



**HUBUNGAN KUALITAS KOMUNIKASI DAN TINGKAT  
KEBAHAGIAAN INDIVIDU DEWASA MUDA YANG  
MENJALANI PACARAN JARAK JAUH**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

**Restu Nurmala Ratnaningtyas**

**1511412143**

**UNNES**

**JURUSAN PSIKOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa yang tertulis dalam skripsi saya dengan judul "Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Sumber informasi atau kutipan yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir ini.



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, April 2017



Restu Nurmala Ratnaningtyas

1511412143

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh” telah disetujui oleh Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 5 April 2017.



Penguji Skripsi:

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.  
NIP. 196006051999032001


Sekretaris

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.  
NIP. 195701251985031001

Penguji I

  
Sugiariyanti, S.Psi., M.A.  
NIP197804192003122001

Pembimbing/Penguji II

  
Andromeda, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198205312009122001

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Pembimbing/Penguji III

  
Moh. Iqbal Mabruki, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197503092008011008

## MOTTO DAN PERUNTUKAN

### Motto:

Tetap optimis dan selalu melakukan komunikasi adalah cara terbaik untuk memaknai *Long Distance Relationship* secara dewasa. – Vemale.com

Mengetahui kita dicintai memberikan kita kekuatan, mengetahui kita mencintai memberikan kita keberanian. – NN



### Peruntukan

Penulis peruntukan karya ini bagi:  
Bapak, Ibu, dan adik-adik tercinta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh”. Dalam kesempatan yang baik ini, penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah dengan ikhlas memberikan masukan dan kontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi. M.S. Ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah memimpin jurusan Psikologi dan memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
3. Andromeda, S.Psi., M.Psi. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Moh. Iqbal Mabruki, S.Psi., M.Si. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis selama penyusunan proposal skripsi ini.
5. Lutfhi Fathan Dahriyanto S.Psi., M.A, sebagai dosen wali yang sudah memberikan bimbingan dan arahan selama menimba ilmu di jurusan Psikologi.

6. Seluruh dosen Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis hingga akhir masa perkuliahan penulis di Psikologi Universitas Negeri Semarang.
7. Kedua orang tua Bapak Tukiman Chandra dan Ibu Muji Resmi, serta kedua adik Restu Nurrizqy Yuliantika dan Restu Nurbaeti Fitriyanti yang selalu mendoakan dan memberi kasih sayang serta semangat kepada penulis.
8. Ahmad Abdurrohman Salam yang telah banyak membantu dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, serta Ovilia, Violina, dan Annastalia terimakasih untuk waktu dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
9. Teman-teman mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Semarang angkatan tahun 2012.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang menjadi bagian dari setiap peristiwa yang penulis alami.



Semarang, April 2017

Penulis

## ABSTRAK

Ratnaningtyas, Restu Nurmala. 2017. Hubungan Kualitas Komunikasi dan Tingkat Kebahagiaan Individu Dewasa Muda yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing **Andromeda, S.Psi., M.Psi.** dan **Moh. Iqbal Mabruhi, S.Psi., M.Si.**

**Kata kunci:** *komunikasi, kebahagiaan, pacaran jarak jauh*

Saat berkomunikasi, yang menjadi soal bukanlah berapa kali komunikasi itu dilakukan, tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan. Kualitas komunikasi berperan penting dalam suatu hubungan, terutama pada hubungan yang melibatkan perasaan mendalam. Komunikasi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan emosional pasangan jarak jauh, dengan berkomunikasi individu mampu mengutarakan apa yang menjadi keinginannya. Masalah yang sering timbul dalam pacaran jarak jauh adalah keterbatasan untuk melakukan komunikasi. Masalah keterbatasan komunikasi ini menyebabkan individu yang menjalani pacaran jarak jauh cenderung dilanda stress, depresi, dan *feeling blue* karena banyak kebutuhan emosional yang tidak tercapai. Jika kebutuhan emosional seperti itu tidak tersampaikan atau tersalurkan maka individu akan merasa kehilangan dan sedih serta muncul rasa tidak bahagia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu yang menjalani pacaran jarak jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh sebanyak 200 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi. Keabsahan data dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas. Skala kualitas komunikasi terdiri dari 37 aitem ( $\alpha = 0.895$ ) dan skala kebahagiaan terdiri dari 19 aitem ( $\alpha = 0.818$ ). metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis *Rank Spearman*.

Hasil penelitian ini menunjukkan variabel kualitas komunikasi berada dalam kategori tinggi sebesar 65.5% dan variabel kebahagiaan berada dalam kategori tinggi sebesar 63%. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.763 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan nilai koefisien korelasi, hipotesis “Ada hubungan positif yang signifikan antara kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu yang menjalani pacaran jarak jauh” diterima. Semakin tinggi kualitas komunikasi, maka semakin tinggi kebahagiaan.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>2. LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Kebahagiaan .....	9
2.1.1 Definisi Kebahagiaan .....	9
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	10



2.1.3 Aspek Kebahagiaan .....	13
2.1.4 Karakteristik Individu yang Bahagia .....	16
2.2 Kualitas Komunikasi .....	17
2.2.1 Definisi Kualitas Komunikasi .....	18
2.2.2 Faktor Komunikasi .....	19
2.2.3 Aspek Kualitas Komunikasi .....	22
2.3 Pacaran Jarak Jauh .....	27
2.4 Hubungan Kualitas Komunikasi dengan Kebahagiaan .....	28
2.5 Kajian Pustaka .....	30
2.6 Kerangka Konseptual .....	32
2.7 Hipotesis .....	33
3. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Design Penelitian .....	34
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
3.3 Definisi Operasional .....	35
3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	39
3.5.1 Skala Kebahagiaan .....	40
3.5.2 Skala Kualitas Komunikasi .....	41
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	42
3.7 Teknik Analisis Data .....	44
4. PEMBAHASAN	
4.1 Persiapan Penelitian.....	46

4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	46
4.1.2	Penyusunan Alat Ukur .....	47
4.1.2.1	Skala Kebahagiaan .....	48
4.1.2.2	Skala Kualitas Komunikasi .....	48
4.1.3	Proses Pengambilan Sampel .....	49
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	49
4.2.1	Pengambilan Data .....	49
4.2.2	Pelaksanaan Skoring .....	51
4.3	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
4.3.1	Hasil Uji Validitas.....	51
4.3.1.1	Uji Coba Validitas Skala Kebahagiaan.....	51
4.3.1.2	Uji Coba Validitas Skala Kualitas Komunikasi.....	52
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas.....	54
4.4	Hasil Penelitian .....	55
4.4.1	Analisis Deskriptif .....	55
4.4.2	Gambaran Kebahagiaan Individu Pacaran Jarak Jauh .....	55
4.4.2.1	Gambaran Umum Kebahagiaan Individu Pacaran Jarak Jauh .....	56
4.4.2.2	Gambaran Spesifik Kebahagiaan Berdasarkan Tiap Aspek .....	58
4.4.3	Gambaran Kualitas Komunikasi Pacaran Jarak Jauh .....	64
4.4.3.1	Gambaran Umum Kualitas Komunikasi Pacaran Jarak Jauh .....	64
4.4.3.2	Gambaran Spesifik Kualitas Komunikasi Pacaran Jarak Jauh .....	66
4.5	Hasil Uji Asumsi .....	83
4.5.1	Uji Normalitas .....	83

4.5.2 Uji Linieritas .....	84
4.6 Hasil Pengujian Hipotesis .....	85
4.7 Pembahasan .....	86
4.7.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Kebahagiaan dan Kualitas Komunikasi .....	.86
4.7.1.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Kebahagiaan.....	86
4.7.1.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Kualitas Komunikasi .....	88
4.7.2 Pembahasan Analisis Inferensial Kebahagiaan dan Kualitas Komunikasi .....	.92
4.8 Keterbatasan Penelitian .....	97
5. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan .....	98
5.2 Saran .....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN .....	103



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kriteria Penilaian Alat Ukur Model Likert .....	40
3.2 Blueprint Skala Kebahagiaan .....	40
3.3 Blueprint Skala Kualitas Komunikasi .....	41
3.4 Interpretasi Reliabilitas Guilford .....	44
4.1 Hasil Validitas Skala Kebahagiaan .....	52
4.2 Hasil Validitas Skala Kualitas Komunikasi .....	53
4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan.....	54
4.4 Hasil Uji Validitas Skala Kualitas Komunikasi .....	54
4.5 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis .....	55
4.6 Hasil Analisis Deskriptif Kebahagiaan .....	56
4.7 Kriteria Kebahagiaan .....	57
4.8 Gambaran Umum Kebahagiaan .....	57
4.9 Hasil Analisis Deskriptif Aspek Kognitif .....	58
4.10 Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif .....	59
4.11 Hasil Analisis Deskriptif Aspek Afekif .....	60
4.12 Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif .....	61
4.13 Ringkasan Deskriptif Kebahagiaan individu yang Sedang Menjalani Pacaran Jarak Jauh.....	67

4.14	Perbandingan Mean Empiris Kebahagiaan Berdasarkan Tiap Aspek .....	63
4.15	Hasil Analisis Deskriptif Kualitas Komunikasi.....	65
4.16	Gambaran Umum Kualitas Komunikasi.....	66
4.17	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Keterbukaan .....	67
4.18	Gambaran Aspek Keterbukaan .....	68
4.19	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Empati .....	69
4.20	Gambaran Aspek Empati.....	70
4.21	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Sikap Mendukung .....	71
4.22	Gambaran Aspek Sikap Mendukung .....	72
4.23	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Kesetaraan.....	73
4.24	Gambaran Aspek Kesetaraan.....	74
4.25	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Sikap Positif .....	75
4.26	Gabaran Aspek Sikap Positif.....	76
4.27	Hasil Analisis Deskriptif Aspek Keyakinan .....	77
4.28	Gambaran Aspek Keyakinan .....	78
4.29	Hasil Analisi Deskriptif Aspek Kesiapan.....	79
4.30	Gambaran Aspek Kesiapan.....	80
4.31	Ringkasan Deskriptif Kualitas Komunikasi Individu yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh .....	81
4.32	Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Kualitas Komunikasi Berdasarkan Tiap Aspek.....	82
4.33	Hasil Uji Normalitas .....	83

4.34 Hasil Uji Linieritas.....	85
4.35 Hasil Uji Hipotesis.....	86



## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual .....	32
3.1 Bagan Teknik Sampling <i>Snowball</i> .....	38
4.1 Diagram Gambaran Umum Kebahagiaan .....	58
4.2 Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif.....	60
4.3 Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif .....	62
4.4 Diagram Gambaran Spesifik Kebahagiaan .....	63
4.5 Diagram Perbandingan Mean Empiris Kebahagiaan.....	64
4.6 Gambaran Umum Kualitas Komunikasi .....	66
4.7 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Keterbukaan .....	68
4.8 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Empati .....	70
4.9 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Sikap Mendukung ...	72
4.10 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Kesetaraan.....	74
4.11 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Sikap Positif.....	76
4.12 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Keyakinan .....	78
4.13 Gambaran Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Kesiapan.....	80
4.14 Diagram Gambaran Spesifik Kualitas Komunikasi.....	81
4.15 Diagram Perbandingan Mean Empiris Kualitas Komunikasi Berdasarkan Tiap Aspek.....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Kebahagiaan .....	106
2. Skala Kualitas Komunkasi .....	107
3. Tabulasi Data Skor Skala Kebahagiaan .....	111
4. Tabulasi Data Skor Skala Kualitas Komunikasi .....	117
5. Tabulasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif .....	128
6. Tabulasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif .....	133
7. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Keterbukaan .....	139
8. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Empati .....	144
9. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Sikap Mendukung .....	150
10. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Kesetaraan .....	155
11. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Sikap Positif .....	161
12. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Keyakinan .....	166
13. Tabulasi Data Skala Kualitas Komunikasi Berdasarkan Aspek Kesiapan .....	172
14. Hasil Uji Validitas Kebahagiaan .....	178



15. Hasil Uji Validitas Kualitas Komunikasi .....	181
16. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan .....	187
17. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Komunikasi .....	187
18. Hasil Uji Normalitas .....	187
19. Hasil Uji Linieritas .....	188
20. Hasil Uji Hipotesis .....	188



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di dalam kehidupan manusia terdapat berbagai macam bentuk hubungan sosial, salah satunya adalah hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal yang paling banyak diminati terutama oleh individu dewasa muda adalah hubungan intim lawan jenis atau hubungan romantis.

Hurlock (1980:250) menyatakan bahwa “sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi dewasa mandiri, maka mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru, dan membuat komitmen-komitmen baru”.

Menurut Santrock (1995) “membina hubungan intim dengan lawan jenis merupakan tugas perkembangan spesifik bagi individu dewasa muda”. Selain itu, hubungan romantis juga merupakan suatu tahapan penting karena hal ini berhubungan dengan proses pemilihan pasangan hidup secara sadar. Papalia dan Olds (2008) mengemukakan bahwa “proses membentuk dan membangun hubungan personal dengan lawan jenis dapat berlangsung melalui apa yang biasa disebut sebagai hubungan pacaran”.

Pacaran di Indonesia adalah “hubungan pranikah antara pria dan wanita yang dapat diterima oleh masyarakat” (Bennet dalam Mashoedi dan Wisnuwardhani, (2012:83). Biasanya pacaran sudah dimulai sejak dewasa muda yang berada pada usia 18-40 tahun dan merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan sosial yang baru pula.

Hampton membagi pacaran menjadi dua tipe, yaitu pacaran jarak dekat (*Proximal Relationship*) dan pacaran jarak jauh (*Long Distance Relationship*). “Pacaran jarak dekat dikenal dengan hubungan jarak dekat dimana pasangan tidak dipisahkan oleh jarak fisik yang berarti oleh karena itu kedekatan fisik dimungkinkan, sedangkan pacaran jarak jauh adalah hubungan jarak jauh dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu” (dalam Basaria:2).

Pacaran jarak jauh dapat dikatakan suatu bentuk yang unik, karena berbeda dari yang biasa terjadi yaitu pasangan yang berpacaran selalu berada berdekatan setiap waktu. Pasangan yang menjalani pacaran jarak jauh tentu tidak bisa bertemu sesering mungkin seperti pasangan pacaran jarak dekat. Tipe pacaran jarak jauh sangat populer di kalangan mahasiswa, alasannya karena salah satu atau dua orang yang pacaran akan melanjutkan kuliah yang berbeda tempat satu sama lain. Alasan yang lain adalah karena salah satu dari mereka sedang bekerja di luar daerah.

Menurut penelitian Dr. Guldner pada tahun 2005 di Amerika Serikat (AS) ada sekitar 3,5 juta pasangan menikah yang berhubungan jarak jauh. Ini berarti 2,9% dari keseluruhan jumlah angka pernikahan di AS. Jumlah ini meningkat 30% jika

dibandingkan pada tahun 2000 yang hanya 2,63% saja. Penelitian menyebutkan ada sekitar 4,4 juta pasangan mahasiswa yang belum menikah (20-40% dari total keseluruhan mahasiswa di beberapa jurusan) yang sedang dalam hubungan jarak jauh. Sebuah study juga menyebutkan bahwa 1 dari 7 (14%) pasangan di AS adalah pasangan jarak jauh. (<http://www.longdistancerelationships.net/>)

Sedangkan survey nasional menurut *Survey Newsplatter* pada tahun 2012 yang dilakukan selama 2 hari dan berhasil mendapatkan 1.504 responden menemukan hasil bahwa 44.1% orang di Indonesia pernah menjalani pacaran jarak jauh, sebanyak 42.4% sedang menjalani pacaran jarak jauh, dan 9.4% belum pernah menjalani pacaran jarak jauh, serta hanya 4.1% yang belum pernah dan akan segera menjalaninya. Ada 29.5% yang menyatakan bahwa mereka melakukan pacaran jarak jauh karena salah satu bersekolah di kota atau negara lain. Sedangkan 37.3% alasannya karena salah satu dari mereka sedang bekerja di kota atau negara lain. Menarik bahwa 24% kasus adalah karena pasangan memang aslinya berasal dari tempat yang berbeda, dan tetap mencoba melakukan pacaran jarak jauh. Sebanyak 53% responden menyatakan faktor komunikasi dirasakan sebagai yang hal terberat dalam menjalani pacaran jarak jauh, dan disusul rasa kesepian sebanyak 47%. (<https://manampiring17.wordpress.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>)

Stafford (dalam Setiani, 2010) menyatakan bahwa “pasangan jarak jauh cenderung dilanda stres, depresi, dan *feeling blue* karena banyak kebutuhan emosional yang tidak tercapai”. Kebutuhan emosional yang dimaksud dalam permasalahan ini adalah kebutuhan akan rasa aman dan nyaman, kebutuhan untuk

merasa dibutuhkan, diperhatikan, serta kebutuhan untuk mendapatkan kepastian akan hubungan. Jika kebutuhan emosional tidak terpenuhi maka seseorang akan merasa kehilangan dan sedih serta muncul rasa tidak bahagia.

Kebahagiaan adalah “salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat” (Argyle dalam Helmi dan Sativa, h.1).

Studi awal yang telah peneliti lakukan dengan A (perempuan, 22 tahun) pada hari Minggu tanggal 07 Juni 2015 didapatkan bahwa ketika menjalani hubungan pacaran jarak jauh narasumber merasa kurang diperhatikan lagi oleh pasangannya. Narasumber mengatakan bahwa saat berkomunikasi seringnya ia merasa kesal dengan pasangannya karena ketika narasumber ingin bercerita dan berbagi tentang apa yang telah dilakukannya selama sehari penuh tetapi pasangannya seperti tidak ingin mengetahui dan mendengarkan narasumber serta memilih untuk tidur mengakhiri komunikasi.

B (perempuan, 24 tahun) mengatakan bahwa seringnya permintaan subjek untuk berkomunikasi atau mengobrol dengan pasangannya tidak terpenuhi karena masalah kesibukan. Jika ada waktu untuk berkomunikasi biasanya hanya sekedar untuk menanyakan kabar satu sama lain. Saat terjadi konflik atau masalah subjek ingin langsung membahas permasalahan bersama pasangannya tetapi pasangannya selalu menutup telfon tanpa memberikan satu penjelasan pun.

Menurut Supratiknya (1995:50) mengatakan bahwa “salah satu segi paling membahagiakan dalam berkomunikasi dengan orang lain adalah kesempatan untuk

saling berbagi perasaan”. Tetapi dari hasil studi awal yang peneliti lakukan, narasumber belum mendapatkan kesempatan untuk membagi perasaannya kepada pasangannya. “Masalah komunikasi antara pria dan wanita sebagian disebabkan oleh perbedaan cara berkomunikasi yang mereka pilih” (Gamble dan Gamble dalam Santrock, 2012:63).

Ihsana dan Qadafi dalam bukunya *Long Distance Hearts 3* (2014:169) mengatakan bahwa “komunikasi dalam hubungan jarak jauh sangat penting, karena tidak saling berhadapan. Harus ada informasi atau kabar yang mampu menentramkan hati ...”. Johnson (dalam Supratiknya, 1995:9) menyatakan bahwa “komunikasi antarpribadi memiliki peranan dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia”. Komunikasi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap pasangan, terutama pasangan yang berpacaran jarak jauh.

Perbedaan mendasar pasangan yang menjalin pacaran jarak jauh dengan yang berpacaran jarak dekat adalah jarak dan keleluasaan berkomunikasi. Untuk pasangan jarak dekat setidaknya mereka bisa bertemu satu kali dalam sehari dan bisa berkomunikasi secara tatap muka dengan leluasa. Sedangkan untuk pasangan jarak jauh mereka tidak dapat bertemu secara langsung dan tidak dapat berkomunikasi secara tatap muka yang menjadi hal esensial serta fondasi dalam sebuah hubungan.

Stafford (dalam Setiani, 2010:2) menyatakan bahwa “komunikasi tatap muka yang intensif diperlukan untuk kedalaman karakter masing-masing pasangan serta percakapan kecil sehari-hari dibutuhkan untuk kelangsungan sebuah hubungan.

Percakapan-percakapan dengan kualitas penting (konflik, rencana masa depan, masalah pribadi) lebih nyaman dibicarakan dalam kondisi tatap muka”.

John Gottman dan kolega dari University of Washington (dalam Miller et al., dalam Mashoedi dan Wisnuwardhani, 2012:52) telah melakukan pengamatan dan mendapatkan pola-pola komunikasi sebagai berikut “pertama, orang-orang yang tidak bahagia terlihat kurang mampu mengemukakan apa yang mereka inginkan dengan benar. Kedua, pasangan yang tidak bahagia bukanlah pendengar yang baik satu dengan yang lainnya. Ketiga, pasangan yang tidak bahagia ketika berbicara lebih banyak menampilkan emosi negatif.”.

Perkembangan teknologi sekarang ini sangat membantu, pasangan jarak jauh dimungkinkan untuk berkomunikasi seintensif mungkin melalui SMS, email, sosial media (BBM, Whatsapp, Line, Skype, dan lainnya). Walaupun sudah ada teknologi yang mendukung tidak menutup kemungkinan pasangan jarak jauh tetap kesulitan membangun komunikasi yang berkualitas.

Astuti (dalam Altaria, 2008:7) mengemukakan bahwa “komunikasi yang baik dan berkualitas akan membantu meningkatkan hubungan serta membantu menjernihkan permasalahan, sedangkan komunikasi yang buruk akan mengganggu hubungan tersebut dan cenderung mengarah pada konflik yang berkelanjutan”.

“Kualitas komunikasi yang baik menekankan pada bagaimana komunikasi dilakukan. Komunikasi akan menunjukkan efektivitasnya apabila komunikator dan komunikan saling terbuka” (Adelina, 2014:53). Kualitas komunikasi sebagian besar menentukan kesehatan mental seseorang. Supratiknya (1995:10) menyatakan

bahwa “bila hubungan kita dengan orang lain diliputi berbagai masalah, maka tentu kita akan menderita, merasa sedih, cemas, frustrasi”.

Dari penjelasan yang telah peneliti sampaikan, peneliti ingin mengetahui apakah kualitas komunikasi mempengaruhi tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh?
2. Bagaimana gambaran kualitas komunikasi individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh?
3. Bagaimana hubungan kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh.
2. Mengetahui gambaran kualitas komunikasi individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh.
3. Mengetahui hubungan kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh.



## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki dua manfaat, yaitu:

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada masyarakat khususnya usia dewasa muda tentang kualitas komunikasi dalam pacaran jarak jauh, sehingga dapat membantu mengatasi masalah kebahagiaan yang sering dipengaruhi oleh komunikasi.

### **1.4.2 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi, khususnya mengenai Psikologi Perkembangan dan Psikologi sosial yang memfokuskan pada masalah kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh. Bagi penelitian selanjutnya dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan bahasan yang sangat penting dan populer dibidang psikologi dalam milenium baru ini (Pavot dalam Anggoro dan Widhiarso, 2010:177). Semua orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan adalah “salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat” (Argyle dalam Helmi dan Sativa:1). Carr (dalam Nurwianti dan Wijayanti, 2010:117) menemukan bahwa kebahagiaan membuat orang dapat berumur panjang.

##### 2.1.1 Definisi Kebahagiaan

Seligman (2005:177) menyatakan kebahagiaan sebagai “hasil penilaian terhadap kepuasan hidup yang telah dicapai yang di dalamnya juga terkandung emosi positif seperti harapan, keyakinan, kepercayaan, kegembiraan, ketenangan, dan semangat yang meluap-luap”. Lebih lanjut Aziz (2011:5) mendefinisikan kebahagiaan sebagai “suatu keadaan nyaman atau menyenangkan baik berupa emosi positif maupun suatu kepuasan terhadap apa yang diperoleh dalam hidup”.

“Kebahagiaan adalah emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang” (Snyder dan Lopez dalam Muslimah, 2010:14). *“Happiness is now generally defined as a predominance of positive over negative affect, and as*

*satisfaction with life as a whole*” (Argyle, Martin, dan Crossland dalam Lu, 2005:1) yang artinya adalah kebahagiaan sekarang umumnya didefinisikan sebagai dominasi afek positif pada afek negatif dan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh.

Sedangkan menurut Muslimah (2010:14) kebahagiaan juga bisa diartikan dengan “hilangnya rasa ketakutan dan kekhawatiran kita terhadap sesuatu yang kita anggap tidak akan membuat kita bahagia ...”.

Mengacu pada beberapa definisi yang telah disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kepuasan hidup manusia yang didominasi oleh afek positif.

### **2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2010), yaitu:

#### 1) Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya, lebih daripada uang itu sendiri. Orang yang menempatkan uang di atas tujuan lainnya kurang puas dengan penghasilan mereka dan dengan kehidupan mereka secara keseluruhan. Di negara yang sangat miskin, kaya berarti bisa lebih bahagia. Namun di negara yang lebih makmur di mana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

#### 2) Pernikahan

Pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Kebahagiaan orang yang menikah memengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku bagi pria dan wanita.

### 3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Penelitian yang dilakukan bersama Diener menjelaskan hampir semua orang dari 10% orang yang paling bahagia sedang terlibat dalam hubungan romantis.

Khavari (dalam Muslimah, 2010:21) mengatakan bahwa “meskipun kebahagiaan personal tumbuh dari dalam diri, berbagai kesenangan dengan orang lain dapat membangun perasaan yang positif”.

### 4) Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Wilson mengungkapkan kemudaan dianggap mencerminkan keadaan yang lebih bahagia. Namun setelah diteliti lebih dalam ternyata usia tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sebuah penelitian otoritas atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi di mana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

### 5) Kesehatan

Kesehatan yang baik biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatan kita secara positif bahkan ketika sedang sakit.

#### 6) Jenis Kelamin

Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak banyak berbeda, yang membedakan adalah wanita cenderung lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih daripada pria.

#### 7) Agama atau Religiusitas

Orang yang religious lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religious. Orang-orang yang beragama lebih bahagia karena “agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak mereka menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang, dan mempersatukan mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan” (Mayers dalam Khavari dalam Muslimah, 2010:22).

#### 8) Komunikasi

Komunikasi antarpribadi memiliki peranan penting dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia. Supratiknya (1995, h.50) mengatakan bahwa “salah satu segi paling membahagiakan dalam berkomunikasi dengan orang lain adalah kesempatan untuk saling berbagi perasaan”.

### 2.1.3 Aspek Kebahagiaan

Diener (dalam Muslimah, 2010:23) membagi kebahagiaan menjadi dua aspek, yaitu:

#### 1) Aspek Kognitif

Seseorang membuat penilaian kepuasan berdasarkan bobot tiap dominan atau situasi dalam kehidupan yang telah dipertimbangkan dengan matang. Aspek kognitif menitik beratkan pada kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

#### 2) Aspek Afektif

Seseorang membuat penilaian kepuasan berdasarkan penghayatan mereka terhadap suatu domain atau situasi dalam kehidupan yang penting bagi mereka. Aspek afektif menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan kebutuhan emosi. Aspek afektif dari kebahagiaan ini menitik beratkan pada emosi positif yang dihayati oleh individu.

Kebahagiaan menurut Seligman berasal dari dua komponen, yaitu emosi positif, serta kekuatan dan kebijakan. Berikut adalah penjelasan lebih tentang kedua komponen tersebut.

#### 2.1) Emosi Positif

Seligman membagi emosi positif menjadi tiga kategori menurut waktu. Emosi positif bisa terkait masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Emosi positif yang berkaitan dengan masa lalu adalah kepuasan, kesenangan karena kepuasan hati, kegagalan, kebanggaan, dan ketentraman. Sedangkan yang termasuk emosi positif masa kini mencakup kebahagiaan, kegembiraan, ketenangan, semangat, gairah, kenyamanan, dan yang terpenting adalah (*flow*) aliran dari emosi-emosi tersebut. Yang terakhir adalah emosi positif terkait dengan masa depan yaitu optimis, harapan, keyakinan (*faith*), dan kepercayaan (*trust*).

Berikut ini penjelasan lebih lanjut mengenai emosi positif dalam kategori waktu menurut Seligman (dalam Muslimah, 2010):

#### 2.1.1) Emosi Positif Berkaitan dengan Masa Lalu (Kepuasan)

Emosi yang berkaitan dengan masa lalu antara lain kepuasan, kesenangan karena kepuasan hati, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, hingga kegetiran dan kemarahan yang penuh dendam. Semua emosi ini secara utuh ditentukan oleh pikiran seseorang tentang masa lalunya. Ketika seseorang dilanda depresi, jauh lebih mudah baginya untuk menyimpan kenangan yang menyedihkan daripada kenangan membahagiakan.

#### 2.1.2) Emosi Positif Berkaitan dengan Masa Kini (Kebahagiaan)

Kebahagiaan masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Kebahagiaan pada fase ini mencakup dua hal yang sangat berbeda: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut sebagai “perasaan-perasaan dasar” (*raw feels*): gairah, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman.

Gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat kita terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya, dan seakan lupa dengan lingkungan sekitar karena aktivitas menyenangkan yang sedang dijalankan. Contoh dari gratifikasi adalah berbincang dengan teman lama, membaca novel yang disukai, bermain *game* di komputer, dan sebagainya.

### 2.1.3) Emosi Positif Berkaitan dengan Masa Depan (Optimis)

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimis. Optimis dan harapan dapat memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika menghadapi musibah, meningkatkan kinerja, dan kesehatan fisik yang lebih baik di masa depan.

## 2.2) Kekuatan dan Kebijakan

Kebijakan (*virtues*) adalah karakteristik inti dari nilai-nilai hasil pemikiran para filsuf moral dan pemikiran religi. Ada enam buah kebijakan; kearifan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*), keberanian atau kesatriaian (*courage*), kemanusiaan dan cinta (*humanity and love*), keadilan (*justice*), pengendalian diri, serta spiritualitas dan transendensi (*transcendence*).

Sedangkan kekuatan (*strength*) merupakan teori materi psikologi yang menyusun proses-proses atau mekanisme-mekanisme yang mendefinisikan kebijakan. Dengan kekuatan dan kebijakan ini, seseorang bisa menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupannya sebaik ia menghadapi masa-masa bahagiannya.



Kekuatan dan kebijakan ini merupakan sarana seseorang untuk mencapai kebahagiaan otentik.

Ada dua aspek untuk mengukur kebahagiaan dalam penelitian ini, yaitu, (1) aspek kognitif, menitik beratkan pada kepuasan hidup; dan (2) aspek afektif, menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan kebutuhan emosi (kebutuhan akan rasa aman dan nyaman, kebutuhan untuk merasa dibutuhkan, diperhatikan, serta kebutuhan untuk mendapatkan kepastian akan hubungan).

#### **2.1.4 Karakteristik Individu yang Bahagia**

Ada empat karakteristik atau ciri-ciri orang yang bahagia menurut Myers (dalam Radeya:6) yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:

1) Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti di atas.

2) Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasive (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). “Orang yang buruk bersifat percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada

setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi” (Seligman dalam Radeya:7).

### 3) Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai ekstrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

### 4) Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di lingkungannya.

## 2.2 Kualitas Komunikasi

Berkomunikasi merupakan keharusan bagi manusia, karena dengan komunikasi kebutuhan akan terpenuhi. Komunikasi juga merupakan sarana terjadinya hubungan antara seseorang dengan orang lain. Dalam berkomunikasi, yang menjadi soal bukanlah beberapa kali komunikasi dilakukan, tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan. Komunikasi yang berjalan dengan efektif akan menghasilkan kualitas komunikasi yang baik. Kualitas komunikasi berperan penting dalam suatu hubungan, terutama pada hubungan yang melibatkan perasaan mendalam.

### 2.2.1 Definisi Kualitas Komunikasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Dalam Jaringan (KBBI Daring/Online) kualitas merupakan “kadar tingkat baik buruknya sesuatu, derajat, taraf atau mutu”. (<http://kbbi.web.id/kualitas>).

Sedangkan KBBI Daring/Online mendefinisikan komunikasi sebagai bentuk “pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami”. (<http://kbbi.web.id/komunikasi>).

Sugiyono (2005:1) mengartikan komunikasi sebagai “kegiatan manusia menjalin hubungan satu sama lain yang demikian otomatis keadaanya, sehingga sering tidak disadari bahwa keterampilan berkomunikasi merupakan hasil belajar”.

“Secara luas komunikasi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun nonverbal yang ditanggapi oleh orang lain” (Supratiknya, 1995:30). menurut Hamidizadeh, dkk, (2010:2) komunikasi adalah “pengiriman makna dari satu orang ke orang lain atau lebih, baik dengan verbal ataupun non verbal”.

Devito (dalam Moashoedi dan Wisnuwardhani, 2012:38) mengatakan komunikasi merupakan “tingkah laku satu orang atau lebih yang terkait dengan proses mengirim dan menerima pesan”. Devito juga mengatakan bahwa “komunikasi bersifat transaksional yang artinya dalam sebuah komunikasi pengirim dapat berfungsi sebagai penerima sekaligus” (dalam Mashoedi dan Wisnuwardhani, 2012:39).

Mengacu pada beberapa definisi yang telah disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi adalah perilaku yang dilakukan oleh manusia untuk menyampaikan pesan kepada satu orang atau lebih, baik verbal maupun non verbal yang berlangsung dengan cara efektif. Efektif yang dimaksud di sini adalah komunikasi dapat menimbulkan pengaruh atau respon yang positif.

### 2.2.2 Faktor Komunikasi

Menurut Gunarsa (dalam Citrawati dan Suseno:21) “untuk menumbuhkan dan meningkatkan hubungan interpersonal, kita perlu meningkatkan kualitas komunikasi”. Beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi adalah:

#### 1) Percaya

Bila seseorang memiliki perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka orang itu pasti akan lebih mudah membuka dirinya. Percaya pada orang lain akan tumbuh bila ada faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Karakteristik dan maksud orang lain, artinya orang tersebut memiliki kemampuan, keterampilan, pengalaman dalam bidang tertentu. Orang itu memiliki sifat-sifat bias diduga, diandalkan, jujur, dan konsisten.
- b. Hubungan kekuasaan, artinya apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain, maka orang itu patuh dan tunduk.

Kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan adanya keterbukaan. Bila maksud dan tujuan sudah jelas, harapan sudah dinyatakan, maka sikap percaya akan tumbuh.

#### 2) Perilaku Suportif

Perilaku suportif akan meningkatkan komunikasi. Beberapa ciri perilaku suportif yaitu:

- a. Deskripsi: penyampaian pesan, perasaan dan persepsi tanpa menilai atau mengancam kelemahan dan kekurangannya.

- b. Orientasi masalah: mengkomunikasikan keinginan untuk kerja sama, mencari pemecahan masalah. Mengajak orang lain bersama-sama menetapkan tujuan dan menentukan cara mencapai tujuan.
- c. Spontanitas: sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif terpendam.
- d. Empati: menganggap orang lain sebagai persona.
- e. Persamaan: tidak mempertegas perbedaan, komunikasi tidak melihat perbedaan walaupun status berbeda, penghargaan dan rasa hormat terhadap perbedaan-perbedaan pandangan dan keyakinan.
- f. Profesionalisme: kesediaan untuk meninjau kembali pendapat sendiri.

### 3) Sikap Terbuka

Kemampuan menilai secara objektif, kemampuan membedakan dengan mudah, kemampuan melihat nuansa, pencarian informasi dari berbagai sumber, kesediaan mengubah keyakinannya, profesionali dan lain sebagainya.

Menurut Widjaja (dalam Rejeki:3) ada tiga faktor yang mempengaruhi komunikasi agar berjalan efektif, yaitu:

#### 1) Keterbukaan

Sifat keterbukaan menunjukkan paling tidak dua aspek tentang komunikasi interpersonal. Aspek pertama yaitu, bahwa kita harus terbuka pada orang-orang yang berinteraksi dengan kita. Dari sini orang lain akan mengetahui pendapat, pikiran dan gagasan kita. Sehingga komunikasi akan mudah dilakukan. Aspek kedua dari keterbukaan merujuk pada kemauan kita untuk memberikan tanggapan terhadap orang lain dengan jujur dan terus terang segala sesuatu yang dikatakannya, demikian sebaliknya.

## 2) Empati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan dirinya pada peranan atau posisi orang lain. Mungkin yang paling sulit dari faktor komunikasi adalah kemampuan untuk berempati terhadap pengalaman orang lain. Karena dalam empati, seseorang tidak melakukan penilaian terhadap perilaku orang lain tetapi sebaliknya harus dapat mengetahui perasaan, kesukaan, nilai, sikap dan perilaku orang lain.

## 3) Perilaku Suportif

Komunikasi akan efektif bila dalam diri seseorang ada perilaku suportif, artinya seseorang dalam menghadapi suatu masalah tidak bersikap bertahan (defensif).

### 2.2.3 Aspek Kualitas Komunikasi

Komunikasi disebut efektif dan berkualitas apabila “tercapai saling pemahaman atau penerima menginterpretasikan pesan yang diterimanya sebagaimana dimaksud oleh pengirim” (Sugiyo, 2005:12). Adelina (2005:13) menerangkan komunikasi dikatakan efektif apa bila memenuhi kelima aspek di bawah ini:

#### 1) Keterbukaan

Keterbukaan diartikan sebagai kesediaan dua belah pihak untuk membuka diri, memberikan reaksi terhadap stimulus yang diberikan kepada orang lain, serta merasakan pikiran ataupun perasaan orang lain. Keterbukaan sangat penting bagi kedua belah pihak agar komunikasi yang dilakukan menjadi bermakna dan efektif.

#### 2) Empati

Empati merupakan suatu kesediaan untuk memahami orang lain terlebih pada perasaan, pikiran, dan keinginan. Berempati dapat memposisikan individu dalam

suasana perasaan, pikiran, dan keinginan orang lain sedekat mungkin dalam dirinya. Apabila dalam proses komunikasi, komunikator (peberi informasi) menunjukkan empati kepada komunikan (penerima pesan) maka akan berkembang hubungan yang berlandaskan saling pengertian, penerimaa dipahami, serta adanya kesamaan diri.

### 3) Sikap mendukung

Suasana yang mendukung diperlukan untuk melakukan komunikasi yang terbuka dan penuh empati. Tanpa adanya sikap mendukung keterbukaan dan empati tidak akan bertahan lama. Hal ini menunjukkan dalam proses komunikasi diperlukan suasana yang mendukung, memotivasi, terutama dari komunikator.

### 4) Perasaan Positif

Komunikasi yang positif dalam komunikasi antarpribadi dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama, dengan sikap positif. Apabila individu memiliki sikap positif dalam diri mereka, maka komunikasi antarpribadi akan terbangun. Kedua, secara positif mendorong individu lain untuk berinteraksi. Perasaan positif pada suasana komunikasi sangat penting untuk membangun interaksi yang efektif, dengan perasaan positif akan memberikan kenyamanan dan menyenangkan bagi lawan bicara.

### 5) Kesetaraan

Kesetaraan dalam hubungan antarpribadi dapat menghindarkan individu dari kesalahpahaman ataupun konflik. Kesetaraan dalam komunikasi misalnya kesamaan dalam pemahaman, kesetaraan dilakukan dengan berusaha untuk memahami

perbedaan serta memberikan kesempatan kepada orang lain untuk dapat menempatkan dirinya.

Sedangkan Devito (dalam Abriyoso, dkk., 2012:4) mengemukakan komunikasi antarpribadi yang efektif menekankan pada tujuh aspek, yaitu:

1) Keterbukaan

Keterbukaan yang dimaksud adalah mencakup keinginan untuk saling memberi informasi mengenai diri sendiri, keinginan untuk bereaksi secara jujur terhadap pesan yang disampaikan orang lain, dan bertanggung jawab terhadap perasaan-perasaan yang dimiliki dalam arti tidak mengkambinghitamkan orang lain. Kualitas keterbukaan dari komunikasi interpersonal meliputi beberapa aspek yaitu kesediaan untuk mengungkapkan diri (*self disclosure*) pada orang lain yang berinteraksi dengan lingkungannya, kesediaan untuk menanggapi serta jujur pada setiap stimuli yang diterima serta mengalami dan bertanggung jawab atas segala pikiran dan perasaan yang diungkapkannya. Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal memungkinkan para pelakunya untuk membicarakan masalah-masalah yang dialami oleh kedua belah pihak. “Seiring dengan semakin akrabnya sebuah hubungan, maka pengungkapan diri akan semakin sering dan mendalam” (Mashoedi dan Wisnuwardhani, 2012:52).

2) Empati

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan mengalami apa yang dirasakan orang lain yaitu mencoba merasakan dalam cara yang sama dengan perasaan orang lain. Jika seorang mampu berempati dengan orang lain maka orang tersebut akan merasa dalam posisi yang lebih baik untuk memahami orang lain.



Pemahaman yang terjadi dalam empati ini bias diungkapkan oleh seseorang tanpa keilangan identitas diri. Keakuratan berempati meliputi sensitifitas untuk merasakan kejadian-kejadian saat ini dan mampu mengerti kata-kata yang diucapkan ketika komunikasi interpersonal berlangsung.

### 3) Sikap Mendukung

Dukungan yang diperlukan dalam komunikasi interpersonal, meliputi empat aspek yaitu, (1) *descriptiveness*, lingkungan yang deskriptif yaitu lingkungan yang tidak mengevaluasi orang secara evaluatif sehingga membuat orang cenderung menjadi *deficit*. Orang yang merasa dievaluasi akan malu mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas dan merasakan terus-menerus dikritik; (2) *spontaneity*, individu yang berkomunikasi secara spontan yaitu yang memiliki pandangan ke depan dan terbaik dalam mengungkapkan pemikirannya; (3) *provisionalism*, bersedia menjadi profesional berarti memiliki pemikiran yang terbuka (*open mindedness*), bersedia menerima pandangan orang lain dan bersedia merubah posisi atau pandangannya jika memang diperlukan; (4) dukungan yang tidak terucapkan berupa gerakan-gerakan menggunakan kepala, mengedipkan mata, tersenyum.

### 4) Kesetaraan dan Kesamaan

Komunikasi akan lebih efektif bila susunannya setara atau sama, walupun tidak ada orang yang secara absolut sama dengan orang lain dalam segala hal. Adapun dalam kesamaan terkandung unsur keinginan untuk saling bekerjasama dalam memecahkan masalah, hal ini terwujud dalam memandang ketidaksetujuan dan perselisihan di antara individu yang berkomunikasi, lebih sebagai usaha untuk

memahami perbedaan yang ada, daripada memandangnya sebagai kesempatan untuk saling menjatuhkan.

#### 5) Sikap Positif

Berkomunikasi secara positif di dalam komunikasi interpersonal sekurang-kurangnya melalui dua jalan, yaitu berdasarkan sikap positif dan menghargai orang lain. Jalan itu terdiri dari tiga hal, (1) perhatian yang positif terhadap orang lain sangat mendukung keberhasilan komunikasi interpersonal; (2) perasaan yang positif sangat bermanfaat untuk mengefektifkan kerjasama; (3) perhatian dan perasaan yang positif itu harus dikomunikasikan sehingga komunikasi interpersonal dapat terpelihara dengan baik. Perasaan-perasaan negative biasanya membuat komunikasi menjadi lebih sulit dan dapat menyebabkan perpecahan atau konflik. Sikap positif juga bisa diungkapkan lewat kalimat-kalimat yang diutarakan.

#### 6) Keyakinan

Seorang komunikator yang efektif menunjukkan keyakinan (kemantapan dan rasa nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain), rasa malu, khawatir dan cemas dalam berkomunikasi dapat dikendalikan oleh komunikator yang efektif sehingga tidak mengganggu proses komunikasi. Keyakinan atau kemantapan dalam berkomunikasi diwujudkan dalam bentuk rasa rileks, tidak canggung, sikap badan dan suara yang fleksibel, tidak terpaku pada gerakan atau nada suara tertentu.

#### 7) Kesiapan

Menunjukkan pada kesiapan melakukan komunikasi lewat penciptaan rasa tertarik dan perhatian terhadap lawan bicara berupa pemberian respon atau umpan balik dengan segera, menciptakan kebersamaan antara pembicaraan dan pendengar

secara verbal maupun non verbal. Secara verbal misalnya dengan langsung menyebut nama orang yang diajak berbicara, sedangkan secara non verbal ditunjukkan dengan memperhatikan lawan bicara dan tidak melihat ke arah lain.

Ada tujuh aspek untuk mengukur kualitas komunikasi berjalan atau tidak yaitu, (1) keterbukaan; (2) empati; (3) sikap mendukung; (4) kesetaraan; (5) sikap positif; (6) keyakinan; dan (7) kesiapan.

### 2.3 Pacaran Jarak Jauh

Menurut Santrock (1995:125) “tahun-tahun awal masa dewasa adalah ketika individu biasanya membangun hubungan yang intim dengan individu yang lain”. Pacaran di Indonesia adalah “hubungan pranikah antara pria dan wanita yang dapat diterima oleh masyarakat” (Bennet dalam Mashoedi dan Wisnuwardhani, 2012:83). Biasanya pacaran sudah dimulai sejak dewasa muda yang berada pada usia 18-40 tahun dan merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola hidup yang baru dan harapan social yang baru pula.

Hampton membagi pacaran menjadi dua tipe, yaitu pacaran jarak dekat (*Proximal Relationship*) dan pacaran jarak jauh (*Long Distance Relationship*). “Pacaran jarak dekat dikenal dengan hubungan jarak dekat dimana pasangan tidak dipisahkan oleh jarak fisik yang berarti oleh karena itu kedekatan fisik dimungkinkan, sedangkan pacaran jarak jauh adalah hubungan jarak jauh dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu” (dalam Basaria:2).

Sampai sekarang menurut Dr. Guldner (dalam Gayle dan Ngraheni, 2012:20) seorang psikolog ternama Amerika Serikat “tidak ada definisi yang pasti mengenai pacaran jarak jauh”, karena interpretasi individu berbeda.

Tubbs dan Moss (dalam Setiani:2) mengatakan “jarak (proksimitas) atau kedekatan secara geografis menentukan hubungan akan terus berlanjut atau tidak, karena banyak hubungan interpersonal hancur karena keterpisahan fisik”.

## **2.4 Hubungan Kualitas Komunikasi dengan Kebahagiaan**

Komunikasi merupakan sarana terjalinnya hubungan antara seseorang dengan orang lain. Dalam berkomunikasi, yang menjadi soal bukanlah beberapa kali komunikasi dilakukan, tetapi bagaimana komunikasi itu dilakukan.

Bagi individu yang menjalani pacaran jarak jauh tentu komunikasi menjadi sangat penting, karena individu tidak saling berhadapan dan bertemu setiap waktu, harus ada informasi atau kabar yang dapat menentramkan hati. Komunikasi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan emosional pasangan jarak jauh, dengan berkomunikasi individu mampu mengutarakan apa yang menjadi keinginannya. Individu yang menjalani pacaran jarak jauh cenderung dilanda stress, depresi, dan *feeling blue* karena banyak kebutuhan emosional yang tidak tercapai.

Menurut studi awal yang peneliti lakukan, kebutuhan emosional yang tidak tercapai ini penyebabnya karena masalah komunikasi. Komunikasi yang dibangun oleh pasangan pacaran jarak jauh cenderung tidak efektif. Jika komunikasi sudah berjalan tidak efektif, maka komunikasi yang dilakukan tidak akan berkualitas. Ketidakefektifan ini disebabkan oleh salah satu individu kurang mampu membuka

diri terhadap pasangannya. Seperti yang disampaikan Devito (dalam Abriyoso, dkk., 2012:4) keterbukaan yang dimaksud adalah mencakup keinginan untuk saling memberi informasi mengenai diri sendiri, salah satu pasangan ingin berbagi dan menceritakan tentang kegiatan yang telah dilakukannya dalam sehari, tetapi pasangannya tidak ingin mendengarkan apa yang akan disampaikan. Penyebab lainnya adalah kekhawatiran yang dirasakan karena tidak mendapat kabar dari pasangannya. Jika kebutuhan emosional seperti itu tidak tersampaikan atau tersalurkan maka individu akan merasa kehilangan atau sedih serta muncul rasa tidak bahagia.

Aspek kebahagiaan salah satunya adalah aspek afektif. Aspek afektif menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi. Aspek afektif menitik beratkan pada emosi-emosi yang dihayati subjek, bisa afek positif atau afek negatif.

Supratiknya (1995:50) mengatakan bahwa “salah satu segi paling membahagiakan dalam berkomunikasi dengan orang lain adalah kesempatan untuk saling berbagi perasaan”. Johnson (dalam Supratiknya, 1995:9) menyatakan bahwa “komunikasi antarpribadi memiliki peranan dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia”. Kualitas komunikasi sebagian besar menentukan kesehatan mental seseorang. Supratiknya (1995:10) mengatakan bahwa “bila hubungan kita dengan orang lain diliputi berbagai masalah, maka tentu kita akan menderita, merasa sedih, cemas, frustrasi”.

Dari penjelasan yang telah peneliti sampaikan, ada hubungan antara kualitas komunikasi dan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh.



## 2.5 Kajian Pustaka

Berdasarkan tinjauan teoritik dan kepustakaan yang telah peneliti baca, terdapat berbagai penelitian yang berkaitan dengan kebahagiaan individu yang sedang menjalani relasi romantis dilihat dari kualitas komunikasinya.

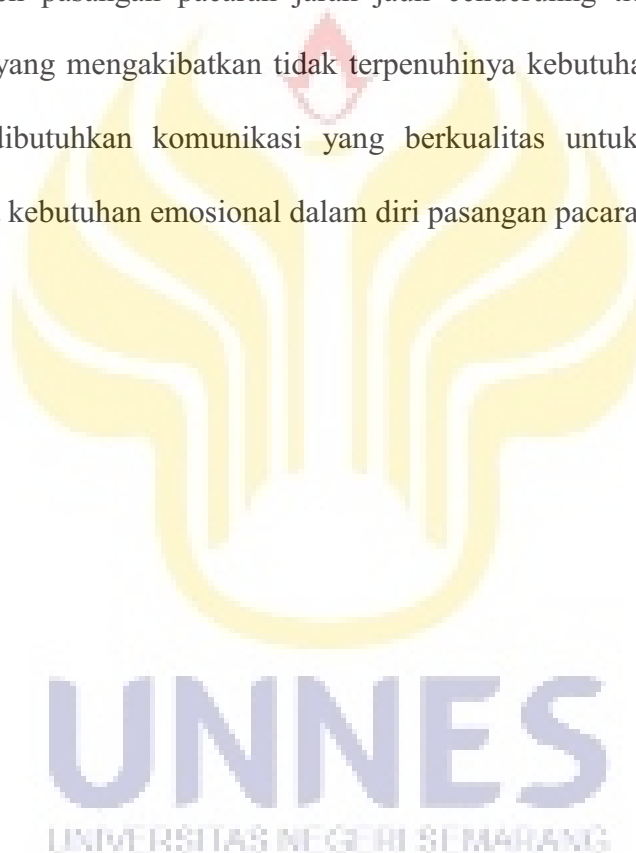
Penelitian yang telah dilakukan oleh Adelina (2014) yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Komunikasi dengan Komitmen Perkawinan pada Pasangan *Dual Career*” membuktikan bahwa kualitas komunikasi dapat meningkatkan komitmen perkawinan. Selain itu, kualitas komunikasi dapat mendukung komitmen perkawinan karena dengan berkomunikasi pasangan suami isteri akan mengkomunikasikan berbagai hal seperti berbagi perasaan, pengasuhan anak-anak, waktu menyenangkan dan saat-saat menghadapi masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Andjariah (2005) tentang “Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau dari Faktor Komunikasi pada Pasangan Suami Isteri” ini menekankan pada pentingnya komunikasi dalam upaya-upaya untuk mempertahankan kebahagiaan perkawinan pasangan suami isteri. Semakin lancar proses komunikasinya, maka semakin pasangan itu mampu menikmati kebahagiaan perkawinannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Sudhana (2013) tentang “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan” menunjukkan bahwa terciptanya komunikasi yang efektif di antara suami isteri membuat hubungan interpersonal menjadi baik sehingga dapat terwujudnya keharmonisan dalam pernikahan yang berdampak pada kepuasan ataupun

kebahagiaan pasutri yang ditunjukkan dengan adanya rasa saling mengerti, saling menerima, saling menghargai, saling percaya dan saling mencintai diantara suami dan istri.

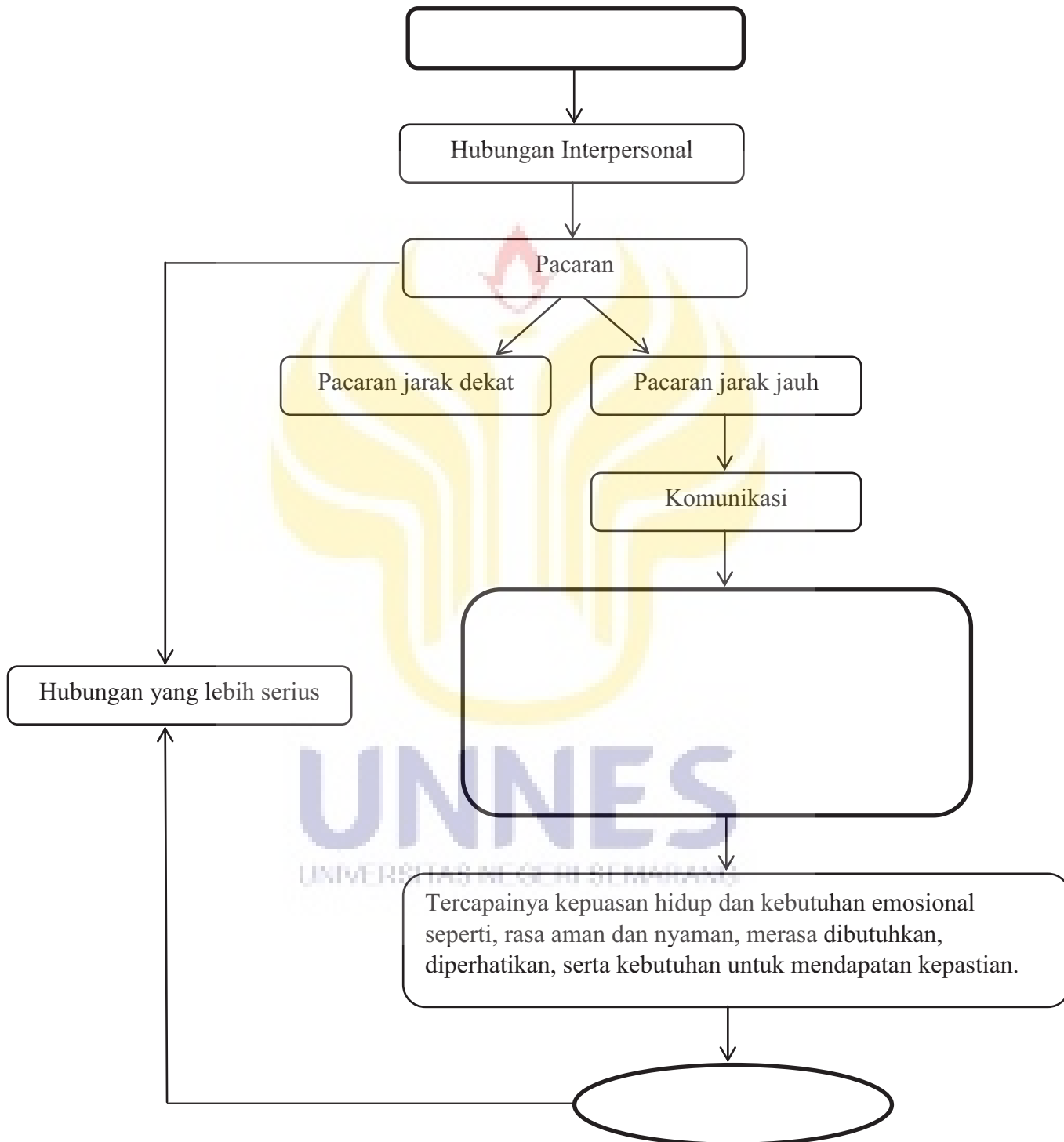
Sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada kebahagiaan individu yang menjalani pacaran jarak jauh dilihat dari kualitas komunikasinya. Komunikasi yang dibangun oleh pasangan pacaran jarak jauh cenderung tidak efektif atau tidak berkualitas, yang mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional individu. Untuk itu dibutuhkan komunikasi yang berkualitas untuk meminimalisir tidak terpenuhinya kebutuhan emosional dalam diri pasangan pacaran jarak jauh.





## 2.6 Kerangka Konseptual

Tabel 2.1 Kerangka konseptual



## 2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis sementara yang diajukan adalah ada hubungan positif yang signifikan antara kualitas komunikasi dan tingkat kebahagiaan. Semakin berkualitas komunikasi maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu dan sebaliknya, jika komunikasi yang dilakukan tidak berkualitas maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan individu.



## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebahagiaan pada individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh termasuk dalam kategori tinggi. Artinya menandakan bahwa subjek penelitian tetap merasa bahagia meskipun sedang berjauhan dengan pasangannya. Aspek dari kebahagiaan yang paling berkontribusi atau mempengaruhi kebahagiaan subjek yang menjalani pacaran jarak jauh adalah aspek afektif.
2. Kualitas komunikasi pada individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh termasuk dalam kategori tinggi. Artinya menandakan bahwa subjek penelitian memiliki kualitas komunikasi yang baik dan dapat menjaga komunikasi dengan pacarnya agar tetap mempunyai kualitas yang tinggi. Aspek kesetaraan merupakan perilaku terbanyak yang membentuk kualitas komunikasi.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas komunikasi dengan tingkat kebahagiaan individu dewasa muda yang menjalani pacaran jarak jauh. Artinya, semakain tinggi kualitas komunikasi maka semakin tinggi pula kebahagiaan.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Subjek Penelitian (Individu yang Sedang Menjalani Pacaran Jarak jauh)

Diharapkan bagi individu yang sedang menjalani pacaran jarak jauh dapat menjaga kualitas komunikasinya agar selalu timbul perasaan bahagia. Karena biasanya pasangan jarak jauh cenderung dilanda stress, depresi, dan *feeling blue* yang disebabkan banyaknya kebutuhan emosional yang tidak tercapai, sedangkan untuk memenuhi kebutuhan itu perlu adanya komunikasi antara kedua belah pihak.

Kualitas komunikasi pada individu dewasa muda yang sedang menjalani pacaran jarak jauh, perlu dipertahankan karena mempunyai skor tinggi pada aspek kesetaraan atau yang artinya adalah subjek tetap memiliki keinginan untuk saling bekerjasama dalam memecahkan masalah, memandang ketidaksetujuan dan perselisihan sebagai usaha untuk memahami perbedaan yang ada. Kemudian pada aspek sikap mendukung mempunyai skor paling rendah, diharapkan individu yang menjalani pacaran jarak jauh mampu mengutarakan pemikirannya dengan cara yang baik, dapat menerima pandangan pacarnya dan bersedia merubah posisi atau pandangannya jika memang diperlukan.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian serupa sebaiknya peneliti harus memperhatikan kriteria subjek penelitian dan tempat penelitian, yaitu peneliti harus memiliki spesifikasi yang lebih jelas pada populasi atau sampel yang akan diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abriyoso, O.J., dkk. 2012. Hubungan Efektivitas Komunikasi Antarpribadi dalam Keluarga dengan Motivasi Belajar Anak di Sekolah. *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, Vol. 1, No. 1.
- Adelina, R.A.A. 2014. Pasangan Dual Karir: Hubungan Kualitas Komunikasi dan Komitmen Perkawinan Di Semarang. *Journal Developmental and Clinical Psychology*, 3 (1).
- Altaira, E. 2008. Hubungan antara Kualitas Komunikasi dengan Kepuasan dalam Perkawinan Pada Istri. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Andjariah, S. 2005. Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau dari Faktor Komunikasi pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi*, Vol.1 No.1, ISSN:1858-3970.
- Anggoro, W.J., dan Widhiarso, W. 2010. Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometri Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod. *Jurnal Psikologi*, Volume 37, No. 2, 176-188.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, R. 2011. Pengalaman Spiritual dengan Kebahagiaan pada Guru Agama di Sekolah Dasar. *Proyeksi*, Vol. 6 (2), 1-11.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basaria, Y.C.N. \_\_\_\_\_. Studi Deskriptif Mengenai Cinta Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran Yang Menjalani Long Distance Relationship. *Skripsi*. Universitas Padjadjaran.
- Citrawati, D., dan Suseno, M.N. \_\_\_\_\_. Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Teamwork pada Group Band Musik. *Naskah Publikasi*.
- Dewi, N.R., dan Sudhana, H. 2013. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 22-31.

- Gayle, N.T., dan Nugraheni, Y. 2012. Komunikasi Antarpribadi: Strategi Manajemen Konflik Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, Volume 1, No. 1.
- Hamidizadeh, A., dkk. 2010. Relationship between Interpersonal Communication Skills and Organizational Commitment (Case Study: Jahad Keshavarzi and University of Qom, Iran). *European Journal of Social Sciences – Volume 13, No 3*.
- Helmi, A.F., dan Sativa, A.R. \_\_\_\_\_. Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsana, A.L., dan Qadafi, A. 2014. *Long Distance Hearts 3: Demi Janji Setia*. Jakarta: Bukune.
- Lu, L. 2005. In Pursuit of Happiness: The Cultural Psychological Study of SWB. *Chinese Journal of Psychology*, Vol. 47, No. 2, 99-112.
- Mashoedi, S.F., dan Wisnuwardhani, D. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Muslimah, N. 2010. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Anak Jalanan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah.
- Nisa, S., dan Sedjo, P. 2010. Konflik Pacaran Jarak Jauh pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Volume 3, No 2*.
- Nurdiani, N. 2014. Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech Vol. 5, No. 2*.
- Nurwianti, F., dan Wijayanti, H. 2010. Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa. *Jurnal Psikologi, Volume 3, No. 2*.
- Purwanto, E. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Paplia dan Olds. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Rachmawati, I.N. 2007. Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 11, No. 1*.
- Rakhmat, J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Rejeki, S.A. \_\_\_\_\_. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dengan Pemahaman Moral pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Universitas Gunadarma.
- Santrock, J.W. 1995. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, Martin, E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Setiani, T. \_\_\_\_\_. Intimasi dalam Hubungan Romantis Jarak Jauh Beda Bangsa. FISIP, Universitas Brawijaya.
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antarpribadi*. Semarang: Unnes Press.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. 1995. *Tinjauan Psikologis: Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kansius.
- <http://kbbi.web.id/komunikasi/>
- <http://kbbi.web.id/kualitas/>
- <http://www.longdistancerelationships.net/>
- <https://manampiring17.wordpress.com/2012/11/11/laporan-survey-ldr-nasional/>