasi yang efektif, kebebasan dalam pilihan hidup, serta kepuasan finansial juga dapat meningkatkan intimasi dan kesejahteraan subjektif. Selain itu, intimasi, komitmen dan keterbukaan diri juga berperan penting dalam menjaga *Long Distance Marriage*. Teknologi dan media digital sangat membantu dalam mempertahankan keintiman dan 'mendekatkan' walau terpisah secara fisik. Meskipun tampak rumit, namun hubungan jarak jauh memang tetap bisa

memuaskan, jika setiap faktor untuk meningkatkan keintiman, komitmen, dan keterbukaan dikelola dengan baik.

Strategi yang tepat untuk membangun intimasi memang tidak jauh dari meningkatkan pengelolaan faktor-faktor yang mempengaruhi intimasi yang sudah disebutkan tadi. Namun, kekurangan dalam *narrative review* ini tidak terdapat literatur yang menjelaskan bentuk atau pola strategi nyata yang memang diterapkan untuk meningkatkan intimasi dalam hubungan jarak jauh pada dewasa awal. Sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat mencari tahu mengenai bentuk strategi nyata yang dilakukan untuk meningkatkan intimasi tersebut.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, dan sahabat yang telah mendukung dan membantu peneliti untuk terus berusaha memberikan yang terbaik pada tugas ini dan mengasah kemampuan diri. Penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan, sehingga penulis terbuka untuk kritik dan saran yang diberikan oleh semua pihak. Penulis harap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

#### **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Dinda Aryani Dinanti & Primatia Yogi Wulandari tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

## PUSTAKA ACUAN

- Acedera, K. A., Yeoh, B. S. A., Anne, K., & Peng, I. (2018). Facebook, Long-Distance Marriages, and the Mediation of Intimacies. In *International Journal of Communication* (Vol. 12). <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9667>
- Agusdwitanti, H., Marliah Tambunan, S., & Kelakatan, A. (2015). KELEKATAN DAN INTIMASI PADA DEWASA AWAL (Vol. 8, Issue 1). <http://www.ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>
- Agustin, A. W., & Ilyas, A. (2019). Relationship Intimacy and Self Disclosure Young Married Couple. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/0079kons2019>
- Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Erwinda, L. (2016). URGENSI INTIMACY DALAM KEHIDUPAN BERKELUARGA PASANGAN DEWASA AWAL. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/120162101>
- Habibah, A. N., & Sukmawat, L. (2021). REPRESENTASI MEDIA SOSIAL DALAM MENCIPTAKAN INTIMASI HUBUNGAN JARAK JAUH. *NOUMENA: Jurnal Ilmu Sosial Keagamaan*, 2(2). <http://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/N/article/view/440>
- Harsari, R. J. T. (2020). A Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056>
- Jamil, E. I., Rohmah, R., & Akmal, N. (2023). *Intimacy dan Kecemburuan Pada Pasangan Long Distance Marriage* (Vol. 2, Issue 4). <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1806>
- Khalish, M. A. (2018). *Gambaran Intimasi dan Subjective Well-Being Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage*. 6(2), 249–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4566>
- Kurniati, G. (2018). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh (Studi Penetrasi Sosial Terhadap Pasangan Yang Terpisah Jarak Geografis Sejak Pacaran Hingga Menikah). *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Maradoni, & Rozali, Y. A. (n.d.). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI PEMBENTUK INTIMACY PADA DEWASA AWAL YANG BERPACARAN* (Vol. 3). <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/190>
- Muntean, N., & Christensen, M. (2019). *Intimacy and distance in the age of technology How technology and digital media platforms help couples in long-distance relationships create and nurture intimacy*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1347000/FULLTEXT01.pdf>

- 
- Peterson, K. K. (2014). Distance Makes the Heart Grow Fonder: Do Long-Distance Relationships Have an Effect on Levels of Intimacy in Romantic Relationships? In *Global Tides* (Vol. 8). <https://digitalcommons.pepperdine.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1096&context=globaltides>
- Putra, B. N., & Afdal, A. (2020). Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.24036/00287za0002>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Saadatian, E., Samani, H., Parsani, R., Pandey, A. V., Li, J., Tejada, L., Cheok, A. D., & Nakatsu, R. (2014). Mediating intimacy in long-distance relationships using kiss messaging. *International Journal of Human Computer Studies*, 72(10–11), 736–746. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.05.004>
- Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2018). The Phenomenon of Marriage Couples with Long-Distance Relationship. *MIMBAR*, 34(1), 121–129. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183.121-129>