

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI
PERNIKAHAN JARAK JAUH**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

SIGIT DWI NUGROHO

F 100 140 102

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI
PERNIKAHAN JARAK JAUH**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

SIGIT DWI NUGROHO

F100140102

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen pembimbing



Dra. Zahrotul uyun, M.si, Psikolog

NIK/NIDK. 592/ 0607066401

HALAMAN PENGESAHAN

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI
PERNIKAHAN JARAK JAUH**

Disusun oleh :

SIGIT DWI NUGROHO

F100140102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Pada hari Selasa, 13 November 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, P.Si, Psikolog**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, Psikolog**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dr. Yudhi Satria Restu, SE., S.Psi., M.Si**
(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 13 November 2018
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si, Psikolog

NIK/NIDN. 838/062406730

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 6 November 2018

Penulis



Sigit Dwi Nugroho

F100140102

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH

Abstrak

Kesejahteraan Psikologi adalah istilah yang memiliki arti berbeda bagi orang yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologi pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Informan dari penelitian ini dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria Istri yang tinggal berbeda kota/provinsi dengan suami, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Informan penelitian ini adalah lima orang yang menjalani pernikahan jarak jauh di Solo raya. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ada beberapa permasalahan yang terjadi ketika menjalani pernikahan jarak jauh yaitu perasaan sedih, anak sakit, dukungan suami sebagai figur ayah, membagi waktu, komunikasi, adaptasi dengan lingkungan baru. Berdasarkan hasil penelitian yang mendasari kesejahteraan psikologi kelima subjek sebagai seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh sebagai berikut. Melakukan usaha untuk mengalihkan perasaan yang menyulitkan agar tidak memunculkan perasaan emosi yang negatif dalam melampiaskan perasaannya, kesehatan juga menjadi bagian dari kesejahteraan subjek. komunikasi juga sangat berpengaruh besar timbulnya perasaan sejahtera pada istri. tercukupinya kebutuhan pokok sehari-hari juga menjadi faktor akan timbulnya rasa sejahtera pada istri. pendidikan anak juga tak lepas dari sorotan seorang istri dalam mewujudkan kesejahteraannya. Dukungan keluarga sangatlah penting adanya ketika seorang istri yang harus menjalani pernikahan jarak jauh. Lalu rasa saling percaya satu sama lain juga berandil besar dalam kesejahteraan istri karena menimbulkan perasaan yang nyaman bagi istri.

Kata kunci : Kesejahteraan psikologi, pernikahan jarak jauh, istri

Abstract

Psychology Well Being is a term that has different meanings for different people. This study aims to describe the psychological well-being of wives undergoing long marriages. Informants from this study were selected by *purposive sampling* with criteria. Wives who live in different cities / provinces with husbands. This study uses a qualitative approach, data collection using semi-structured interviews. The informants of this study were five people who were undergoing long marriages at Solo Raya. Data collection techniques used in this study are semi-structured interviews. From the results of the research that has been done, it can be concluded that there are several problems that occur when undergoing long-distance marriage, namely feeling sad, sick child, husband's support as a father figure, dividing time, communication, adaptation to the new environment. Based on the results of research that underlies the well-being of the fifth psychology of the subject as a wife who is undergoing long-distance marriage as

follows. Making an effort to distract difficult feelings so as not to emit negative emotions in venturing feelings, health is also part of the welfare of the subject. communication also has a profound effect on the feeling of well-being in the wife. the fulfillment of daily basic needs is also a factor in the emergence of a sense of well-being for the wife. Children's education is also inseparable from the spotlight of a wife in realizing her welfare. Family support is very important when a wife has to undergo a long distance marriage. Then the mutual trust of one another also has a big role in the welfare of the wife because it creates a comfortable feeling for the wife.

Keywords: psychological well-being, long distance marriage, wife

1. PENDAHULUAN

Pernikahan adalah penyatuan dua sifat atau kepribadian yang unik dengan membawa watak masing-masing berdasarkan latar belakang budaya serta pengalamannya. Hal ini menjadikan pernikahan bukanlah cuma sekedar bersatunya dua individu, tetapi lebih pada persatuan dua sistem keluarga secara keseluruhan dan pembangunan sebuah sistem yang baru (Santrock, 2009). Perkawinan merupakan sesuatu yang sakral dan dapat menentukan kemana arah tujuan hidup seseorang, sehingga sepasang pria dan wanita yang memutuskan untuk menikah harus siap secara mental dan juga fisik. Sepasang suami dan istri memiliki pribadi yang berbeda sehingga perbedaan tersebut membuat pasangan suami istri harus mampu beradaptasi satu sama lain demi menghindari permasalahan keluarga yang dapat menimbulkan perpisahan (Mansur & Budiarti, 2014). Namun tidak semua pasangan menikah menjalani pernikahannya secara berdekatan atau dengan kata lain pasangan suami istri tinggal di dua daerah yang berbeda (Fikri & Oktavinur, 2017). Pernikahan yang berlangsung antara suami dan istri yang tinggal di dua daerah yang berbeda itu disebut dengan pernikahan jarak jauh. Di Indonesia diadakan survei yang telah melibatkan 123 responden hubungan jarak jauh yang dilakukan oleh Wolipop secara online, diperoleh data bahwa 49% responden berhasil menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangannya, 38% responden tidak berhasil menjalani hubungan jarak jauh karena perselingkuhan, 5% responden menjalani hubungan jarak jauh disertai dengan keraguan atau ketidakpastian dan putus asa terhadap pasangannya dimasa depan, maka dalam hal ini dapat mempengaruhi adanya penurunan tingkat kepercayaan

pasangan, sedangkan 10% sisanya berharap hubungan jarak jauh yang dijalannya akan berhasil.

Menjalani pernikahan jarak jauh tidaklah mudah terutama bagi wanita. Beberapa studi menemukan bahwa wanita menunjukkan dan mengungkapkan komitmen dalam hubungan daripada laki-laki (Aminpour, dkk, 2016). Banyak pasutri yang tetap rukun dan harmonis kendati tinggal berjauhan, namun tidak sedikit juga yang rumah tangganya goyah bahkan berujung perpisahan. Memang harus diakui, tidaklah mudah meneguhkan cinta saat sedang berjauhan (Bachtiar 2014). Adapun suami istri yang tidak dapat mengatasi konflik dalam perkawinan, sehingga memutuskan untuk menempuh jalan perceraian (Dariyo, 2004). Data yang tercatat sepanjang Januari hingga September 2016, kasus perceraian di Indonesia mencapai 46.920 kasus. Adapun faktor yang melatarbelakangi terjadinya perceraian, antara lain karena sudah tidak akur sebanyak 22.590 kasus atau sebesar 48%, akibat ditinggal pasangan bekerja di luar kota sebanyak 10.412 kasus atau sebesar 22,2%, kondisi ekonomi keluarga yang buruk 7.204 atau sebesar 15% untuk tahun ini, selanjutnya karena KDRT mencapai 2.240 atau sebesar 4,8% (Yusepi, 2016).

Ketidaksetiaan menghancurkan *self confidence* dan *self respect* pasangan (Yudisia, 2013). Oleh karena itu, dalam menjalani pernikahan jarak jauh pasangan membutuhkan kesejahteraan untuk mempertahankan pernikahannya. Kesejahteraan psikologi atau *psychological well being* merupakan kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupannya dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan menjalankan fungsi psikologi positif yang ada dalam dirinya, sehingga individu tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidupnya (Fikri & Oktavianur, 2017). Di dalam teori yang dikemukakan oleh Hurlock (1994) yang menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Hasil penelitian Gracia dkk (2014) menjelaskan sebanyak 47-66% individu yang dominan dalam kehidupan jarak jauh dijelaskan oleh berbagai dimensi kesejahteraan psikologi di

dalam empat afektif profil. Secara khusus harmoni dalam harmoni kehidupan diprediksi secara signifikan oleh lingkungan penguasaan dan penerimaan diri di semua profil afektif.

Berdasarkan hasil wawancara tahap awal yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa istri yang menjalani pernikahan jarak jauh memiliki pandangan bahwa kesejahteraan dalam pernikahan jarak jauh dengan cara menyesuaikan dengan lingkungan yang ada, komunikasi yang lancar dan juga kesehatan dan finansial yang tercukupi. Berdasarkan dari fenomena-fenomena di atas serta penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti menemukan rumusan masalah yang akan diajukan yakni “Bagaimana kesejahteraan psikologis istri yang menjalani pernikahan jarak jauh ?”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 7 orang 5 diantaranya sebagai subjek utama dan 2 sebagai subjek untuk data awal yang dipilih berdasarkan teknik *purposive non- random sampling* yang disesuaikan dengan kriteria penelitian yaitu : Istri yang tinggal berbeda kota/provinsi dengan suami, Istri berusia ≥ 21 tahun, Usia pernikahan ≥ 6 bulan , Jarak antara suami dan istri menjalani pernikahan jarak jauh ≥ 100 km. Pada proses pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kesejahteraan psikologi pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, mengetahui permasalahan yang dihadapi istri dalam menjalani pernikahan jarak jauh Pada hasil wawancara penelitian menunjukkan bahwa subjek RI, TR, M, E, YL telah menunjukkan adanya kemandirian dalam hal menentukan keputusan dalam berperilaku, mengatur tingkah laku secara mandiri, berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu dalam mengatasi tekanan sosial atau untuk menyelesaikan masalah, mengevaluasi diri sendiri serta melakukan aktivitas sehari-hari, selagi hal tersebut dapat dikerjakan sendiri. Hal ini sesuai dengan konsep dimensi kesejahteraan

psikologi Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa orang yang memiliki kemandirian yang tinggi mampu dengan baik menentukan keputusan dalam berperilaku bagi dirinya, mengatasi dan melepaskan diri dari tekanan sosial dan mengevaluasi diri sendiri dengan *standar* yang telah ditentukan secara personal.

Pada hasil wawancara penelitian menunjukkan bahwa subjek RI, TR, M, E, YL meskipun mendapat hambatan dalam adaptasi awal, kelima subjek tetap mengusahakan agar dapat menguasai lingkungan dengan baik. Usaha yang mereka yang ditempuh adalah dengan memanfaatkan sumber-sumber peluang untuk mengembangkan dirinya secara kreatif, seperti ikut berperan aktif dalam kegiatan di masyarakat, seperti arisan ibu-ibu dan juga kegiatan sosial lainnya.

Hal ini sesuai dengan konsep dimensi kesejahteraan psikologi Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang baik dapat menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang diyakini serta dapat memanfaatkan semua peluang yang ada di lingkungan tersebut. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi akan dapat mengelola lingkungan dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki, mampu memanfaatkan secara baik dan efektif setiap kesempatan serta peluang yang ada, dan mampu melaksanakan kegiatan dan aktifitas lingkungan.

Ryff dan Singer (2008) menjelaskan bahwa usia sangat berpengaruh kepada kesejahteraan psikologi karena semakin bertambahnya usia seseorang terdapat peningkatan pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dijelaskan oleh subjek M yang berusia 35 tahun, lebih tua dari pada 4 subjek lainnya.

Ryff & singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015: 6) mengatakan bahwa individu yang mengalami pertumbuhan pribadi menunjukkan karakteristik memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari akan terealisasikan potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi,

mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu. Hal ini sesuai dengan perilaku subjek yang mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada seperti permasalahan mengurus anaknya. Subjek TR, YL juga mampu membuka usaha online shop dan batik, bisa menghasilkan pendapatan selain dari suami.

Pada hasil wawancara penelitian menunjukkan bahwa subjek RI, TR, M, E, YL memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, baik itu hubungan dengan keluarganya, teman-teman dan masyarakat di lingkungan sekitar. Semua subjek menjelaskan bahwa menjaga hubungan dengan cara saling mempercayai, tolong menolong, memberikan dan menerima segala hal dan yang paling penting adalah perhatian, saling memahami, menghindari berburuk sangka dan konflik. Menurut subjek E, M, yang bertempat tinggal diperumahan mengaku mereka akrab dengan tetangga sekitar karena banyak juga yang seumuran dan menjalani pernikahan jarak jauh. Hal ini sesuai pendapat Hal ini sesuai dengan konsep dimensi kesejahteraan psikologi Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa hubungan positif dengan orang lain adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain dengan cara yang hangat, saling mempercayai, rasa empati yang tinggi dan sikap tolong menolong yang kuat. Semakin tinggi kemampuan individu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut dapat mengetahui tingkat kesejahteraan orang lain, mampumenyayangi, memiliki sifat empati, memahami cara bergaul dengan baik dan paham akan konsep saling memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan.

Tujuan hidup pernikahan dari kelima subjek bermacam-macam diantaranya memiliki keinginan untuk bertempat tinggal bersama-sama, melihat anak-anaknya sukses, dan memiliki pandangan yang positif dalam memandang/memaknai hidup serta memiliki tujuan hidup untuk mendapatkan ilmu dan pengalaman sebanyak mungkin serta menggunakan ilmu yang didapat dikehidupan sehari-hari agar bermanfaat bagi orang lain, selain itu kelima subjek juga ingin membahagiakan keluarga mereka. Hal ini sesuai dengan ryff (1989) bahwa tujuan hidup merupakan individu mampu mengkategorikan keyakinanya

dan menmpatkan keyakinan akan tujuan hidupnya. Apabila individu memiliki perasaan bahwa hidup penuh dengan makna, maka hal ini akan berkontribusi terhadap kepekaan untuk mengarahkan diri secara intensif mencapai tujuan-tujuan hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara, ke lima subjek merasa sedih ketika pertama kali harus berjauhan dengan suaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari,(2008) bahwa perpisahan antara suami istri secara fisik merupakan suatu hal yang berat karena tidak dapat bertemu setiap saat. Hasil penelitian menunjukkan ada berbagai macam permasalahan yang dialami oleh istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, seperti subjek RI,M, menyatakan bahwa salah satu permasalahan adalah ketika anak sakit. Rini (2009) menyatakan jika perkawinan tidak pernah terlepas dari adanya masalah, begitu juga yang dialami oleh pasangan yang menjalani hubunga secara terpisah. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah permasalahan yang berhubungan dengan anak. Permasalahan pada anak yang terjadi di rumah diantaranya adalah anak sakit (Rini, 2009). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, Ratnawati dan Fevriasanty (2016), kendala yang dialami oleh istri tentara yang berpisah dengan suami karena penugasan salah satunya adalah merawat anak sakit. Disini subjek RI,M, menyatakan kesusahan ketika harus merawat anak yang sakit tanpa adanya suami. Kemudian hal ini ditangani oleh ke dua subjek dengan memberikan obat dan mengantarkan anaknya periksa ke dokter. Perry dan Potter (Sabbarang, Nasution & Safitri, 2017) menyatakan, ketika anak sakit maka anak-anak haruslah menjadi prioritas utama sehingga istri harus berusaha menyembuhkan anaknya tanpa bantuan dari suami. Subjek RI, M, E, TR, menyatakan bahwa ketika harus menjalani hubungan jarak jauh dengan suami komunikasi menjadi sangat penting bagi mereka dan itu bisa menimbulkan permasalahan ketika komunikasi itu terganggu karena jarak dan waktu. Subjek menyatakan sering terjadi kesalah pahaman diantara subjek dan juga suami karena komunikasi yang terganggu diantara mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Degenova (2005), menyatakan bahwa konflik bisa muncul karena empat sumber. Sumber-sumber konflik tersebut terdiri dari : sumber pribadi, sumber fisik, sumber hubungan

interpersonal, dan sumber lingkungan. Dari penelitian yang dilakukan Rubyasih (2016) juga menjelaskan penggunaan media komunikasi yang dilakukan oleh pasangan suami istri jarak jauh bertujuan untuk mempertahankan dan menjaga hubungan agar tetap harmonis. Salah satunya dengan menggunakan telepon dan internet, yang memudahkan dalam berkomunikasi. Setiap individu pastinya mempunyai kemampuan adaptasi yang berbeda-beda pastinya. Hal ini dialami subjek TR yang kesulitan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan barunya dan juga harus berjauhan dengan suaminya pada awal-awal pernikahannya. Namun dari hal ini subjek mengambil hikmah dalam menjalaninya subjek merasa lebih bisa mengatur emosi dan juga lebih sabar dan dewasa lagi dalam menjalani kehidupan sebagai seorang istri yang harus berjauhan dengan suaminya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ati (1999), penyesuaian dalam pernikahan mampu memberikan kepuasan dan menjaga kebahagiaan dalam pernikahan, penyesuaian yang dilakukan harus secara timbal balik, dimana tidak hanya satu pihak yang menyesuaikan diri dengan pihak lain. Pekerjaan suami yang bertugas diluar daerah atau kota membuat kurang adanya figur sosok ayah bagi anak - anak dalam hal pengasuhan dan penyelesaian masalah pada anak. Berdasarkan hasil wawancara, hal ini dialami oleh subjek YL, RI yaitu membutuhkan figur seorang ayah bagi anak-anaknya dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami anak. serta membantu pihak istri untuk memenuhi kebutuhan anak. Kesulitan yang dialami tersebut dapat terwujud dari adanya masalah yang dialami istri yang memiliki keterbatasan dalam hal memenuhi keinginan anak dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku anak. Pernyataan tersebut juga ditegaskan oleh Friedman (2010) bahwa wanita lebih menerima beban dalam memberikan perawatan pada anak dibandingkan dengan pria. Beberapa peneliti menemukan jika kurangnya keterlibatan ayah dalam perkembangan anak akan menimbulkan ancaman yang serius bagi perkembangan anak. Ayah dapat menjadi contoh keberhasilan bagi anak laki-laki di lingkungan yang lebih luas dengan memberikan perhatian yang tinggi sebagai model bagi anak dalam ketekunan, tanggung jawab dan motivasi untuk mencapai prestasi. Jika anak mempunyai banyak kesempatan untuk mengamati dan meniru sikap ayahnya

maka akan membantu perkembangan, terutama kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah (Dagun, 1990). Menurut Biller (Dagun, 1990) kehadiran serta perhatian figur seorang ayah untuk anak dapat membantu merealisasikan potensi anak. Ibu yang berperan sebagai pendidik bagi anak-anaknya tidak dapat dikerjakan secara sambilan. Sehingga para ibu yang memutuskan untuk bekerja memiliki peranan ganda dan bukan merupakan suatu yang mudah untuk dijalani (Ernawati,2016). Yang menjadi resiko dalam rumah tangga ketika istri harus bekerja adalah keluarga terabaikan, pikiran dan tenaga terkuras,sulit menghadapi konflik peran antara ibu rumah tangga dan wanita bekerja, sering merasakan stres dan beban pikiran, serta berkurangnya waktu untuk diri sendiri (Lestari, 2017). Resiko ini dirasakan oleh tiga subjek E, YL,M dimana ketiganya kesulitan dalam membagi waktu antara bekerja dan mengurus rumah tangga. Sesuai dengan pendapat Hermayanti (2014), ketika seorang istri memutuskan untuk terjun didunia kerja, ia seringkali akan merasakan dilema antara mengurus keluarga atau mengurus pekerjaannya. Hal ini kemudian diatasi oleh subjek dengan mendisiplinkan waktu sebaik mungkin dan membuat rencana kerja yang baik.

Faktor-faktor kesejahteraan psikologi seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh diantaranya adalah sejahtera secara finansial, subjek RI, M, E, TR mengaku bahwa salah satu faktor mereka merasa sejahtera ketika harus berjauhan dengan suaminya adalah terpenuhinya kebutuhan pokok. Bagi ke 4 subjek terpenuhinya kebutuhan menjadi penting adanya ketika harus berjauhan dengan suami karena untuk menghindari perselisihan masalah ketika harus kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan pokok. Subjek RI berpendapat bahwa kesehatan juga menjadi salah satu faktor kesejahteraan bagi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dikarenakan mereka akan merasa kerepotan jika harus mengurus anak dan keperluan rumah dalam kondisi sakit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff (1997) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain kesehatan dan fungsi fisik, merupakan individu yang mengalami gangguan kesehatan dan fungsi fisik yang tidak optimal atau terganggu dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologi individu tersebut. Sebaliknya, apabila individu memiliki kesehatan dan

fungsi yang baik, akan memiliki kesejahteraan psikologi yang tinggi. Selain tercukupinya kebutuhan dan kesehatan faktor lain adalah pendidikan pada anak-anak. kebutuhan akan pendidikan sangatlah penting bagi anak-anak dan juga sangat penting untuk bekal dimassa depan mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Menurut Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015:6), faktor – faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi antara lain Tingkat pendidikan dan pekerjaan merupakan status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengalaman dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan, dan tantangan. Faktor selanjutnya adalah faktor komunikasi, tidak dipungkiri bahwa komunikasi menjadi salah satu faktor yang bisa membuat seseorang menjadi tenang dan tidak berfikiran yang macam-macam. Lancarnya komunikasi sangat mempengaruhi perasaan seorang istri dalam menjalani pernikahan jarak jauh subjek M, E, YL, TR, merasa tenang bila dapat berkomunikasi dengan lancar dengan suaminya. Namun bila komunikasi itu terhambat bisa menjadi salah satu hal yang memicu kesalah pahaman antara istri dan juga suami didalamnya. Lancarnya komunikasi diakui oleh ke 4 subjek membuat perasaan mereka tenang dan menumbuhkan rasa saling percaya yang besar. Hal ini sesuai dengan pendapat Brooks & Emmert (1977) yang mengatakan keterbukaan dalam berkomunikasi mampu menumbuhkan sikap saling percaya, sikap objektif, berusaha untuk selalu mencari informasi akurat dan terpecaja daripada hanya sekedar isu-isu belaka. Dukungan dari kedua orang tua dan juga keluarga sangatlah membantu subjek dalam hal penyesuaian diri dalam keadaan jauh dari suami. Subjek RI, TR pada awal-awal menikah mereka merasa sulit dalam menjalani kehidupan awal-awal pernikahan tanpa adanya suami didekatnya, namun berkat bantuan dari kedua orang tua dan keluarga mampu membuat mereka beradaptasi lebih cepat dari kondisi yang ada. Hal ini sesuai dengan Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok lain. Hal serupa juga di kemukakan oleh Lestari (2012), juga menyatakan adanya dukungan yang diberikan orang tua berupa

dukungan emosional dan instrumental merupakan hal yang sangat penting bagi pasangan.

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ada beberapa permasalahan yang terjadi ketika menjalani pernikahan jarak jauh yaitu perasaan sedih, anak sakit, dukungan suami sebagai figur ayah, membagi waktu, komunikasi, adaptasi dengan lingkungan baru. Berdasarkan hasil penelitian yang mendasari kesejahteraan psikologi kelima subjek sebagai seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh sebagai berikut. Melakukan usaha untuk mengalihkan perasaan yang menyulitkan agar tidak memunculkan perasaan emosi yang negatif dalam melampiaskan perasaannya, kesehatan juga menjadi bagian dari kesejahteraan subjek ketika harus menjalani pernikahan jarak jauh dengan suaminya, selain kesehatan faktor komunikasi juga sangat berpengaruh besar timbulnya perasaan sejahtera pada istri karena komunikasi menjadi gerbang utama dalam menjalin silaturahmi dan membangun rasa kepercayaan, tercukupinya kebutuhan pokok sehari-hari juga menjadi faktor akan timbulnya rasa sejahtera pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, selain itu pendidikan anak juga tak lepas dari sorotan seorang istri dalam mewujudkan kesejahteranya. Dukungan keluarga sangatlah penting adanya ketika seorang istri yang harus menjalani pernikahan jarak jauh. Lalu rasa saling percaya satu sama lain juga berandil besar dalam kesejahteraan istri karena menimbulkan perasaan yang nyaman bagi istri.

Saran bagi istri untuk tetap menjaga komitmen dan kesetiaan yang sudah dibangun sejak awal pernikahan dengan suami. Pasangan yang menjalin pernikahan jarak jauh diharapkan untuk dapat terbuka satu sama lain dan menjaga komunikasi yang baik agar mengurangi konflik yang dapat mengurangi tingkat kesejahteraan seseorang. Bagi Keluarga hendaknya memberi semangat, memberi dukungan, dan lebih berusaha untuk dekat. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu hal terpenting agar seseorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh mampu dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialaminya dan sejahtera dalam menjalani kondisi yang ada. Bagi peneliti selanjutnya saran bagi peneliti

selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian ini dengan menggali lebih dalam mengenai kesejahteraan psikologi pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh secara keseluruhan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memperoleh data-data yang lengkap dan juga bervariasi sehingga dapat berguna bagi seluruh kalangan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyaksa Dhika Prameswara, H. S. (2016). Pernikahan Jarak Jauh. *jurnal empati*, volume 5 (3), 417-423.

Aminpour, M., Mamsharifi, M., & Bayazidi, S. &. (2016). Relation of Attachment Style and Marital Adjustment among Young Couples. *World Scientific News*, 111-123.

Ati, A. W. (1999). *Menguji cinta: Konflik pernikahan Cina - Jawa*. Yogyakarta: Tarawang Press.

Dagun, S. M. (1990). Psikologi keluarga. Jakarta: Rineka Cipta.

Damayanti, F. E., Ratnawati, R., & Fevriasanty, F. I. (2016). Pengalaman istri tentara (tni- ad) yang tinggal di batalyonsaat suami bertugas di daerah rawan konflik. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 129-133. Diunduh dari <http://jik.ub.ac.id/>.

Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 11-20.

DeGenova, M. K. (2005). *Intimate relationships, marriages & families* (6th ed.). New York: McGraw Hill.

Ermawati, S. (2016). Peran ganda wanita karier (konflik peran ganda wanita karier ditinjau dalam prespektif islam). *Jurnal Edutama*, 2(2), 60. Diunduh dari <http://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id/>.

Friedman, M.M. 2010, Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktik, Ed 5. EGC: Jakarta

Harry Theozard Fikri, S. S. (2017). Kebahagiaan Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *jurnal psyche 165*, 19-28.

<http://wolipop.detik.com/read/2012/09/04/073937/2007046/852/survei-49-pasangan-berhasilmenjalani-pacaran-jarak-jauh.html>. di pagi hari melakukan komunikasi

Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana.

- Mansur, H., & Budiarti, T. (2014). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Neila Ramdhani, S. W. (2016). *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Purnamasari, Dewi. (2008). "Kesepian Pada Suami Yang Menjalani Perkawinan Jarak Jauh". Skripsi. (Tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Rini, R. I. (2009). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian perkawinan pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah. *Psycho Idea*, 7(2), 2-4. Diunduh dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/>.
- Rubasyih, A. (2016). Model Komunikasi Perkawinan Jarak Jauh . *Jurnal Kajian Komunikasi*, 109-119.
- Sabarrang, A. A., Nasution, Z., & Safitri, R. (2017). The role of smartphone for improving arital communication in the commuter marriage couple (case study on postgraduate students in malang city). *International Journal of Technical Research and Applications*, 5(1), 67. Diunduh dari <http://ijtra.com> .
- Santrock. (2009). *Psikologi pendidikan* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E.P. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7th Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Schmutte, P. S dan Ryff, C. D. 1997. Peronality And Well Being: Reexamining Methodes And Meaning. *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol.69
- Yudisia, S. (2013). *Kitab Cinta&Patah hati* . Surakarta: Indiva.
- Yusepi, T. (2016, 10 05). *5 Tips Membangun Hubungan Cinta yang Kuat Ketat*. Retrieved from file://D:/New%20Folder/5%20Tips%20Membangun %20 Hubungan%20 Cinta%20yang%20Kuat%20dan%20Sukses%20-%20Lifestyle %20Kompasiana.com.htm: <http://www.kompasiana.com>