

## Strategi Komunikasi Keluarga TNI saat Menjalani Long Distance Marriage dalam Mempertahankan Keharmonisan (Studi Kasus: Kopasgat Unifil PBB di Lebanon)

Shofiatun Nisa<sup>1</sup>, Sudaryono<sup>2</sup>, Fauzan Ammari Sholihin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Gunadarma

### Article History

Received : 07 January 2026

Revised : 09 February 2026

Accepted : 28 March 2026

Published : 16 June 2026

### Corresponding author\*:

[shofiatunnisaa@gmail.com](mailto:shofiatunnisaa@gmail.com)

### Cite This Article:

Shofiatun Nisa, & Sudaryono, S. (2026). Strategi Komunikasi Keluarga TNI saat Menjalani Long Distance Marriage dalam Mempertahankan Keharmonisan (Studi Kasus: Kopasgat Unifil PBB di Lebanon). *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(1), 195–210.

### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jushpen.v5i1.2825>

**Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi komunikasi keluarga TNI saat menjalani long distance marriage dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga, khususnya pada keluarga prajurit KOPASGAT yang bertugas dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterpisahan fisik antara prajurit dan keluarga akibat penugasan luar negeri, yang tidak hanya menimbulkan hambatan komunikasi, tetapi juga tekanan psikologis karena situasi penugasan berada di wilayah konflik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Informan dipilih melalui teknik purposive sampling, terdiri atas lima prajurit KOPASGAT, lima istri prajurit, dua anak berusia di atas 10 tahun, serta satu psikolog ahli konseling pernikahan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi keluarga dilakukan melalui komunikasi rutin, keterbukaan pesan, pemanfaatan media digital, dukungan emosional, serta pengelolaan konflik secara adaptif. Media seperti video call, WhatsApp, telepon, dan voice note berperan penting dalam menjaga kedekatan emosional keluarga. Faktor pendukung keharmonisan meliputi komitmen, kepercayaan, keluwesan peran, nilai agama, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Hambatan utama yang ditemukan adalah gangguan jaringan, perbedaan zona waktu, keterbatasan komunikasi nonverbal, dan kecemasan terhadap keselamatan pasangan. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang konsisten, terbuka, dan berbasis kepercayaan menjadi fondasi penting dalam menjaga keharmonisan keluarga prajurit selama menjalani pernikahan jarak jauh.

**Keywords:** strategi komunikasi keluarga; TNI; long distance marriage; keharmonisan keluarga; KOPASGAT; UNIFIL Lebanon.

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran mendasar dalam membentuk kepribadian, nilai, sikap, serta pola perilaku setiap individu. Di dalam keluarga, komunikasi menjadi elemen utama yang memungkinkan anggota keluarga saling memahami, membangun kedekatan emosional, menyelesaikan persoalan, serta mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga menjadi proses pembentukan makna, nilai, dukungan, dan keterikatan emosional antara suami, istri, anak, maupun anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, kualitas komunikasi dalam keluarga sangat menentukan stabilitas hubungan, terutama dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Keharmonisan keluarga pada dasarnya ditandai oleh adanya hubungan yang sehat, saling percaya, saling menghargai, keterbukaan, dukungan emosional, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Keluarga yang harmonis tidak hanya tercermin dari tidak adanya konflik, tetapi juga dari kemampuan setiap anggota keluarga dalam mengelola perbedaan, menjaga komitmen, serta mempertahankan kedekatan emosional meskipun berada dalam kondisi yang tidak ideal. Dalam konteks hubungan suami istri, komunikasi menjadi fondasi penting karena melalui komunikasi pasangan dapat

menyalurkan perhatian, kasih sayang, kepedulian, serta membangun rasa aman dalam hubungan pernikahan.

Namun, tidak semua keluarga dapat menjalani kehidupan rumah tangga dalam kondisi tinggal bersama secara fisik. Perubahan sosial, tuntutan pekerjaan, serta tanggung jawab profesional sering kali menyebabkan pasangan suami istri harus menjalani pernikahan jarak jauh atau long distance marriage (LDM). Long distance marriage merupakan kondisi ketika pasangan yang telah menikah hidup terpisah secara geografis dalam jangka waktu tertentu karena alasan pekerjaan, pendidikan, penugasan, atau faktor lainnya. Kondisi ini menuntut pasangan untuk memiliki pola komunikasi yang lebih adaptif karena interaksi tidak dapat dilakukan secara langsung sebagaimana pasangan yang tinggal serumah.

Long distance marriage dapat menimbulkan berbagai tantangan dalam kehidupan keluarga. Keterpisahan fisik dapat mengurangi intensitas kebersamaan, membatasi ekspresi kasih sayang secara langsung, serta meningkatkan potensi kesalahpahaman. Jarak geografis juga dapat menghambat proses penyampaian pesan, terutama apabila pasangan menghadapi perbedaan waktu, keterbatasan jaringan komunikasi, kesibukan pekerjaan, maupun tekanan emosional. Dalam kondisi demikian, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai media bertukar kabar, tetapi juga menjadi strategi utama untuk mempertahankan kepercayaan, keintiman, komitmen, dan keharmonisan rumah tangga.

Salah satu konteks yang menarik untuk diteliti adalah keluarga prajurit TNI Angkatan Udara yang tergabung dalam Komando Pasukan Gerak Cepat atau Kopasgat. Kopasgat merupakan satuan tempur elit TNI AU yang memiliki kemampuan operasi udara, darat, dan laut. Tugas prajurit Kopasgat memiliki tingkat risiko tinggi karena berkaitan dengan operasi militer, pengamanan pangkalan udara, serta berbagai penugasan strategis lainnya. Dalam konteks misi perdamaian dunia, prajurit TNI juga dapat ditugaskan dalam misi Perserikatan Bangsa-Bangsa, salah satunya United Nations Interim Force in Lebanon atau UNIFIL di Lebanon.

Penugasan prajurit TNI dalam misi UNIFIL di Lebanon menghadirkan tantangan tersendiri bagi keluarga yang ditinggalkan di Indonesia. Situasi keamanan di wilayah konflik dapat berubah secara cepat dan menimbulkan kecemasan bagi keluarga prajurit. Berbagai pemberitaan mengenai meningkatnya ketegangan dan insiden keamanan di Lebanon menunjukkan bahwa penugasan tersebut bukan hanya berdampak pada prajurit di lapangan, tetapi juga pada keluarga yang menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh. Dalam kondisi seperti ini, komunikasi keluarga menjadi sarana penting untuk menjaga ketenangan, memperkuat kepercayaan, serta mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian mengenai strategi komunikasi keluarga TNI saat menjalani long distance marriage menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik dalam memperkaya kajian komunikasi keluarga, tetapi juga memiliki nilai praktis bagi keluarga prajurit, institusi militer, dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam mendukung kesejahteraan psikososial keluarga TNI. Dengan memahami strategi komunikasi yang digunakan oleh keluarga prajurit, dapat diketahui bagaimana pasangan membangun kepercayaan, mengelola konflik, menjaga kedekatan emosional, serta mempertahankan keharmonisan rumah tangga meskipun berada dalam kondisi terpisah secara geografis dan emosional.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji strategi komunikasi keluarga TNI saat menjalani long distance marriage dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga, dengan fokus pada keluarga prajurit Kopasgat yang bertugas dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis

dalam pengembangan kajian komunikasi keluarga dan long distance marriage, sekaligus memberikan kontribusi praktis berupa pemahaman mengenai pola komunikasi yang efektif bagi keluarga prajurit dalam menghadapi tantangan penugasan jarak jauh, khususnya pada wilayah yang memiliki risiko konflik dan ketidakpastian tinggi.

## **KAJIAN TEORI**

### **Komunikasi dalam Keluarga**

Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan, pertukaran makna, serta pembentukan pemahaman bersama antara komunikator dan komunikan. Dalam kajian komunikasi, proses ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai upaya membangun hubungan sosial, menciptakan kesamaan makna, dan memengaruhi perilaku individu maupun kelompok. Lasswell menjelaskan komunikasi melalui formula *who says what in which channel to whom with what effect*, yang menunjukkan bahwa komunikasi melibatkan unsur sumber pesan, isi pesan, saluran komunikasi, penerima pesan, serta dampak yang ditimbulkan dari proses komunikasi tersebut.

Dalam konteks keluarga, komunikasi memiliki fungsi yang lebih kompleks karena tidak hanya berorientasi pada pertukaran informasi, tetapi juga berhubungan dengan pembentukan nilai, pengasuhan, dukungan emosional, penyelesaian konflik, serta pemeliharaan hubungan antaranggota keluarga. Komunikasi keluarga menjadi sarana utama bagi suami, istri, orang tua, dan anak untuk membangun kedekatan, menyampaikan perasaan, mengelola perbedaan, serta menjaga keutuhan keluarga. Kualitas komunikasi yang baik dapat memperkuat rasa saling percaya, keterbukaan, empati, dan pemahaman bersama dalam rumah tangga.

Komunikasi keluarga yang efektif ditandai oleh adanya keterbukaan, kejujuran, dukungan emosional, kesediaan mendengarkan, dan kemampuan memberi umpan balik secara tepat. Dalam kehidupan keluarga, komunikasi tidak hanya terjadi secara tatap muka, tetapi juga melalui media komunikasi, terutama ketika anggota keluarga tidak berada dalam satu tempat tinggal. Hal ini sangat relevan dalam keluarga yang menjalani *long distance marriage*, karena keterpisahan fisik menuntut pasangan untuk memanfaatkan media komunikasi sebagai sarana mempertahankan hubungan emosional dan keharmonisan rumah tangga.

Pada keluarga TNI, komunikasi keluarga memiliki tantangan yang lebih besar dibandingkan keluarga pada umumnya. Tugas kedinasan yang menuntut mobilitas tinggi, keterbatasan waktu, risiko pekerjaan, serta kemungkinan penugasan di daerah konflik membuat komunikasi antara suami dan istri tidak selalu dapat berlangsung secara intensif. Oleh karena itu, komunikasi keluarga dalam konteks keluarga TNI tidak hanya dipahami sebagai aktivitas bertukar kabar, tetapi juga sebagai strategi untuk menjaga kepercayaan, mengelola kecemasan, mempertahankan komitmen, dan menguatkan ikatan emosional.

### **Strategi Komunikasi Keluarga**

Strategi komunikasi merupakan perencanaan dan pengelolaan unsur-unsur komunikasi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam komunikasi, strategi mencakup cara komunikator mengenali penerima pesan, menyusun pesan, memilih metode penyampaian, menentukan media komunikasi, serta mengevaluasi dampak komunikasi. Strategi komunikasi tidak hanya diperlukan dalam organisasi atau institusi, tetapi juga dalam keluarga, terutama ketika keluarga menghadapi situasi yang tidak ideal seperti keterpisahan jarak, tekanan pekerjaan, dan keterbatasan interaksi langsung.

Strategi komunikasi keluarga dapat dipahami sebagai upaya sadar yang dilakukan anggota keluarga untuk menjaga keberlangsungan hubungan, menciptakan pemahaman

bersama, serta mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Strategi ini meliputi pengaturan waktu komunikasi, pemilihan media komunikasi, cara menyampaikan pesan, pengelolaan emosi, keterbukaan dalam menyampaikan masalah, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dalam keluarga yang menjalani pernikahan jarak jauh, strategi komunikasi menjadi sangat penting karena pasangan tidak dapat selalu mengandalkan kehadiran fisik untuk menyelesaikan persoalan rumah tangga.

Dalam konteks keluarga TNI yang sedang menjalani *long distance marriage*, strategi komunikasi dapat dilakukan melalui beberapa bentuk. Pertama, menjaga intensitas komunikasi secara konsisten sesuai dengan kondisi penugasan. Kedua, menyampaikan pesan secara jelas, jujur, dan tidak menimbulkan prasangka. Ketiga, memanfaatkan media komunikasi digital seperti telepon, pesan singkat, panggilan video, atau aplikasi percakapan daring. Keempat, membangun kepercayaan antara suami dan istri agar keterbatasan jarak tidak berkembang menjadi konflik. Kelima, mengelola emosi dan kecemasan, terutama ketika suami bertugas di wilayah yang memiliki risiko keamanan tinggi.

Strategi komunikasi keluarga juga berkaitan dengan kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap situasi. Pada keluarga prajurit Kopasgat yang bertugas dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon, komunikasi tidak selalu dapat dilakukan secara bebas karena adanya keterbatasan waktu, perbedaan zona waktu, situasi keamanan, serta tuntutan tugas. Oleh karena itu, strategi komunikasi yang digunakan keluarga perlu bersifat adaptif, fleksibel, dan mempertimbangkan kondisi psikologis masing-masing pasangan.

### **Long Distance Marriage dalam Keluarga TNI**

*Long distance marriage* merupakan kondisi pernikahan ketika suami dan istri hidup terpisah secara geografis dalam jangka waktu tertentu. Kondisi ini berbeda dengan pernikahan pada umumnya karena pasangan tidak tinggal dalam satu rumah dan tidak dapat berinteraksi secara langsung setiap hari. Keterpisahan tersebut dapat terjadi karena tuntutan pekerjaan, pendidikan, penugasan, atau alasan lain yang mengharuskan salah satu pasangan berada di tempat yang berbeda.

Dalam kehidupan rumah tangga, *long distance marriage* dapat menimbulkan berbagai tantangan, seperti menurunnya intensitas kebersamaan, terbatasnya komunikasi tatap muka, meningkatnya potensi kesalahpahaman, serta munculnya rasa cemas dan kesepian. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh juga harus mampu mengelola kebutuhan emosional, afeksi, dan dukungan psikologis meskipun tidak berada dalam ruang yang sama. Oleh karena itu, keberhasilan *long distance marriage* sangat bergantung pada kualitas komunikasi, komitmen, kepercayaan, dan kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik.

Pada keluarga TNI, *long distance marriage* sering kali menjadi konsekuensi dari tugas kedinasan. Prajurit dapat ditugaskan ke luar daerah, luar pulau, bahkan luar negeri dalam waktu yang relatif lama. Kondisi ini membuat keluarga prajurit harus terbiasa dengan keterpisahan fisik dan ketidakpastian waktu kepulangan. Istri prajurit, dalam hal ini, memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas keluarga, mengurus anak, mengelola rumah tangga, serta tetap memberikan dukungan moral kepada suami yang sedang bertugas.

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika penugasan dilakukan di wilayah konflik, seperti misi UNIFIL PBB di Lebanon. Dalam situasi ini, keluarga tidak hanya menghadapi persoalan jarak, tetapi juga kekhawatiran terhadap keselamatan prajurit. Berita mengenai konflik dan ancaman keamanan di wilayah penugasan dapat meningkatkan tekanan psikologis keluarga yang ditinggalkan. Oleh sebab itu, komunikasi antara suami

dan istri menjadi sarana penting untuk mengurangi kecemasan, memberikan rasa aman, serta mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

### **Keharmonisan Rumah Tangga**

Keharmonisan rumah tangga merupakan kondisi ketika anggota keluarga mampu menjalankan peran, hak, dan kewajibannya secara seimbang sehingga tercipta suasana keluarga yang tenteram, bahagia, saling mendukung, dan saling memahami. Keluarga yang harmonis tidak berarti bebas dari konflik, tetapi mampu mengelola konflik secara sehat dan tidak membiarkan perbedaan menjadi sumber keretakan hubungan.

Keharmonisan keluarga dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti adanya kasih sayang, komunikasi yang terbuka, kepercayaan, komitmen, kerja sama, saling pengertian, serta kemampuan menyelesaikan masalah bersama. Dalam hubungan suami istri, keharmonisan dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal, kesediaan mendengarkan pasangan, keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, serta kemampuan menjaga kepercayaan.

Pada keluarga yang menjalani *long distance marriage*, keharmonisan rumah tangga tidak hanya bergantung pada kedekatan fisik, tetapi juga pada kedekatan emosional. Pasangan perlu membangun komunikasi yang mampu menggantikan sebagian fungsi kehadiran fisik. Komunikasi yang hangat, teratur, dan bermakna dapat membantu pasangan merasa tetap terhubung meskipun berada dalam jarak yang jauh. Sebaliknya, komunikasi yang tidak konsisten, tertutup, atau penuh prasangka dapat memicu konflik dan mengganggu keharmonisan keluarga.

Dalam konteks keluarga TNI, keharmonisan rumah tangga sangat dipengaruhi oleh kemampuan keluarga menerima konsekuensi profesi militer. Istri prajurit perlu memahami bahwa tugas suami merupakan bagian dari tanggung jawab negara, sementara suami juga perlu menjaga komunikasi dan memberikan kepastian emosional kepada keluarga. Dengan demikian, keharmonisan keluarga TNI yang menjalani *long distance marriage* dapat dipertahankan melalui kombinasi antara komunikasi yang efektif, kepercayaan, komitmen, dukungan emosional, dan kemampuan adaptasi terhadap kondisi penugasan.

### **Teori Sistem Keluarga**

Teori Sistem Keluarga memandang keluarga sebagai suatu sistem yang terdiri atas anggota-anggota yang saling berhubungan dan saling memengaruhi. Dalam teori ini, keluarga tidak dapat dipahami hanya dengan melihat individu secara terpisah, melainkan harus dilihat sebagai kesatuan yang memiliki pola interaksi, struktur, aturan, tujuan, dan mekanisme adaptasi. Perubahan yang terjadi pada salah satu anggota keluarga akan berdampak pada anggota keluarga lainnya dan memengaruhi keseimbangan sistem keluarga secara keseluruhan.

Dalam keluarga, komunikasi menjadi mekanisme utama yang menjaga keberlangsungan sistem. Melalui komunikasi, anggota keluarga membangun aturan, mengatur peran, menyelesaikan masalah, dan mempertahankan keseimbangan hubungan. Apabila komunikasi berjalan efektif, sistem keluarga cenderung mampu beradaptasi terhadap perubahan. Sebaliknya, apabila komunikasi terganggu, maka keseimbangan keluarga dapat terganggu dan memunculkan konflik.

Teori Sistem Keluarga relevan digunakan dalam penelitian ini karena keluarga prajurit TNI yang menjalani *long distance marriage* menghadapi perubahan struktur interaksi akibat keterpisahan fisik. Ketika suami menjalankan tugas di Lebanon, sistem keluarga mengalami perubahan dalam pola komunikasi, pembagian peran, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi. Istri dapat mengambil peran lebih besar dalam mengurus keluarga di rumah, sementara suami tetap berusaha menjalankan fungsi sebagai kepala keluarga meskipun berada jauh dari keluarga.

Melalui Teori Sistem Keluarga, penelitian ini dapat melihat bagaimana keluarga TNI menjaga keseimbangan hubungan meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Teori ini juga membantu menjelaskan bagaimana keluarga beradaptasi terhadap perubahan, mempertahankan aturan keluarga, mengelola batas komunikasi, serta membangun strategi untuk menjaga keharmonisan rumah tangga selama menjalani pernikahan jarak jauh.

### **The Interactional View**

*The Interactional View* merupakan teori yang menekankan pentingnya pola komunikasi dalam memahami hubungan antarindividu, khususnya dalam konteks keluarga dan pasangan. Teori ini memandang bahwa masalah dalam hubungan sering kali bukan hanya disebabkan oleh isi pesan, tetapi juga oleh pola komunikasi yang terbentuk di antara anggota keluarga. Dengan kata lain, komunikasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk makna hubungan.

Dalam *The Interactional View*, komunikasi memiliki dua aspek penting, yaitu isi pesan (*content*) dan relasi (*relationship*). Isi pesan berkaitan dengan informasi yang disampaikan, sedangkan aspek relasi berkaitan dengan bagaimana pesan tersebut mencerminkan posisi, perasaan, kedekatan, atau hubungan antara komunikator dan komunikan. Dalam hubungan suami istri, terutama yang menjalani pernikahan jarak jauh, pesan yang sederhana dapat dimaknai secara berbeda tergantung pada kondisi emosional, konteks hubungan, dan pola komunikasi sebelumnya.

Teori ini sangat relevan untuk menganalisis komunikasi keluarga TNI yang menjalani *long distance marriage*. Dalam kondisi keterpisahan jarak, pasangan tidak selalu dapat menangkap ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau suasana emosional secara utuh. Hal ini dapat meningkatkan risiko kesalahpahaman. Pesan singkat yang terlambat dibalas, nada bicara yang berubah, atau komunikasi yang berkurang dapat dimaknai sebagai tanda kurang perhatian, padahal bisa saja disebabkan oleh tuntutan tugas atau keterbatasan situasi di lapangan.

Melalui *The Interactional View*, penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana pasangan mengelola pesan dan makna dalam komunikasi jarak jauh. Teori ini juga membantu melihat bagaimana keluarga TNI membangun pola komunikasi yang dapat mengurangi konflik, memperkuat pemahaman bersama, serta mempertahankan kedekatan emosional. Dengan demikian, teori ini menjadi dasar untuk memahami strategi komunikasi keluarga dalam menghadapi keterbatasan komunikasi akibat penugasan militer di wilayah konflik.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, makna, serta strategi komunikasi yang dibangun oleh keluarga TNI KOPASGAT saat menjalani *long distance marriage* dalam konteks penugasan UNIFIL PBB di Lebanon. Penelitian kualitatif dinilai relevan karena data yang dikaji berupa narasi, pengalaman, persepsi, dan interpretasi informan terhadap dinamika komunikasi keluarga selama keterpisahan fisik akibat tugas militer.

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme. Paradigma ini memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi pengalaman dan interaksi individu. Dalam konteks penelitian ini, strategi komunikasi keluarga tidak dipahami sebagai pola yang tunggal dan objektif, melainkan sebagai hasil pengalaman subjektif prajurit, istri, dan anak dalam membangun makna komunikasi selama menjalani hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali bagaimana keluarga TNI membentuk, menafsirkan, dan menyesuaikan strategi komunikasi mereka untuk

mempertahankan keharmonisan rumah tangga.

Subjek penelitian ini terdiri atas keluarga prajurit TNI AU KOPASGAT yang menjalani long distance marriage karena penugasan dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini meliputi lima prajurit TNI KOPASGAT yang bertugas di Lebanon, lima istri prajurit, dua anak dengan usia di atas 10 tahun, serta satu psikolog ahli konseling pernikahan dan keluarga. Pemilihan informan tersebut dilakukan karena mereka memiliki pengalaman langsung dan pengetahuan yang relevan mengenai strategi komunikasi keluarga dalam situasi LDM.

Objek penelitian ini adalah strategi komunikasi keluarga TNI dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga selama menjalani long distance marriage. Fokus penelitian diarahkan pada bentuk komunikasi, pola komunikasi, media komunikasi yang digunakan, hambatan komunikasi, faktor pendukung keharmonisan, serta cara keluarga mengelola konflik dan menjaga kedekatan emosional selama keterpisahan jarak.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai konteks sosial dan dinamika komunikasi keluarga TNI yang menjalani LDM. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman, perasaan, strategi, dan hambatan komunikasi yang dialami informan. Wawancara dilakukan secara fleksibel dan terbuka agar informan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara lebih mendalam. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil wawancara dan observasi, seperti data profil informan, catatan komunikasi, dokumentasi wawancara, serta dokumen pendukung lain yang relevan. Dalam dokumen asli, metode pengumpulan data memang mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan wawancara mendalam dilakukan kepada informan yang dipilih secara purposif.

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik agar pola temuan dapat terlihat secara sistematis. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan pola-pola komunikasi keluarga TNI dalam menjalani LDM, kemudian mengaitkannya dengan Teori Sistem Keluarga dan The Interactional View.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber, yaitu prajurit, istri, anak, dan psikolog ahli. Selain itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan teknik ini, data yang diperoleh diharapkan lebih valid, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi komunikasi keluarga TNI saat menjalani *long distance marriage* dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga, dengan fokus pada keluarga prajurit KOPASGAT yang bertugas dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa keluarga prajurit yang menjalani pernikahan jarak jauh tidak hanya menghadapi persoalan keterpisahan fisik, tetapi juga tekanan psikologis akibat risiko penugasan di wilayah konflik. Kondisi tersebut menjadikan komunikasi sebagai unsur penting dalam menjaga kedekatan emosional, kepercayaan, serta stabilitas hubungan keluarga.

Penelitian ini melibatkan tiga kelompok informan utama, yaitu prajurit KOPASGAT yang menjalani penugasan di Lebanon, istri dan anak yang berada di Indonesia, serta seorang psikolog sebagai informan ahli. Informan dipilih karena memiliki pengalaman langsung dalam menjalani *long distance marriage* akibat penugasan militer luar negeri.

**Tabel 1.** Deskripsi Informan Penelitian

| Kode Informan | Kategori Informan        | Jumlah  | Keterangan   |
|---------------|--------------------------|---------|--|
| P1–P5         | Prajurit KOPASGAT UNIFIL | 5 orang | Prajurit TNI AU yang menjalani penugasan di Lebanon                            |
| I1–I5         | Istri prajurit           | 5 orang | Istri yang menjalani kehidupan rumah tangga di Indonesia selama suami bertugas |
| A1–A2         | Anak prajurit            | 2 orang | Anak informan dengan usia di atas 10 tahun                                     |
| PS            | Psikolog keluarga        | 1 orang | Informan ahli dalam bidang psikologi keluarga dan konseling pernikahan         |

### Strategi Komunikasi Keluarga dalam Long Distance Marriage

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi keluarga prajurit KOPASGAT dalam menjalani *long distance marriage* dilakukan secara sadar, terencana, dan adaptif. Strategi komunikasi tidak hanya dilakukan untuk bertukar informasi, tetapi juga untuk menjaga hubungan emosional antara suami, istri, dan anak. Komunikasi menjadi sarana untuk menyampaikan kabar, mengurangi rasa rindu, memberi dukungan, menyelesaikan persoalan rumah tangga, serta mempertahankan rasa kebersamaan meskipun berada dalam jarak geografis yang jauh.

Strategi komunikasi yang paling dominan dilakukan adalah komunikasi rutin melalui media digital, terutama *video call*, pesan WhatsApp, telepon, dan *voice note*. *Video call* menjadi media yang paling sering digunakan karena dianggap mampu menghadirkan ekspresi wajah, suara, dan suasana emosional yang lebih dekat dibandingkan komunikasi berbasis teks. Melalui *video call*, keluarga dapat melihat kondisi satu sama lain, menenangkan rasa khawatir, serta menciptakan pengalaman komunikasi yang menyerupai interaksi langsung.

Selain komunikasi rutin, strategi lain yang ditemukan adalah keterbukaan dalam menyampaikan perasaan. Pasangan yang menjalani LDM berupaya untuk tidak menyimpan masalah terlalu lama. Apabila terjadi kesalahpahaman, mereka cenderung menunggu waktu yang tepat untuk melakukan klarifikasi melalui telepon atau *video call*.

Hal ini dilakukan karena komunikasi berbasis teks sering kali menimbulkan perbedaan penafsiran, terutama ketika pesan dibaca dalam kondisi emosional tertentu.

**Tabel 2.** Temuan Strategi Komunikasi Keluarga TNI dalam Long Distance Marriage

| <b>Aspek Strategi Komunikasi</b> | <b>Bentuk Temuan</b>  | <b>Fungsi dalam Keharmonisan Keluarga</b>                  |
|----------------------------------|---|--|
| Komunikasi rutin                 | <i>Video call</i> , chat, telepon, dan <i>voice note</i> dilakukan secara berkala         | Menjaga kedekatan emosional dan mengurangi rasa rindu      |
| Keterbukaan pesan                | Pasangan saling menyampaikan kondisi, perasaan, dan masalah                               | Mengurangi kesalahpahaman dan memperkuat kepercayaan       |
| Pemilihan media                  | <i>Video call</i> digunakan saat membahas hal penting, chat digunakan untuk kabar singkat | Menyesuaikan pesan dengan kebutuhan komunikasi             |
| Penyesuaian waktu                | Komunikasi dilakukan dengan mempertimbangkan jadwal tugas dan perbedaan zona waktu        | Mencegah konflik akibat waktu komunikasi yang tidak sesuai |
| Dukungan emosional               | Pasangan saling memberi semangat, perhatian, dan doa                                      | Memperkuat ketahanan psikologis keluarga selama LDM        |
| Pengelolaan konflik              | Klarifikasi dilakukan secara langsung melalui telepon atau <i>video call</i>              | Mencegah konflik berkembang menjadi masalah rumah tangga   |

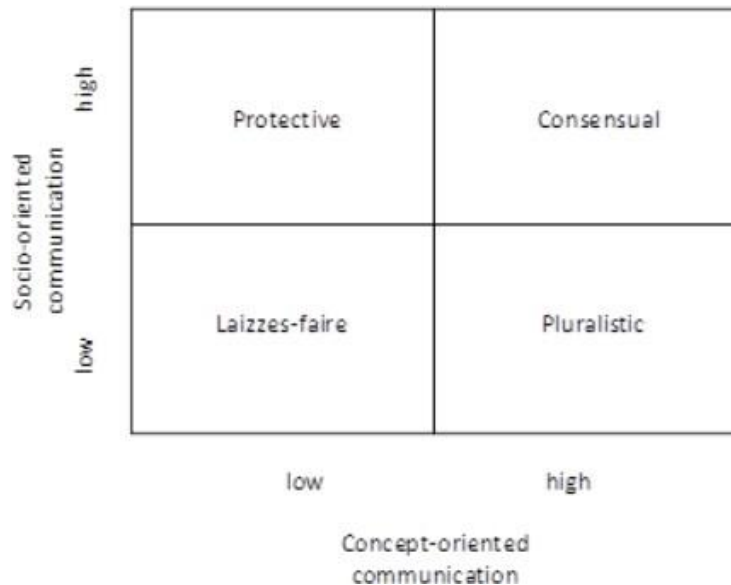
### **Bentuk dan Pola Komunikasi Keluarga**

Bentuk komunikasi keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini mencakup komunikasi suami-istri, komunikasi orang tua-anak, serta komunikasi antaranggota keluarga. Komunikasi suami-istri menjadi bentuk komunikasi yang paling dominan karena hubungan pernikahan menjadi pusat dari upaya mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Dalam komunikasi ini, suami dan istri saling bertukar kabar, membicarakan kondisi anak, mengatur urusan rumah tangga, serta menyampaikan dukungan emosional.

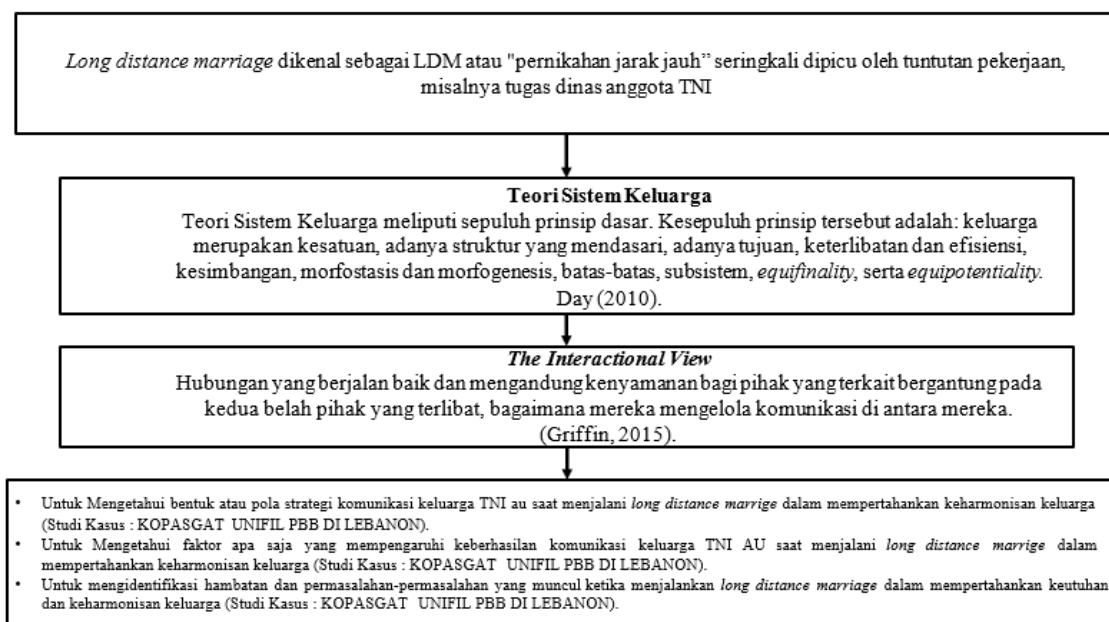
Komunikasi orang tua-anak juga tetap dijaga meskipun ayah berada jauh dari rumah. Anak-anak tetap dilibatkan dalam komunikasi melalui *video call* agar tetap merasa dekat dengan ayah. Dalam beberapa keluarga, ibu berperan sebagai penghubung antara anak dan ayah. Ibu juga mengambil peran lebih besar dalam pengasuhan selama suami menjalani penugasan. Meskipun demikian, ayah tetap berupaya hadir secara emosional melalui pesan, nasihat, perhatian, dan komunikasi virtual.

Berdasarkan pola komunikasi keluarga, temuan penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi konsensual menjadi pola yang paling dominan. Pola ini ditandai oleh adanya

keterbukaan dalam komunikasi, tetapi tetap mempertahankan nilai, aturan, dan struktur keluarga. Pasangan suami-istri tetap berdiskusi dalam pengambilan keputusan, meskipun istri memegang peran domestik yang lebih besar selama suami bertugas. Selain pola konsensual, pola pluralistik juga ditemukan pada keluarga yang memberikan ruang lebih terbuka kepada anak untuk menyampaikan pendapat, terutama pada anak yang sudah remaja atau dewasa.



**Gambar 1.** Skema Pola Komunikasi Keluarga



**Gambar 2.** Kerangka Pemikiran

### Hambatan Komunikasi dalam Long Distance Marriage

Hasil penelitian menemukan bahwa hambatan komunikasi keluarga TNI dalam menjalani LDM terdiri atas hambatan teknis, hambatan waktu, hambatan semantik, dan hambatan psikologis. Hambatan teknis terutama berupa gangguan sinyal, keterbatasan jaringan internet, dan kondisi komunikasi yang tidak stabil di wilayah penugasan.

Hambatan ini menjadi masalah penting karena prajurit bertugas di Lebanon, wilayah yang memiliki situasi keamanan tidak menentu.

Hambatan waktu muncul karena adanya perbedaan zona waktu antara Lebanon dan Indonesia. Perbedaan waktu membuat keluarga harus menyesuaikan jadwal komunikasi. Dalam beberapa kondisi, ketika prajurit memiliki waktu luang, keluarga di Indonesia sudah beristirahat, atau sebaliknya. Situasi ini menuntut pasangan untuk fleksibel dan tidak menuntut komunikasi secara berlebihan.

Hambatan semantik muncul ketika pesan teks ditafsirkan berbeda oleh penerima. Jawaban singkat dari suami dapat dianggap sebagai tanda marah atau tidak peduli, padahal bisa saja disebabkan oleh kelelahan, kesibukan, atau kondisi tugas. Oleh karena itu, pasangan lebih memilih melakukan klarifikasi melalui *video call* agar makna pesan dapat dipahami secara lebih utuh melalui ekspresi wajah dan nada suara.

Hambatan psikologis berkaitan dengan rasa rindu, cemas, kesepian, dan kekhawatiran terhadap keselamatan pasangan. Istri prajurit yang berada di Indonesia tidak hanya menghadapi beban domestik, tetapi juga tekanan emosional akibat suami bertugas di wilayah konflik. Dalam kondisi ini, komunikasi menjadi mekanisme penting untuk memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan.

**Tabel 3.** Hambatan Komunikasi Keluarga TNI dalam Long Distance Marriage

| Jenis Hambatan | Bentuk Hambatan  | Dampak terhadap Keluarga          | Cara Mengatasi   |
|----------------|--|-----------------------------------|--|
| Teknis         | Sinyal lemah, jaringan tidak stabil, kuota luar negeri | Komunikasi tertunda atau terputus | Menggunakan alternatif chat, <i>voice note</i> , atau menunggu waktu sinyal stabil |
| Waktu          | Perbedaan zona waktu dan jadwal tugas                  | Sulit menentukan waktu komunikasi | Membuat jadwal komunikasi yang fleksibel   |
| Semantik       | Pesan singkat ditafsirkan berbeda                      | Menimbulkan salah paham           | Klarifikasi melalui telepon atau <i>video call</i>                                 |
| Psikologis     | Rindu, cemas, kesepian, khawatir keselamatan pasangan  | Menimbulkan tekanan emosional     | Dukungan emosional, doa, aktivitas produktif, dan komunikasi terbuka               |

### Faktor yang Mempengaruhi Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga TNI yang menjalani LDM dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu komitmen, kepercayaan, komunikasi terbuka, keluwesan peran, harapan yang realistis, dukungan sosial, nilai agama, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Komitmen menjadi fondasi utama karena pasangan memahami bahwa penugasan militer merupakan konsekuensi profesi. Kesadaran ini membuat istri dan suami lebih mampu menerima keadaan, meskipun tetap menghadapi tekanan emosional.

Kepercayaan menjadi faktor penting karena jarak dapat memunculkan prasangka apabila komunikasi tidak berjalan baik. Pasangan yang memiliki rasa percaya cenderung lebih mampu mengelola kecemasan dan tidak mudah menarik kesimpulan negatif. Selain itu, komunikasi terbuka membuat pasangan dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan persoalan rumah tangga secara jujur.

Keluwesan peran juga menjadi faktor penting. Ketika suami bertugas, istri mengambil alih sebagian besar peran domestik, termasuk pengasuhan anak, pengaturan keuangan, dan pengambilan keputusan harian. Namun, suami tetap dilibatkan dalam keputusan penting melalui komunikasi jarak jauh. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga prajurit mampu melakukan penyesuaian peran tanpa menghilangkan struktur dasar keluarga.

**Tabel 4.** Faktor Pendukung Keharmonisan Keluarga TNI dalam LDM

| <b>Faktor</b>      | <b>Bentuk dalam Keluarga</b>   | <b>Dampak terhadap Keharmonisan</b> |
|--------------------|--|-------------------------------------|
| Komitmen           | Kesediaan mempertahankan hubungan meskipun berjauhan                       | Memperkuat ketahanan rumah tangga   |
| Kepercayaan        | Tidak mudah curiga dan tidak bergantung pada asumsi                        | Mengurangi konflik dan kecemasan    |
| Komunikasi terbuka | Jujur menyampaikan perasaan dan kondisi                                    | Menjaga kedekatan emosional         |
| Keluwesan peran    | Istri mengambil peran domestik lebih besar, suami tetap terlibat dari jauh | Menjaga stabilitas fungsi keluarga  |
| Harapan realistis  | Menerima keterbatasan sinyal, waktu, dan tugas                             | Mengurangi tuntutan berlebihan      |
| Nilai agama        | Doa, kesabaran, dan keyakinan sebagai penguat                              | Memberikan ketenangan psikologis    |
| Kompromi           | Klarifikasi dan penyelesaian masalah secara tenang                         | Mencegah konflik berlarut-larut     |

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi keluarga TNI yang menjalani *long distance marriage* tidak dapat dipahami hanya sebagai aktivitas pertukaran pesan, melainkan sebagai proses pemeliharaan hubungan keluarga. Komunikasi menjadi instrumen utama untuk menjaga kedekatan emosional, membangun rasa aman, mengurangi kecemasan, dan mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Dalam konteks keluarga prajurit KOPASGAT UNIFIL di Lebanon, komunikasi memiliki fungsi yang lebih

kompleks karena berlangsung dalam situasi penuh tekanan, keterbatasan jaringan, perbedaan waktu, serta risiko penugasan di wilayah konflik.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa keluarga TNI cenderung membangun komunikasi yang bersifat konsisten dan adaptif. Konsistensi terlihat dari upaya pasangan untuk tetap berkomunikasi setiap hari atau secara berkala, baik melalui *video call*, telepon, pesan singkat, maupun *voice note*. Adaptasi terlihat dari kemampuan keluarga menyesuaikan waktu, media, dan isi pesan berdasarkan kondisi tugas prajurit. Ketika jaringan tidak stabil, komunikasi dialihkan ke pesan teks atau *voice note*. Ketika muncul salah paham, komunikasi diarahkan ke *video call* agar makna pesan lebih jelas.

Jika dikaitkan dengan Teori Sistem Keluarga, keluarga TNI yang menjalani LDM dapat dipahami sebagai sistem yang tetap berusaha menjaga keseimbangan meskipun mengalami gangguan berupa keterpisahan fisik. Ketidakhadiran suami secara langsung tidak serta-merta membuat fungsi keluarga berhenti. Sebaliknya, keluarga melakukan penyesuaian melalui pembagian peran yang lebih fleksibel. Istri mengambil peran lebih besar dalam urusan domestik, sedangkan suami tetap menjalankan fungsi emosional dan pengambilan keputusan melalui komunikasi jarak jauh.

Prinsip keseimbangan dalam Teori Sistem Keluarga terlihat dari cara keluarga menjaga struktur hubungan meskipun pola interaksi berubah. Sebelum penugasan, komunikasi dapat dilakukan secara langsung, sedangkan selama LDM komunikasi bergantung pada media digital. Perubahan ini menunjukkan adanya proses adaptasi. Keluarga tetap mempertahankan nilai lama seperti kepercayaan, tanggung jawab, dan komitmen, tetapi sekaligus mengembangkan cara baru seperti membuat jadwal *video call*, mengirim *voice note*, dan menggunakan pesan singkat untuk menjaga keterhubungan.

Temuan ini juga relevan dengan *The Interactional View* yang menekankan bahwa komunikasi tidak hanya mengandung isi pesan, tetapi juga makna relasional. Dalam hubungan LDM, pesan singkat seperti “iya”, “nanti”, atau “lagi sibuk” dapat ditafsirkan berbeda oleh pasangan. Pesan yang sebenarnya netral dapat dimaknai sebagai tanda kemarahan, ketidakpedulian, atau perubahan sikap apabila tidak disertai konteks yang jelas. Oleh karena itu, pasangan berupaya memperbaiki pola komunikasi dengan melakukan klarifikasi secara langsung melalui telepon atau *video call*.

Dalam konteks ini, *video call* tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pemeliharaan relasi. Melalui *video call*, pasangan dapat melihat ekspresi wajah, mendengar intonasi suara, dan merasakan kehadiran emosional satu sama lain. Hal ini penting karena komunikasi jarak jauh sering kali kehilangan unsur nonverbal yang biasanya hadir dalam komunikasi tatap muka. Dengan demikian, penggunaan media digital menjadi strategi penting dalam mempertahankan keintiman dan keharmonisan rumah tangga.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hambatan komunikasi tidak selalu menyebabkan konflik apabila pasangan memiliki kemampuan mengelola emosi dan melakukan kompromi. Gangguan sinyal, perbedaan waktu, dan kesibukan tugas memang menjadi kendala, tetapi keluarga yang memiliki kepercayaan dan komunikasi terbuka cenderung lebih mampu mengatasinya. Mereka tidak langsung menyimpulkan secara negatif ketika pesan terlambat dibalas atau komunikasi tertunda. Sebaliknya, mereka berusaha memahami kondisi pasangan dan mencari waktu yang lebih tepat untuk berkomunikasi.

Keharmonisan keluarga dalam penelitian ini tidak hanya ditentukan oleh intensitas komunikasi, tetapi juga oleh kualitas komunikasi. Komunikasi yang sering tetapi dipenuhi tuntutan, keluhan, atau kecurigaan dapat menimbulkan tekanan baru. Sebaliknya, komunikasi yang singkat tetapi penuh perhatian, dukungan, dan kejujuran dapat

memberikan efek emosional yang kuat. Oleh karena itu, kualitas pesan, empati, dan kemampuan mendengarkan menjadi aspek penting dalam strategi komunikasi keluarga LDM.

Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki kekhasan pada konteks keluarga prajurit KOPASGAT yang menjalani penugasan dalam misi UNIFIL PBB di Lebanon. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas LDM pada keluarga TNI secara umum, keluarga TNI AL, atau pasangan jarak jauh lintas negara. Penelitian ini memperlihatkan bahwa LDM pada keluarga prajurit yang bertugas di wilayah konflik memiliki tekanan emosional yang lebih kompleks karena keluarga tidak hanya menghadapi jarak, tetapi juga kekhawatiran terhadap keselamatan prajurit. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian komunikasi keluarga dalam konteks militer, khususnya pada keluarga TNI AU KOPASGAT yang menjalani penugasan internasional.

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan kelembagaan bagi keluarga prajurit yang menjalani LDM. Institusi TNI AU dan KOPASGAT dapat mempertimbangkan penyediaan program pendampingan komunikasi keluarga, konseling psikologis, serta forum dukungan bagi istri dan anak prajurit yang ditinggalkan selama penugasan. Dukungan semacam ini dapat membantu keluarga mengelola kecemasan, menjaga stabilitas emosional, dan mempertahankan keharmonisan rumah tangga selama masa penugasan.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa strategi komunikasi keluarga TNI dalam menjalani *long distance marriage* terbentuk melalui kombinasi antara komunikasi rutin, keterbukaan pesan, pemanfaatan media digital, kepercayaan, keluwesan peran, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara dewasa. Strategi tersebut menjadi fondasi utama dalam menjaga keharmonisan keluarga meskipun pasangan terpisah oleh jarak, waktu, dan risiko penugasan militer.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi komunikasi keluarga TNI KOPASGAT yang menjalani long distance marriage dalam penugasan UNIFIL PBB di Lebanon berperan penting dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Strategi komunikasi yang paling menonjol adalah komunikasi yang dilakukan secara rutin, terbuka, jujur, dan adaptif melalui media digital seperti video call, telepon, WhatsApp, dan voice note. Media komunikasi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga sebagai pengganti kehadiran fisik untuk menjaga kedekatan emosional antara suami, istri, dan anak. Dalam kondisi keterpisahan jarak dan risiko penugasan di wilayah konflik, komunikasi menjadi fondasi utama untuk membangun rasa percaya, mengurangi kecemasan, serta menjaga stabilitas hubungan keluarga.

Keharmonisan keluarga prajurit yang menjalani LDM dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu komitmen, kepercayaan, keterbukaan komunikasi, keluwesan peran, dukungan emosional, nilai agama, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara bijak. Istri prajurit memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas rumah tangga selama suami bertugas, terutama dalam pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan pengambilan keputusan harian. Meskipun demikian, suami tetap berupaya menjalankan peran sebagai kepala keluarga melalui komunikasi jarak jauh, terutama dalam memberi dukungan, perhatian, arahan, dan keputusan penting. Hal ini menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya bergantung pada kehadiran fisik, tetapi juga pada kualitas komunikasi dan keterlibatan emosional antar anggota keluarga.

Hambatan yang muncul dalam komunikasi keluarga TNI selama menjalani LDM meliputi gangguan jaringan, perbedaan zona waktu, jadwal tugas yang padat, keterbatasan

komunikasi nonverbal, serta tekanan psikologis akibat kekhawatiran terhadap keselamatan pasangan. Namun, hambatan tersebut dapat diatasi melalui penyesuaian waktu komunikasi, pemilihan media yang tepat, klarifikasi pesan, sikap saling memahami, dan pengelolaan emosi yang matang. Dengan demikian, strategi komunikasi yang konsisten, fleksibel, dan berbasis kepercayaan terbukti mampu membantu keluarga prajurit KOPASGAT mempertahankan keharmonisan rumah tangga meskipun menjalani pernikahan jarak jauh dalam situasi penugasan yang penuh risiko

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. A. (2023). Intensitas komunikasi dan komitmen pernikahan pada pasangan long distance marriage (LDM). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 36–40.
- Andini, A. Q., Rahardjo, T., & Rahmiaji, L. R. (2024). Manajemen konflik pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh lintas negara. *Interaksi Online*, 12(4), 702–720.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of social network sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 152–157. doi: 10.1089/cyber.2014.0469
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. doi: 10.1080/08824090209384839
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, 20(3), 275–301. doi: 10.1111/j.1468-2958.1994.tb00324.x
- Jiang, L. C., & 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. doi: 10.1111/jcom.12029
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91. doi: 10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x
- Lester, P., & Flake, E. (2013). How wartime military service affects children and families. *The Future of Children*, 23(2), 121–141. doi: 10.1353/foc.2013.0015
- MacDermid Wadsworth, S. M. (2010). Family risk and resilience in the context of war and terrorism. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 537–556. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00717.x
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance during military deployment: Perspectives of wives of deployed US soldiers. *Journal of Applied Communication Research*, 38(1), 4–26. doi: 10.1080/00909880903483557
- Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19(4), 775–795. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muchlina, A., & Dariyo, A. (2024). Coping stress pada istri anggota TNI yang menjalani long distance married. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 196–205. doi: 10.24912/jmishumsen.v8i1.27376.2024
- Runtiko, A. G. (2021). Kajian literatur naratif pendekatan teoritis komunikasi keluarga. *Jurnal Common*, 5(2), 134–143. doi: 10.34010/common.v5i2.4780

- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 689–710. doi: 10.1177/0265407504046115
- Solicha, S., & Sri Sadewo, F. X. (2023). Strategi istri prajurit Angkatan Laut dalam mempertahankan keharmonisan keluarga ketika ditinggal suami dinas dalam waktu lama. *Paradigma*, 12(1), 251–260.
- United Nations Interim Force in Lebanon. (2026). UNIFIL mandate. United Nations Peace Operations.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton & Company.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.