

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



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

**Oleh :**

**SETIYAWAN SANDY PRATAMA  
F100150217**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**SETIYAWAN SANDY PRATAMA**

**F100150217**

**Telah diperiksa dan disetujui oleh :**

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, Psikolog**

**NIK/NIDK. 063/ 0629116401**

**HALAMAN PENGESAHAN**

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


Diajukan Oleh:

**SETIYAWAN SANDY PRATAMA**

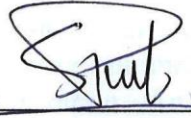
**F100150217**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal 18 Agustus 2020  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
**Dewan Penguji**

**1. Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, Psikolog  
(Ketua Dewan Penguji)**



**2. Setyo Purwanto, S.Psi., M.Si  
(Anggota I Dewan Penguji)**



**3. Santi Sulandari, S.Psi., M.Ger  
(Anggota II Dewan Penguji)**



Dekan

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

**NIK/NIDN. 838/0624067301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh peneliti lain guna mendapatkan gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain. Menurut sepengetahuan saya, dalam naskah publikasi ini tidak terdapat pendapat dari orang lain yang ditulis kecuali menyatakan kutipan.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipertanggungjawabkan apabila terbukti ketidakbenaran dalam pernyataan saya.

Surakarta, 19 Agustus 2020

Penulis



(Setyawan Sandy Pratama)

F 100 150 217

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH**

### **Abstrak**

Pernikahan jarak jauh terjadi akibat adanya tuntutan karier dan pekerjaan, studi ataupun kebutuhan lainnya. Salah satu fenomena yang terjadi pada pasangan suami-istri yang menjalani pernikahan jarak jauh adalah tingginya tingkat kecurigaan, kecemburuan yang dialami, rasa tidak percaya dan rasa rindu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang terutama pada istri yang ditinggal suaminya ke luar kota atau pulau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Data diperoleh dari 7 subjek dengan kriteria istri yang berusia minimal 25 tahun dan telah menjalani pernikahan jarak jauh selama  $\pm 5$  tahun. Analisis data dilakukan dengan cara pengorganisasian dan pengkodean data, penentuan tema, mencari kategori, mendeskripsi kategori dan pembahasan hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subjek yang menjalani pernikahan jarak jauh diketahui cukup baik dan positif, karena seluruh subjek mulai terbiasa menjalani pernikahan jarak jauh dan mampu menghadapi setiap masalah yang ada, meskipun subjek akan merasa lebih bahagia ketika terpenuhi keinginannya yaitu seluruh anggota keluarga dapat berkumpul bersama dirumah setiap hari. Dilihat dari pernyataan subjek, munculnya kesejahteraan psikologis berkaitan dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Pada hubungan positif dengan orang lain subjek mampu menjalani komunikasi dengan baik dengan suami, anak, keluarga besar, dan lingkungan sosialnya, serta subjek mampu mengembangkan dirinya menjadi lebih mandiri dan mudah mengambil keputusan sendiri.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, istri, pernikahan jarak jauh.

### **Abstract**

Long distance marriages occur because of career and work demands, studies or other needs. One of the phenomena that occurs in married couples who undergo long-distance marriage is the high level of suspicion, jealousy experienced, mistrust and longing that affect a person's psychological well-being, especially for wives whose husbands leave out of town or islands. . The purpose of this study was to understand and describe the psychological well-being of wives undergoing long-distance marriages. This study used a qualitative phenomenological method, data collection was carried out by semi-structured interviews. Data obtained from 7 subjects with the criteria of wives who are at least 25 years old and have undergone long-distance marriage for  $\pm 5$  years. Data analysis was carried out by compiling and coding data, determining themes, looking for categories, describing

categories and discussing research results. The results showed that the psychological well-being of subjects undergoing long-distance marriages was known to be quite good and positive, because all subjects began to get used to undergoing long-distance marriages and were able to face all existing problems even though the research subjects would feel happier if their wishes were fulfilled, namely all family members. can gather together at home every day. Judging from the subject statement, the emergence of psychological well-being is related to aspects of self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental control, life goals, and personal development. In positive relationships with other people, the subject is able to communicate well with her husband, children, extended family, and social environment, and the subject is able to develop herself to be more independent and easy to make her own decisions.

**Keywords:** psychological well being, wife, long distance marriage.

## 1. PENDAHULUAN

Setiap individu akan melalui tahapan dan tugas perkembangan, salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah tahapan usia dewasa awal yakni kedekatan dengan orang lain (*intimacy*) dan berusaha menghindari sikap menyendiri (*isolation*). Selain itu, manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang memiliki keinginan untuk selalu menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain menimbulkan sikap saling ketergantungan yang akan memengaruhi kehidupan pasangan kelak. Salah satu bentuk hubungan yang paling kuat tingkat ketergantungannya adalah hubungan suami istri dalam kehidupan pernikahan (Erikson dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008). Akhir-akhir ini fenomena perubahan dunia semakin tampak di kalangan masyarakat, yang ditandai adanya arus globalisasi yang cenderung merubah kebiasaan dan tingkah laku yang menjadikan ciri khas dari kehidupan manusia, termasuk keluarga. Tuntutan pekerjaan atau ekonomi yang semakin tinggi untuk biaya kehidupan berumah tangga memaksa pasangan suami isteri berjauhan untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Hubungan suami-istri jarak jauh biasanya rentan akan terjadinya konflik. Beberapa kondisi yang dihadapi oleh suami-istri jarak jauh yaitu keterbatasan waktu untuk bertemu, komunikasi yang tidak lancar, serta riskan terjadinya kesalahpahaman dan permasalahan lainnya.

Menurut Dewi (2008) realitas di masyarakat menunjukkan bahwa tidak semua pasangan suami istri memiliki pola hubungan yang sama. Ada pasangan suami istri yang setelah menikah harus tinggal terpisah, entah disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan tugas studi yang harus diselesaikan maupun oleh tuntutan pekerjaan dan tugas yang mengharuskan mereka hidup terpisah dengan pasangannya. Pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah, tingkat kecurigaan dan kecemburuan akan lebih tinggi mengitari kedua belah pihak.

Pengalaman dan pikiran negatif yang dimiliki oleh pasangan suami istri tersebut berkaitan dengan kesejahteraan, hal ini dikemukakan oleh Diener, et al. (2009) bahwa kesejahteraan memiliki tiga komponen yang terdiri dari kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), pengalaman negatif dan positif, pikiran negatif dan positif. Individu yang memperoleh pengalaman positif akan lebih sejahtera dibandingkan dengan individu yang memiliki emosi negatifnya lebih banyak. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, individu seharusnya mengurangi pikiran negatif. Ryff (1989) mengatakan kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dalam penerimaan diri baik kekurangan maupun kelebihan, mandiri, dapat menjalin relasi yang positif dengan orang lain, dapat menyesuaikan diri dan menguasai lingkungan sosialnya, dan mampu mengembangkan dirinya sesuai tujuan hidup.

Ryff (1989) mengemukakan enam aspek dari *psychological well-being*, yaitu 1) Penerimaan Diri (*self-acceptance*) 2) Hubungan interpersonal (*positive relation with others*) 3) Otonomi (*autonomy*), 4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) 5) Tujuan Hidup (*purpose in life*) serta 6) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*). Lalu terdapat juga faktor kesejahteraan psikologis yang disampaikan Ryff dan Singer (2008) antara lain, a) Faktor Psikososial, yaitu kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh pengalaman hidup, seperti *caregiving* yaitu pemberian perawatan bagi lingkungan sekitar, perubahan status perkawinan dari belum menikah menjadi menikah ataupun sebaliknya, trauma membuka diri (*trauma disclosure*) yaitu adanya pengalaman negatif yang menimbulkan ketakutan dalam menaruh kepercayaan pada orang lain. b) Faktor Sosio demografis diantaranya, yaitu usia dan jenis kelamin, serta c) Status Sosio

Ekonomi, dimana *psychological well being* seseorang menjadi lebih tinggi ketika seseorang memiliki pendidikan dan jabatan yang yang tinggi.

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?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Peneliti merumuskan pertanyaan penelitiannya yaitu bagaimana kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif fenomenologi, yang merupakan sebuah studi untuk memberikan gambaran mengenai sebuah arti dari pengalaman individu pada suatu konsep atau bisa dikatakan dengan mencari arti secara psikologis dari pengalaman individu terhadap sebuah fenomena dalam konteks yang mendalam melalui kehidupan sehari-hari subjek yang akan diteliti.

Metode pengumpulan data pada penelitian menggunakan metode wawancara semi terstruktur termasuk dalam kategori *in-depth interview* yang dilakukan secara langsung, berstruktur, informal dan sifatnya berencana, hal ini bertujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka di mana informan diminta pendapat dan ide-idenya (Sugiyono, 2011). Analisis data dilakukan dengan cara pengorganisasian dan pengkodean data, penentuan tema, mencari kategori, mendeskripsikan kategori, dan pembahasan hasil penelitian. Kriteria informan adalah istri yang telah menjalani pernikahan jarak jauh  $\pm$  5 tahun lamanya, berusia minimal 25 tahun dan bersedia menjadi informan penelitian.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dalam penerimaan diri baik kekurangan maupun kelebihan, mandiri, dapat menjalin relasi yang positif



dengan orang lain, dapat menyesuaikan diri dan menguasai lingkungan sosialnya, dan mampu mengembangkan dirinya sesuai tujuan hidup (Ryff, 1989). Selanjutnya mengenai pernikahan jarak jauh menurut Maines (1993) Pernikahan jarak jauh dijelaskan bahwa pernikahan jarak jauh adalah pernikahan terpisah antara suami dengan istri yang didasari atas komitmen sebelum pernikahan karena tuntutan karir atau pekerjaan. Bagaimana kesejahteraan psikologis yang dialami oleh istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, sesuai dengan hasil yang telah dipaparkan dibawah pembahasannya sebagai berikut:

Tabel 1. psikologis yang dialami oleh istri yang menjalani pernikahan jarak jauh

Pikiran dan perasaan	Subjek mengalami kesulitan di awal menjalani pernikahan jarak jauh, perasakan seperti sedih, khawatir, tidak tenang dialami oleh beberapa subjek bahkan terdapat subjek yang menjadi tidak focus dalam pekerjaannya. Namun seiring berjalannya waktu, subjek bisa menjalani pernikahan jarak jauh dengan menaruh kepercayaan kepada suaminya dan focus untuk mengurus anak anaknya.
Konflik	Permasalahan yang dihadapi oleh subjek biasanya berhubungan dengan kebutuhan rumah tangga seperti persoalan membagi waktu dengan anak dan memenuhi kebutuhan anak karena subjek masih membutuhkan bantuan suami untuk memenuhi hal tersebut. Selain itu terkadang juga dikarenakan permasalahan komunikasi dengan suami.
Hubungan sosial	Subjek mampu menjalin komunikasi yang baik dengan suami melalui telepon. Selain dengan suami, subjek juga mampu menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga besarnya melalui grup keluarga, lalu subjek juga memiliki hubungan yang sangat dekat dengan anaknya sehingga sering bercerita mengenai masalah yang subjek hadapi. Diluar keluarga pun subjek juga mampu memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungannya, hal tersebut terbukti dengan subjek aktif mengikuti kegiatan di lingkungan sosialnya.
Pengelolaan kebutuhan	Selama menjalani pernikahan jarak jauh, subjek mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, rumah dan anak anaknya, walaupun di awal pernikahan subjek merasa kebingungan dan kesulitan untuk melakukan hal tersebut.
Tujuan	Subjek memiliki keinginan agar keluarganya dapat berkumpul bersama lagi, dalam mewujudkan keinginan tersebut, subjek berencana untuk membuka usaha

	bersama suaminya. Selain ingin hidup bersama lagi, subjek juga ingin anak-anaknya menjadi orang yang sukses.
Pengalaman	Setelah menjalani pernikahan jarak jauh, subjek mengalami perubahan yang lebih baik seperti lebih mandiri, lebih dewasa dan lebih penyabar. Dengan perubahan tersebut, subjek bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa mengandalkan orang lain.

Dari data pada tabel kesejahteraan psikologis seluruh subjek diatas dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis subjek di pengaruhi oleh bagaimana subjek menerima keadaan dirinya. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff (1989) Individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Bahwa seluruh subjek sudah mampu menerima keadaan dirinya walaupun ketika diawal menjalani pernikahan jarak jauh subjek merasa berat dan kesulitan namun seiring berjalannya waktu subjek mulai terbiasa. Selama menjalani pernikahan jarak jauh seluruh subjek sudah melewati berbagai macam permasalahan dari pernikahannya dari seluruh subjek mengalami permasalahan dalam mengurus semua kebutuhan rumahnya namun terdapat juga 3 dari 7 subjek ketika diawal menjalani pernikahan jarak jauh mengatakan bahwa kesulitan dan merasa berat dalam mengurus anak anaknya sendirian. Akan tetapi sebagian besar subjek sudah mampu untuk mengatasi permasalahannya hanya terdapat 1 subjek yang kurang mampu dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sehingga membutuhkan bantuan orang lain. hal ini sesuai dengan teori dari Ryff (1989) yaitu Individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik mampu mandiri dan menunjukkan ketidakbergantungannya.

Kesejahteraan psikologis seseorang juga dapat dilihat dari bagaimana kondisi hubungan sosial subjek dengan orang lain mulai dari keluarga maupun lingkungan sosialnya. Sesuai perkataan Ryff (1989) yaitu kemampuan seseorang dalam berkomunikasi yang baik dengan orang. Seluruh subjek sudah mampu menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dimana subjek sering

berkomunikasi dengan suaminya dan terbuka terhadap suaminya ketika ada kesulitan atau permasalahan dirumahnya, lalu seluruh subjek juga sangat dekat dengan anak anaknya dimana subjek terkadang bercerita satu sama lain ketika sedang menghadapi permasalahan, dan subjek juga sering berkomunikasi dengan keluarga besar melalui grup keluarga yang ada di aplikasi *whatsapp* atau ketika ada acara keluarga, kemudian sebagian besar subjek dalam lingkungan sosialnya mampu beradaptasi dan bersosialisasi dengan baik dilingkungannya, namun terdapat 1 subjek yang kurang menjalani hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh subjek mampu untuk mengelola kebutuhan kebutuhan yang dibutuhkan dirumahnya mulai dari kebutuhan anak anaknya, kebutuhan rumah mulai dari rumah bocor, pajak, listrik, air dan lain lain. walaupun ketikad di awal menjalani pernikahan jarak jauh seluruh subjek masih kebingungan dalam mengelola seluruh kebutuhan tersebut. Sehingga hal tersebut sesuai dengan aspek *environmental mastery* dimana individu mempunyai kemampuan untuk mengelola lingkungan dengan efektif sesuai nilai dan kebutuhan individu itu sendiri (Ryff, 1989). Dalam mengatasi kesulitan yang terjadi ketika mengelola seluruh kebutuhan rumahnya subjek meminta bantuan kepada orang yang mampu dalam hal tersebut dimana terdapat rumah subjek yang kemalingan, sehingga diperlukan ketenangan dalam mengambil keputusan yang harus diambil oleh subjek. Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh keinginan atau tujuan yang ingin dicapai oleh subjek dimana sebagian besar subjek memiliki keinginan agar keluarganya dapat berkumpul bersama lagi, Juga terdapat subjek yang memiliki tujuan agar anaknya segera menikah dan subjek ingin menunaikan ibadah haji. Dalam mewujudkan keinginan tersebut terdapat beberapa subjek yang memiliki rencana dalam mewujudkan keinginan tersebut. Namun terdapat 3 dari 7 subjek yang tidak memiliki rencana dalam dirinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Ryff (1989) yaitu Seseorang yang telah memiliki tujuan hidup yang terarah akan berperilaku positif. Hal tersebut akan membuat hidupnya terasa lebih bermakna.

Ryff (1989) menjelaskan dimana individu memiliki karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi antara lain memiliki perasaan akan

perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu. Pada hasil wawancara ditemukan bahwa seluruh subjek mengalami perubahan dari pengalaman pernikahan jarak jauhnya. Seluruh subjek menjadi lebih mandiri, penyabar, lebih dewasa, dan dapat melakukan sesuatu hal tanpa bergantung pada orang lain. Bahkan terdapat 1 subjek yang mengalami perubahan dratis ketika dirinya belum menikah dan setelah menikah dimana dirinya menjadi lebih mandiri dan berusaha untuk tidak mengandalkan orang lain.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Kesejahteraan psikologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat berjalan dengan baik dan positif dimana subjek mampu untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat membangun hubungan sosial yang baik di lingkungannya.

Subjek diawal menjalani pernikahan jarak jauh merasa berat karena ditinggal oleh suaminya dan harus mengurus rumah dan anak anaknya seorang diri. Pada proses menjalani pernikahan jarak jauh subjek mulai terbiasa dalam mengurus atau menghadapi setiap masalah yang ada dengan cara beristigfar, bertawakal, mendekatkan diri dengan Allah, dan tentunya tetap menghadapi masalah tersebut dengan mandiri tanpa harus melibatkan suaminya terus menerus. Terdapat juga subjek yang meminta bantuan atau saran kepada saudara, maupun temanya.

Ketika subjek ditinggal suami bekerja diluar kota, sebagian subjek memiliki hubungan positif dengan orang lain terutama keluarga besar dan tetangga, dengan cara mengikuti kegiatan kegiatan sosial yang ada dilingkungan

sekitarnya dan berinteraksi dengan lingkungannya. Kemudian pada aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan seluruh subjek dapat menggantikan peran suaminya dirumah dengan mendidik anaknya untuk menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Seluruh subjek juga mampu mengelola kebutuhan rumahnya seperti kebutuhan sekolah anaknya, mengatur keuangan keluarganya, dan mengurus dokumen dokumen penting.

Sebagian besar subjek memiliki keinginan yang belum tercapai selama menjalani pernikahan yaitu keluarganya dapat berkumpul bersama seperti keluarga orang lain, ingin anak anaknya menyelesaikan study dan dapat segera menikah. Kemudian terdapat beberapa subjek yang ingin membuka usaha seperti warung makan, dan kos kos an, serta terdapat suami subjek yang mengusahakan untuk bekerja dikota tempat tinggalnya. Seluruh subjek mengalami perubahan pada dirinya setelah menjalani pernikahan jarak jauh, yaitu perubahan dalam hal kemandirian, menjadi lebih sabar, lebih menghargai waktu bersama keluarga, lebih mudah dalam mengambil keputusan, dan lebih dapat bersikap tenang ketika menghadapi masalah. Kemudian seluruh subjek dalam menyikapi perubahan yang terjadi pada dirinya subjek berusaha bersyukur, ikhlas, berserah diri kepada Allah, dan berusaha tetap menjalani pernikahannya dengan baik.

Penelitian ini menemukan beberapa keunikan salah satu diantaranya terdapat subjek yang mengalami perubahan spesifik pada dirinya yang sebelum menikah selalu mengandalkan ART dalam mengurus semua kebutuhannya mulai dari mencuci, menyiapkan makan, dan membersihkan rumah. Namun setelah menikah subjek berusaha untuk bisa mandiri dalam mengurus semua kebutuhan yang ada di rumah seperti mengurus keuangan, mengurus kebutuhan anak, dan mengurus dokumen penting keluarga ketika suaminya sedang berada diluar kota.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, E. M. (2008). Konflik perkawinan dan model penyelesaian konflik pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi*, 42-51.
- Diener, E., Wirtz, R., Biswas- Diener, R., Tov, W., C, K.-P., Choi, D., & Oshi, S. (2009). New Measure of Well-being. *Journal Sosial Research Series* 39.
- Maines. (1993). *Long-Distance Romances*. Amerika: American Demographics.
- Margiani, & Ekayati. (2013). Stress, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 191-198.
- McBride, M., & Bergen, K. M. (2014). Voices of Women In Commuter Marriages:A Site of Discursive Struggle. *Journal of Social And Personal Relationships*, 554-572.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human development*. New York: McGraw - Hill.
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Empati*, 417-423.
- Rachman, & Pratiwi, I. (2017). Pemaknaan seorang istri terhadap pengalamannya menjalani pernikahan jarak jauh (Long Distance Mariage). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1672-1679.
- Ryff. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well being. *Journal American Psychological Association*, 1069-1081.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know the self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 13-39.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2002). *Handbook of possitive psychology*. NewYork: Oxford University press.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: cv. ALFABETA.