

POLA KELEKATAN ISTRI DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH PADA MASA PANDEMI COVID 19

**Hablana Anturida Dzawittagwa, Sri Lestari , Yayah Khisbiyah
Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Pernikahan jarak jauh merupakan keadaan pasangan suami istri yang berpisah tempat tinggal karena pasangannya sedang bekerja atau menyelesaikan studi di wilayah lain. Masa pandemi Covid 19 berdampak pada rutinitas bertemu para pasangan jarak jauh karena program pemerintah yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan pembatasan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pola hubungan istri dengan suaminya dalam pernikahan jarak jauh di masa pandemi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis dengan teknik analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Partisipan yang terlibat yaitu enam istri yang menikah di bawah lima tahun dan menjalani hubungan jarak jauh. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa relasi pada pasangan pernikahan jarak jauh menjadi lebih istimewa ketika para pasangan dapat menyesuaikan bahasa cinta saat bertemu dan saat berjauhan agar tetap merasa dicintai oleh pasangan. Pola kelekatan istri yang terbentuk ketika menjalani pernikahan jarak jauh di masa pandemi ini dapat menjadi kelekatan yang dinamis dalam kondisi tertentu. Namun jauhnya jarak dan minimnya pertemuan juga memicu konflik yang berkepanjangan dan menuntut pasangan suami istri untuk menurunkan egonya demi mempertahankan keharmonisan hubungan.

Keywords: interpretative phenomenological analysis, pandemic Covid-19, pernikahan jarak jauh, pola kelekatan

Abstract

Long-distance marriage is a situation where a husband and wife are separated because their partner is working or completing their studies in another area. The Covid-19 pandemic has an impact on the routine of meeting long-distance partners because of government programs that require people to carry out activity restrictions. This study aims to find out and understand in depth the experiences of wives who undergo long-distance marriage relationships during the pandemic. The method used in this study is a phenomenological approach with IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) analysis techniques. The participants involved were six wives who were married under five years and underwent long-distance marriage during the pandemic by collecting data using semi-structured interviews. The findings of this study indicate that relationships in long-distance marriage partners may become more special when couples can adjust their love language when they meet and when they are far apart in order to still feel loved by their partners. The wife's attachment pattern that is formed when undergoing a long-distance marriage during this pandemic can become a dynamic attachment under certain conditions. Delaying problem solving due to long absences can trigger long conflicts

so that participants must immediately improve the quality of two-way communication and immediately resolve conflicts so that they do not drag on by lowering their respective egos.

Keywords: attachment pattern, Covid-19 pandemic, interpretive phenomenological analysis, long distance marriage

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk melakukan *physical distancing* dan *self- quarantine* untuk menghentikan penyebaran virus terus menyebar. Hampir seluruh sektor termasuk sosial, budaya, ekonomi maupun pendidikan terdampak oleh pandemi ini. Untuk mengatasi penyebaran virus ini, pemerintah Republik Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) No. 2 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dan Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat. Perubahan demi perubahan yang diakibatkan oleh pandemi ini menimbulkan dampak secara fisik maupun psikologis. Qiu, dkk. (2020) menyatakan bahwa sejumlah 35% dari total 52.730 responden mengalami distress psikologis.

Kondisi ini secara tidak langsung berdampak pada banyak keluarga dan pasangan menikah yang terpaksa menjalani pernikahan jarak jauh karena pasangannya yang sedang bekerja atau menempuh pendidikan di wilayah lain. Menurut Pistole (2010) hubungan jarak jauh adalah ketika pasangan memilih untuk hidup dan tinggal di lokasi yang berbeda secara geografis untuk mencapai tujuan dalam hal karir atau pendidikan. Keadaan berpisah tempat tinggal ini menyebabkan individu mengalami berbagai kondisi psikologis yang dirasakan seperti stres, merasa kesepian, cemas, emosi yang kurang stabil, dan ragu terhadap pasangan (Ramdhini & Hendriani, 2015). Terlebih lagi mereka tidak mengetahui pola hidup serta keadaan kesehatan pasangannya saat terpisahkan oleh jarak, sedangkan informasi media mengenai ancaman penularan Covid-19 yang terus bertambah menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Selama pandemi Covid-19, pada sampel masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami kecemasan yang tinggi. Perempuan cenderung lebih cemas dibandingkan dengan laki-laki (Rinaldi & Yuniasanti, 2020).

Pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh cenderung kehilangan banyak waktu untuk membangun keintiman dan kelekatan mereka, yang dapat memicu munculnya masalah dalam hubungan pernikahan. Menurut Suwartini dan Casmini (2019), jika suami-isteri dihadapkan dengan permasalahan karena adanya jarak dalam

rumah tangga mereka, dapat dikatakan sebagai keluarga yang belum sejahtera secara psikologis. Berdasarkan penelitian oleh Sandow dan Westin (2010), ditemukan bahwa pasangan jarak jauh memiliki 40% risiko lebih tinggi mengalami perceraian daripada pasangan pada umumnya. Maka dari itu, kelekatan diperlukan agar intimasi dapat terjalin lebih erat. Dengan kelekatan yang erat, individu dapat memiliki intimasi di awal hubungan dan bahkan saat hubungan sudah lama terjalin (Agusdwiwanti & Tambunan, 2015).

Hubungan dalam pernikahan memiliki dinamika yang berbeda dalam tiap tahapnya. Menurut Glotzer & Federlein (2007), masa pernikahan 0-5 tahun merupakan masa yang sulit dalam membangun keharmonisan rumah tangga, terlebih bagi pasangan yang belum memiliki anak (*adjustment*). Karlina, dkk. (2019), juga menambahkan bahwa terdapat begitu banyak masalah yang terjadi dalam usia lima tahun pertama pernikahan, masalah tersebut antara lain adalah masalah penyesuaian dan kecocokan pasangan, tuntutan peran, peran budaya, harapan keuangan, dan perbedaan keinginan. Oleh karena itu, pasangan harus memiliki komitmen untuk saling terikat dan menerima satu sama lain apalagi jika telah dikaruniai anak yang menyebabkan tanggungjawab pasangan tersebut akan semakin besar.

Pernikahan yang sehat setidaknya melibatkan kebersamaan yang dilandasi keintiman (*intimacy*), kelekatan dan identitas diri masing-masing pasangannya sebagai pribadi yang otonom (Latifa, 2015). Oleh karena itu perlu kerjasama, kepercayaan, dukungan antar pasangan dan kelekatan agar hubungan tetap baik dan harmonis. Menurut Prameswara dan Sakti (2016), cinta kasih sayang ditandai dengan adanya saling keterikatan, saling menghormati, menghargai, kepedulian dan kepercayaan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya akibat yang timbul karena perbedaan jarak antar pasangan. Salah satunya oleh Pameswara dan Sakti (2016) yang melaporkan bahwa adanya perbedaan jarak membuat istri merasa jenuh dan kesepian dalam mengurus keluarga. Begitu juga pada penelitian Suminar dan Kaddi (2018) yang menunjukkan bahwa sering terjadi kesalahpahaman dan kekhawatiran berlebih yang disebabkan kurangnya komunikasi antar pasangan pada pernikahan jarak jauh. Lebih lanjut, kurangnya kelekatan dan keharmonisan rumah tangga memiliki kemungkinan lebih besar mengalami perceraian dengan pertambahan usia pernikahan (McNelis & Segrin, 2019).

Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini berfokus pada pola hubungan isteri dengan suami dalam pernikahan jarak jauh selama pandemi Covid-19, dengan sampel

istri yang menikah 0-5 tahun, baik yang memiliki atau tidak memiliki anak, dan bagaimana pola kelekatan mereka ketika terpisah oleh jarak. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam mengenai pola hubungan dan kelekatan istri dengan suami yang menjalani pernikahan jarak jauh selama pandemi Covid-19. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa, ilmuwan, konselor, dan lain-lain serta dapat menjadi bahan masukan untuk pengembangan program intervensi untuk memperkuat hubungan pasangan suami isteri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. Calon informan yang bersedia untuk menandatangani *informed consent* akan menjadi informan pada penelitian ini. Karakteristik informan antara lain: (1) seorang istri yang sudah menikah setidaknya 0-5 tahun, (2) berusia 20-35 tahun, (3) menjalani pernikahan jarak jauh. Peneliti akan menggali data secara mendalam mengenai pengalaman informan menggunakan wawancara semi terstruktur dengan *guide interview* terkait dengan topik penelitian namun dalam pelaksanaannya bersifat informal, interaktif, tidak kaku dan mengalir sesuai dengan respon dan jawaban informan.

Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interpretative phenomenological analysis* (IPA) dengan langkah sebagai berikut: (1) membaca transkrip berulang-ulang, (2) membuat pencatatan awal (*initian noting*), (3) mengembangkan tema emergen yang muncul, (4) membuat tema superordinat, (5) mencari pola-pola antarsubjek, (6) mendiskripsikan tema induk, (7) melaporkan hasil analisis (Smith et al., 2009).

Tabel 1. Profil demografis partisipan

Nama	LM	ND	HP	TS	DN	DR
Usia	26 tahun	24 tahun	25 tahun	25 tahun	26 tahun	25 tahun
Usia Pernikahan	38 bulan	36 bulan	15 bulan	14 bulan	26 bulan	14 bulan
Pekerjaan Istri	Guru Tidak Tetap	Mahasiswa	ASN	IRT	Karyawan Swasta	IRT
Domisili Saat Ini	Semarang	Demak	Semarang	Salatiga	Semarang	Slawi
Pekerjaan Suami	Swasta	Wiraswata	ASN	Karyawan Swasta	Karyawan BUMD	ASN

Domisili Suami Saat Ini	Kutai Barat	Tidak Tetap (Berlayar)	Tangerang	Tidak Tetap (Berlayar)	Jakarta	Surakarta
Durasi Pernikahan Jarak Jauh	32 bulan	36 bulan	13 bulan	6 bulan	24 bulan	9 bulan
Kehadiran Anak	Ada	Ada	Belum Ada	Ada	Ada	Ada

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini peneliti menemukan empat tema induk dan tiga tema khusus dari pengalaman istri yang menjalani pernikahan jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Pembahasan dalam penelitian ini berfokus pada keempat tema induk, yaitu: (1) relasi istri dengan suami dalam pernikahan, (2) kondisi psikologis istri, (3) relasi sosial dan relasi dalam keluarga, dan (4) masalah dan konflik dalam pernikahan jarak jauh. Serta tiga tema khusus, yaitu: (1) keinginan memiliki momongan, (2) pengalaman pasca melahirkan, dan (3) memendam permasalahan dan perasaan.

Tabel 2. Hasil penelitian

Hasil Penelitian	Kondisi Pandemi	Data Partisipan
Relasi dan kelekatan istri dengan suami dalam pernikahan	<u>Relasi dengan suami ketika bertemu</u> <u>Relasi dengan suami ketika berjauhan</u> <u>Kebutuhan dalam hubungan suami istri</u> <u>Keterbukaan dan kepercayaan</u> <u>Peran suami sebagai ayah</u>	Relasi pasangan yang menikah jarak jauh bisa saja menjadi lebih istimewa dibanding pasangan serumah tergantung bagaimana pasangan tersebut dapat menyesuaikan dan memposisikan dirinya sesuai dengan perannya dalam rumah tangga
Kondisi psikologis istri	Kondisi psikologis istri	Dari keenam partisipan dalam penelitian ini, mereka memiliki kesamaan yaitu mampu bertahan dengan kemampuan menyesuaikan diri dan selalu berusaha menerima kondisi yang mereka jalani. Namun, terkadang para partisipan merasakan perasaan sedih dan khawatir akan kesehatan suami di tempat perantauannya.
Relasi dalam lingkup sosial	<u>Relasi dalam keluarga besar</u> <u>Relasi dalam lingkungan pertemanan</u>	Sulit untuk menjauh dari keluarga sendiri, terutama saat masa kehamilan dan memiliki anak. Dalam lingkungan masyarakat, partisipan tidak terlalu aktif dalam kegiatan sosial. Merasa malas untuk keluar rumah terutama saat harus meninggalkan anak. Adanya pekerjaan, yang mana harus membagi waktu antara mengurus anak dengan mengerjakan tugas-tugas lainnya

		Selain itu, keenam partisipan jarang keluar rumah karena takut terpapar virus covid-19.
Masalah dan konflik dalam pernikahan jarak jauh	Dampak pandemi saat pernikahan jarak jauh	Partisipan menggunakan beberapa <i>coping</i> dalam mengatasi konflik dan mengalihkan perasaan negatif yang sering muncul, yaitu: (1) mencari dukungan sosial, seperti pada keluarga atau teman; (2) mengandalakan kemampuan penyesuaian diri dan mengontrol perasaan diri; (3) mengalihkan perhatian dengan bermain dengan anak, membaca artikel online, menonton film atau bermain game; (4) menyelesaikan masalah secepat mungkin agar tidak berlarut-laut dengan menurunkan ego masing-masing. Partisipan kembali lagi pada komitmen yang telah dibangun di awal pernikahan bahwa komitmen bisa menjadi landasan dan fondasi paling kuat untuk saling mempertahankan hubungan pernikahan.
	Strategi coping	
	Upaya penyelesaian konflik	

Enam partisipan telah menjalin hubungan romantis sebelum menikah. Mereka menganggap itu penting untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pasangan sebelum memutuskan untuk menikah. Beberapa partisipan termasuk LM, TS, ND, dan HP bahkan harus berjauhan karena pasangan mereka harus bekerja jauh dari mereka, tetapi mereka masih memutuskan untuk tetap melakukannya dengan sabar dan ikhlas.

Kebersamaan secara fisik dan emosional menjadi hal penting dalam pernikahan. Namun, pasangan satu atap seringkali dihadapkan pada konflik harian seperti tugas rumah tangga dan kesalahpahaman antara pasangan. Akibatnya, disaat pandemi, pasangan yang bekerja dari rumah memiliki tendensi yang lebih besar mengalami problematika rumah tangga. Seperti halnya partisipan TS sering merasa kesal ketika suami sedang di rumah daripada saat sedang berada di perantauan karena adanya konflik kecil harian dalam rumah tangga. Hal itu sekilas menunjukkan bahwa pasangan jarak jauh lebih jarang terjadi konflik harian karena jarang terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari.

Selanjutnya, waktu terasa sangat berharga bagi pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Setelah terpisah dalam waktu yang cukup lama, pertemuan menjadi terasa lebih istimewa. Bagi partisipan LM dan DR cenderung menyukai bersentuhan dalam mengungkapkan rasa cintanya. Dengan bersentuhan seperti memeluk, bergandengan atau mencium pasangan, mereka merasa dicintai sepenuhnya oleh suami.

Sementara itu, partisipan TS, HP dan ND memiliki *love language* dengan ungkapan kata. Pasangan dalam *love language* ini merasa nyaman untuk berkomunikasi baik saat bertemu maupun berjauhan. Sedangkan, partisipan DN lebih suka mengungkapkan rasa cinta dengan perilaku seperti saling membantu dan upaya *take and give*. Pada dasarnya, adanya *love language* merupakan ciri khas dan bentuk kenyamanan pasangan dalam menjalin hubungan kasih sayang.

Kemudian, kebutuhan seksual juga menjadi salah satu hal yang mendasar pada sebuah pernikahan. Pada pasangan pernikahan jarak jauh, kebutuhan seksual merupakan hal yang cukup sulit dilakukan. Pada penelitian ini, seluruh partisipan dan pasangannya menyepakati bahwa hanya melakukan hubungan seksual saat bertemu saja, artinya mereka tidak tertarik untuk melakukan aktivitas seksual melalui telepon, pesan singkat maupun video call.

Menjaga kelekatan dan kepercayaan dalam hubungan pernikahan jarak jauh membutuhkan komunikasi yang baik dari keduanya. Komunikasi yang dijalin dengan baik akan mengurangi resiko rasa curiga berlebihan dan rasa khawatir. Terlebih lagi saat pandemi, partisipan sangat rajin memantau keadaan suami di perantauannya. Seluruh partisipan sepakat bahwa kabar-kabar kecil mengenai aktivitas sehari-hari sebenarnya sudah cukup menenangkan. Partisipan ND dan TS yang suaminya berlayar tidak memiliki akses untuk selalu memberi kabar kepada istrinya. Partisipan LM juga mengeluhkan seringnya kehilangan sinyal di kota suaminya bekerja.

Kekuatan hati dan keikhlasan seorang istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya patut diakui. Dari keenam partisipan dalam penelitian ini, mereka memiliki kesamaan yaitu mampu bertahan dengan kemampuan menyesuaikan diri dan selalu berusaha menerima kondisi yang mereka jalani. Namun, terkadang para partisipan merasakan perasaan sedih dan khawatir akan kesehatan suami di tempat perantauannya. Salah satunya adalah DN, yang sedang hamil tua saat itu, mengeluhkan rasa khawatir yang sangat besar dan terus memikirkan kondisi kesehatan suaminya. DN awalnya kesulitan menerima pernikahan jarak jauhnya yang tidak direncanakan, dan merasa kecewa dan takut ketika suaminya terkonfirmasi positif Covid-19. Namun, DN akhirnya menyadari bahwa ia mampu melewati perjalanan pernikahannya meskipun perasaan khawatir terus muncul.

Partisipan lain, ND, mengalami stres pasca melahirkan yang membuatnya menolak memberikan ASI. ND juga merasa kesepian dan merasa bahwa ia sedang menderita sendirian, sementara suaminya jauh di sana dan tidak merasakan apa yang ND rasakan.

Meski suaminya terus memberikan dukungan dari kejauhan, pikiran dan perasaan ND tetap kacau dan ia merasa sulit menerima kesedihan pasca melahirkan. ND mengeluh dan merasa hidupnya penuh derita, tetapi akhirnya ia menyadari bahwa suaminya tetap memberi pengaruh positif dalam hidupnya dan memiliki harapan akan masa depan keluarga kecilnya. Rasa percaya dan harapan tersebut akhirnya membantu ND untuk menghadapi masa sulitnya.

Sementara itu, HP seringkali merasa resah saat berpisah jarak dengan suaminya. Sempat beberapa kali berfikir untuk mengundurkan diri dari pekerjaannya agar dapat berkumpul dengan suami. HP juga melalui fase stres karena tekanan lingkungan yang terus menanyakan kehadiran anak. Ketidaknyamanan itu menimbulkan perasaan iri saat melihat keluarga baru lain yang berkumpul antara ibu, ayah dan anak. Hingga pada akhirnya HP memilih untuk menutup akun sosial medianya agar tidak terus melihat kehidupan orang lain yang memicu emosi negatif dalam dirinya. HP seringkali membandingkan dirinya kepada keluarga lain dan keresahan tersebut berdampak pada sikap dan emosinya.

Keenam partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka sulit untuk menjauh dari keluarga sendiri, terutama saat masa kehamilan dan memiliki anak. Seperti ND, yang membutuhkan bantuan dari keluarganya saat ia sakit setelah melahirkan dan saat suaminya sedang tidak ada di sampingnya. Partisipan lain seperti TS, LM, dan DN juga membutuhkan kehadiran keluarga untuk membantu mengasuh anak atau sekedar menemani mereka di rumah agar tidak merasa kesepian.

Selain relasi dengan keluarga, relasi pertemanan adalah lingkungan yang paling dekat dengan partisipan. Keenam partisipan semuanya memiliki teman dekat yang jumlahnya tidak lebih dari lima orang. Bagi DN, teman adalah sosok penjaga kesehatan mental untuknya juga pemberi dukungan terbaik setelah keluarga ketika mentalnya sedang terguncang terkait dengan aktivitas sehari-hari atau masalah pekerjaan. Setelah lingkungan pertemanan ada lagi lingkungan sosial di sekitar lingkungan tempat tinggal partisipan. Keenam partisipan mengaku tidak terlalu aktif dalam kegiatan sosial. Seperti contoh partisipan TS dan LM yang menyebutkan bahwa ia malas untuk keluar rumah terutama saat harus meninggalkan anak. Sementara itu ND, HP dan DN mengungkapkan alasan jarang keluar rumah karena alasan pekerjaan, khususnya untuk ND adalah karena ia sedang menjalani kuliah online yang mana harus membagi waktu antara mengurus anak dengan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Selain itu, keenam partisipan jarang keluar rumah karena takut terpapar virus covid-19.

Dampak pandemi seperti masalah pekerjaan, finansial, dan intensitas bertemu suami sangat dirasakan oleh keenam partisipan. Pekerjaan online yang lebih berat dari sebelumnya membuat partisipan LM membutuhkan tenaga ekstra. Selain itu, LM, TS, dan HP juga merasakan intensitas bertemu suami berkurang karena berbagai kendala seperti tes Covid-19 dan peraturan lockdown/PPKM. Kendala-kendala ini juga berdampak pada finansial partisipan, seperti mundurnya keberangkatan suami untuk bekerja dan adanya biaya tes Covid-19.

Enam partisipan menyatakan bahwa hambatan berkomunikasi saat pernikahan jarak jauh dapat memicu konflik. Komunikasi mereka hanya melalui telepon genggam, yang rawan kesalahpahaman. Partisipan DN partisipan merasa tidak puas dengan penyelesaian konflik via telepon.

Sebagai pasangan yang telah menikah, partisipan HP dan suami tentu menginginkan kehadiran buah hati. Namun hingga saat ini mereka belum juga dikarunai seorang anak. Hal ini turut memicu konflik individu pada diri HP dan suami, diperparah dengan keadaan mereka yang menjalani pernikahan jarak jauh yang membuatnya tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan suami. Tekanan yang dirasakan HP juga didasari oleh stigma sosial yang ia terima dari lingkungan sekitarnya. Meskipun HP dan suami cenderung diam ketika menghadapi stigma sosial oleh lingkungan sekitar, namun mereka selalu berusaha untuk memiliki momongan dengan rutin memeriksakan diri ke dokter untuk menenangkan diri.

Kehamilan, persalinan dan sebutan sebagai “ibu” menjadi pengalaman penting bagi seorang wanita. Pengalaman-pengalaman ini juga memiliki makna berbeda yang dirasakan oleh masing-masing ibu dan keluarga. Untuk itu, perlu adanya dukungan yang harus dilakukan untuk mengatasi hal itu. Partisipan ND kerap kali mengatakan bahwa ia stres, sebenarnya adalah wujud bahwa ia merasa cemas, takut dan khawatir dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perasaan-perasaan tersebut dapat memicu adanya gangguan-gangguan psikologis.

Komunikasi melalui perantara ponsel dapat mempersulit proses interaksi karena adanya detail-detail yang terlewat, yang seharusnya menjadi pendukung sampainya pesan yang ingin disampaikan. Hal ini juga dialami oleh partisipan TS yang cenderung merepresi permasalahan yang menyangkut perasaannya dan sulit terbuka dengan suami. Kondisi kelekatan avoidant yang dialami TS memperburuk keadaannya. Meski demikian, TS menganggap bahwa setiap orang memiliki rahasia masing-masing yang tidak perlu dibagikan dengan orang lain, termasuk dengan suaminya.

Kepercayaan dan keterbukaan merupakan kebutuhan bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Reaksi emosi yang ditampilkan individu terhadap pasangannya, sedikit banyak dipengaruhi oleh kelekatan yang dialami oleh pasangan tersebut (Simpson, dkk. 2015). Pentingnya keterbukaan yaitu agar pasangan lebih mengerti keadaan dan suasana hati pasangannya. Individu yang membuka diri dapat mengungkapkan diri dengan tepat, menyesuaikan diri dengan baik dan lebih percaya diri (Rifqi, 2019). Keterbukaan antar pasangan dapat mengurangi kesalahpahaman dan ketidakpercayaan yang akan mempengaruhi kerharmonisan dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga dapat dimulai dari hal-hal kecil yang dapat membentuk ikatan emosional dari anggota keluarga (Wijayanti, 2019). Upaya tersebut dilakukan agar para partisipan dapat membuat komunikasi yang nyaman dengan suaminya meskipun berjauhan sehingga keduanya tetap merasa dekat secara emosional. Suryani dan Nurwidawati (2016) komunikasi yang baik dengan pasangan ditengah keterbatasan waktu dan saling mengungkapkan apa yang mereka rasakan akan semakin mempererat hubungan dan semakin dapat meningkatkan kepercayaan (*trust*) di antara pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa relasi pasangan yang menikah jarak jauh bisa saja menjadi lebih istimewa dibanding pasangan serumah tergantung bagaimana pasangan tersebut dapat menyesuaikan dan memposisikan dirinya sesuai dengan perannya dalam rumah tangga. Dalam sebuah pernikahan, kebahagiaan merupakan salah satu hal yang menjadi tujuan yang diharapkan, pernikahan menuntut adanya perubahan gaya hidup, menuntut adanya persiapan dan penyesuaian diri terhadap tuntutan peran dan tanggung jawab yang baru baik dari suami maupun istri (Muhardeni, 2018).

Secara garis besar, pola kondisi psikologis di luar situasi khusus dari keenam partisipan ditemukan serupa. Ketika suami yang seharusnya pulang ke rumah harus menunda kepulangan karena pembatasan sosial oleh pemerintah, partisipan merasa sedih dan nelangsa. Penundaan tersebut ternyata mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan istri di rumah terutama partisipan yang telah memiliki anak. Kelima partisipan dalam penelitian ini memiliki anak di bawah usia 3 tahun, dan seorang anak dalam fase tersebut pada umumnya membutuhkan perhatian lebih dari orang tua. Sebagai ibu baru, partisipan masih sangat membutuhkan kehadiran suami untuk membantu pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak. Mengerjakan segalanya sendirian dengan diselimuti rasa lelah dan perasaan rindu pada suami cukup membuat mereka sakit. Bahkan banyak dari mereka

tidak sempat merawat iri sehingga menimbulkan rasa *insecure*, hal itu menambah daftar "tersangka" pemicu munculnya emosi negatif.

Para partisipan juga menyebutkan bahwa rasa curiga terkadang menghantui pikiran mereka, terlebih saat suami tidak segera merespon pesan teks atau tidak menjawab panggilan telepon. Wardhani dan Widiyasavitri (2019) menjelaskan bahwa pernikahan jarak jauh lebih sulit karena kurangnya pertemuan dan komunikasi yang terbatas. Devito (2009) menekankan pentingnya membangun komunikasi, kepercayaan, kejujuran, dan keterbukaan diri. Kurangnya komunikasi antara suami istri dapat menimbulkan konflik akibat kesalahpahaman. Hal ini membuat para partisipan sedikit takut dan curiga kepada pasangan mereka. Untuk mengantisipasinya partisipan LM dan HP memilih untuk bertukar password sosial media dengan suami agar dapat saling memantau kegiatan sosial media keduanya. Hal itu mereka lakukan untuk menjaga suasana hati dan rasa percaya terhadap pasangannya. Penelitian (Rampel, dkk. 2018) proses kepercayaan akan tercipta dari kepuasan dalam berinteraksi, sehingga cinta romantis tersebut terus berkembang dan tumbuh menjadi kepercayaan kepada pasangan. Pasangan yang menikah tidak hanya mempersatukan dua orang yang saling mencintai, tetapi juga membentuk keluarga baru yang terdiri dari pasangan dan keluarga masing-masing. Menjalin relasi dengan orang-orang yang memberikan dukungan positif dapat meningkatkan suasana hati dan membentuk pribadi yang tenang. Namun, jika individu menjalin relasi dengan orang-orang yang mengintervensi dan mempengaruhi keputusan, hal tersebut dapat memperparah suasana hati dan menimbulkan konflik dalam rumah tangga. Pemicu konflik dalam rumah tangga seringkali disebabkan oleh orang luar yang ikut campur tanpa memahami akar permasalahannya.

Dalam hubungan pernikahan, konflik dapat terjadi baik dari dalam maupun luar hubungan, terutama dalam kondisi pandemi saat menjalani pernikahan jarak jauh. Pada dasarnya, tidak ada kehidupan rumah tangga yang stabil tanpa masalah. Hanya saja yang membedakannya adalah frekuensi konflik yang terjadi dan bagaimana pasangan tersebut menyelesaikannya. Dalam pernikahan jarak jauh, keharmonisan antar pasangan dapat disebabkan oleh minimnya konflik harian yang kerap kali terjadi. Namun konflik paling banyak terjadi dalam pernikahan jarak jauh adalah konflik yang disebabkan oleh adanya miskomunikasi. Awi, dkk. (2016) memaparkan bahwa komunikasi dianggap efektif apabila seseorang mengungkapkan keprihatinan dan masalah yang dihadapinya kepada pendengar dan pendengar mengerti maksud yang disampaikan.

Partisipan menggunakan beberapa *coping* dalam mengatasi konflik dan mengalihkan perasaan negatif yang sering muncul, yaitu: (1) mencari dukungan sosial, seperti pada keluarga atau teman; (2) mengandalakan kemampuan penyesuaian diri dan mengontrol perasaan diri; (3) mengalihkan perhatian dengan bermain dengan anak, membaca artikel online, menonton film atau bermain game; (4) menyelesaikan masalah secepat mungkin agar tidak berlarut-laut dengan menurunkan ego masing-masing. Partisipan kembali lagi pada komitmen yang telah dibangun di awal pernikahan bahwa komitmen bisa menjadi landasan dan fondasi paling kuat untuk saling mempertahankan hubungan pernikahan.

Kehamilan, persalinan dan sebutan sebagai “ibu” menjadi pengalaman penting bagi seorang wanita. Pengalaman-pengalaman ini juga memiliki makna berbeda yang dirasakan oleh masing-masing ibu dan keluarga. Untuk itu, perlu adanya dukungan yang harus dilakukan untuk mengatasi hal itu.

Seperti dukungan instrumental termasuk merawat bayi, memasak dan berbelanja. Dukungan emosional dari pasangan. Serta dukungan informasi dari dokter, teman dan internet untuk mencari informasi seputar kehamilan dan hal-hal yang berkaitan dengan bayi baru lahir seperti mengenai menyusui eksklusif (Tang, dkk. 2016). Partisipan mendapatkan dukungan instrumental dari keluarga, namun ia tidak mendapatkan dukungan emosional oleh suaminya dan dukungan informasi mengenai hal-hal yang menyangkut tentang kelahiran. Hal ini tentu membuat partisipan merasa stres dan merasa lebih percaya pada orangtuanya dari pada suaminya untuk mengasuh anak karena dari awal yang selalu ada untuknya adalah orangtua bukan suaminya.

Terdapat tiga jenis gangguan psikologis terkait dengan efek atau *mood* ibu pasca melahirkan, yaitu *postpartum blues*, depresi *postpartum*, dan psikosis *postpartum* (Ningrum, 2017) Gejala *postpartum blues* mengarah pada keadaan yang sulit untuk dijelaskan, ada perasaan sedih, mudah tersinggung, kelelahan, dan susah tidur. Seringkali ibu yang mengalami *postpartum blues* berkembang lebih lama dan lebih berat intensitasnya. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), gejala *postpartum blues* terlihat secara psikologis antara lain a) perasaan cemas, khawatir berlebihan, sedih, murung, dan sering menangis tanpa sebab yang jelas; b) seringkali merasa kelelahan dan sakit kepala/migren; c) perasaan tidak mampu, misalnya mengurus si kecil; dan d) adanya perasaan putus asa. ND mengalami keempat gejala yang telah disebutkan di atas dan paparan tersebut dapat diketahui bahwa ND mengalami gejala *postpartum blues*. Berdasarkan beberapa temuan yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa muncul suatu dinamika pola kelekatan pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh di

masa pandemi. Relasi dalam pernikahan yang terjalin adalah relasi dengan suami, relasi dengan keluarga besar dan relasi dengan teman/lingkungan sosial. Menurut Fitrizia (2019) gaya kelekatan memberikan pengaruh utama pada kemudahan orang-orang berteman, pada cara mereka berinteraksi dengan orang lain, dan pada keberhasilan mereka dalam membina hubungan. Dukungan adalah salah satu hal yang sangat penting bagi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Meskipun ia merasa dirinya kuat dan sanggup mengatasi situasi tersebut, kenyataannya kehadiran keluarga dan kerabat cukup membantu untuk dalam beberapa hal seperti, mengasuh anak, merawat ketika sakit dan tempat berbagi cerita saat lelah. Hal lain setelah relasi yaitu munculnya reaksi psikologis yang terjadi ketika para partisipan menjalani pernikahan jarak jauh di masa pandemi. Perasaan khawatir, sedih dan kelelahan mayoritas muncul karena kesendirian tanpa hadirnya seorang suami di rumah. Situasi tersebut menjadi beban tersendiri bagi pasangan dewasa awal yang menjalani pernikahan jarak jauh, disatu sisi mereka tengah belajar menjalani fase pola kehidupan baru, Wangi (2018) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan titik kritis dalam perjalanan hidupnya, disisi lain mereka harus menghadapi kenyataan terpisah jauh dengan pasangannya.

Munculnya masalah dan konflik dalam sebuah pernikahan baik tinggal dalam satu atap maupun berjauhan memang sulit untuk dihindari, terlebih karena pada dasarnya pernikahan jarak jauh mengandalkan komunikasi yang intens sebagai fondasi utama dalam membangun kepercayaan kepada pasangan, dengan begitu para partisipan mengantisipasi dengan selalu rutin memberi kabar agar tetap merasa dekat secara emosional. Konflik pada pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat terjadi dengan berbagai penyebab yang memerlukan penyelesaian yang ideal dilakukan secara langsung atau tatap muka (Aziz & Nurainiah, 2018). Menjalani pernikahan jarak jauh dengan segala suka dukanya memunculkan pola kelekatan tersendiri bagi partisipan. Pola yang sering terbentuk adalah pola kelekatan aman yang menunjukkan bahwa meskipun para partisipan menjalani pernikahan jarak jauh namun tetap memiliki pandangan yang positif dan percaya sepenuhnya terhadap sebuah hubungan pernikahan jarak jauh, mudah dekat dan membangun relasi dengan orang lain, serta meskipun berjauhan para partisipan tidak khawatir ditinggalkan oleh pasangan. Namun, ada kalanya partisipan dengan pola kelekatan aman terkesan bergantung dengan pasangannya. Dalam penelitian Welch dan Houser (2010) individu dengan pola kelekatan aman akan menampilkan tingkat keintiman, kehangatan, keseimbangan dalam kontrol diri, namun

individu terkesan sibuk dalam mengungkapkan diri dan perasaannya, ketergantungan pada figur lekat, dan citra diri negatif.

Satu sisi lain pola yang terbentuk adalah pola kelekatan menghindar. Penelitian Wardhani (2018) menunjukkan bahwa istri yang menjalani pernikahan jarak jauh mengalami kesulitan dalam penyelesaian konflik, sehingga sering memendam masalah dan mencoba menyelesaikannya sendiri. Individu yang memiliki pola kelekatan menghindar memiliki pandangan negatif tentang pasangannya namun bisa menjadi positif terhadap pandangan tentang diri sendiri. Menurut Utami (2016) kelekatan *avoidant* adalah keadaan di mana seseorang merasa tidak nyaman bila dekat dengan orang lain atau pasangannya. Dalam hal ini partisipan memiliki rasa ragu untuk terlibat terlalu dalam pada hubungan romantis dan sering membuat jarak dengan pasangan termasuk dalam hal berbagi atau bertukar cerita. Partisipan merasa tidak nyaman dengan sikap ketergantungan dan berusaha untuk menciptakan diri yang otonom dan mempertahankan rasa kemandirian agar tidak merasa terlalu “kehilangan” saat suami sedang berada di perantauan. Partisipan menyadari bahwa dalam menjalani pernikahan jarak jauh mereka hanya dapat mencari kedekatan emosional dengan pasangan. Keyakinan ini memotivasi individu dengan pola kelekatan menghindar untuk menggunakan strategi dalam mengatasi jarak di mana mereka secara defensif menekan pikiran dan emosi negatif untuk mengembangkan kemampuan kemandirian atau otonomi diri (Simpson dan Rholes, 2017).

4. PENUTUP

Berdasarkan temuan tema yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa muncul suatu dinamika pola kelekatan pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh di masa pandemic covid-19. Terdapat dua pola kelekatan yang sering terbentuk yaitu pola kelekatan aman dan pola kelekatan menghindar. Pola kelekatan aman menunjukkan bahwa para partisipan tetap memiliki pandangan yang positif dan percaya sepenuhnya terhadap sebuah hubungan pernikahan jarak jauh, mudah dekat dan membangun relasi dengan orang lain, serta meskipun berjauhan para partisipan tidak khawatir ditinggalkan oleh pasangan. Namun, ada kalanya partisipan dengan pola kelekatan aman terkesan bergantung dengan pasangannya. Sedangkan, pola kelekatan menghindar menunjukkan bahwa partisipan merasa tidak nyaman dengan sikap ketergantungan dan berusaha untuk menciptakan diri yang otonom dan mempertahankan rasa kemandirian agar tidak merasa terlalu “kehilangan” saat suami sedang berada di perantauan. Hal tersebut dilakukan karena mereka hanya dapat mencari kedekatan emosional dengan pasangan.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya antara lain (1) Menambahkan suami sebagai partisipan penelitian sehingga data yang diperoleh lebih lengkap dari kedua perspektif. (2) Penambahan durasi penelitian dari partisipan yang telah menikah selama lebih dari lima tahun. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengalaman pernikahan jarak jauh pada berbagai tahap pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 18-24. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>
- Asmarina, N. L. P. G. M., & Lestari, M. D. (2017). Gambaran Kepercayaan, Komitmen Pernikahan dan Kepuasan Hubungan Seksual Pada Istri dengan Suami yang Bekerja Di Kapal Pesiar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 239-249. <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p02>
- Aziz, M., & Nurainiah, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Handphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja Di Desa Dayah Meunara Kecamatan Kutamakmur Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 4(2), 19 <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v4i1.4204>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Fitrizia, S. (2019). Hubungan Antara Gaya Kelekatan dan Cinta Sempurna Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan yang Dijodohkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 29-36. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4703>
- Glutzer, R., & Federlein, A. C. (2007). Miles That Blind: Commuter Marriage and Family Strength. *Michigan Family Review*, 12(7), 31. <https://doi.org/10.3998/mfr.4919087.0012.102>
- Hemalzi, W., & Indryawati, R. (2020). Adult Attachment dan Kepuasan Pernikahan pada Istri Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 120-132. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2437>
- Iskandar, A. M., Kasim, H., & Halim, H. (2019). Upaya Pasangan Suami Istri yang tidak mempunyai Anak dalam mempertahankan Harmonisasi Keluarganya. *Society*, 7(2), 146-162. <https://doi.org/10.33019/society.v7i2.100>

- Karlina, R., Avicenna, M., & Andriani, Y. (2019). Pengaruh Religiusitas dan Adult Attachment Terhadap Marital Adjustment pada Pasangan yang Baru Menikah. *TAZKIYA: Journal of Psychology*. 1(2) 207-229. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i2.10682>
- Latifa, R. (2015). Pengaruh Kelekatan Terhadap Ekspresi Emosi dalam Relasi Pernikahan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 39-50. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7709>
- Margiani, K. (2013). Stres, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.3996/persona.v2i3.134>
- McNelis, M., & Segrin, C. (2019). Insecure attachment predicts history of divorce, marriage, and current relationship status. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(5), 404-417. <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1558856>
- Muhardeni, R. (2018). Peran intensitas komunikasi, kepercayaan, dan dukungan social terhadap kebahagiaan perkawinan pada istri tentara saat menjalani long distance marriage (ldm) di batalyon infanteri 407/padmakusuma kabupaten Tegal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(1), 34-44. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.4>
- Mulyani, M. (2019). Peran Media Sosial Bagi Suami Istri dalam Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Al-Hukama': The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, 9(2), 359-479. <https://doi.org/10.15642/alhukama.2019.9.2.359-4979>
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). PERNIKAHAN JARAK JAUH (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Jurnal Empati*, 5(3), 417- 423. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15360>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rifqi, M. E (2019). Pengaruh Keterbukaan Diri Suami Istri Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Desa Titian Resak Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Al Ittizaan*, 2(1),1-10. <https://doi.org/10.24014/0.878930>
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat saat Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia. Dalam *COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Depok: MBridge Press.

- Sandow, E., & Westin, K. (2010). The persevering commuter–Duration of long-distance commuting. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 44(6), 433–445. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2010.03.017>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Soraiya, P., Khairani, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan dan kepuasan pernikahan pada dewasa awal di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 36–42. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.36-42>
- Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2018). The Phenomenon Of Marriage Couples With Long- Distance Relationship. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 34(1), 121–129. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183>
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self disclosure dan trust pada pasangan dewasa muda yang menikah dan menjalani hubungan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p9-15>
- Suwartini, S., & Casmini, C. (2019). Subjective Well Being dalam Perspektif Istri Berjauhan Dengan Suami. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 67–86. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6451>
- Utami, M. S. D. (2016). Hubungan Gaya Kelekatan dengan Kecenderungan Neuroticism pada Individu yang Sedang Menjalani Hubungan Romantis. *CALYPTRA*, 5(1), 1–14. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/2712/2063>
- Wangi, P. S., Erlyani, N., & Mayangsari, M. D. (2020). Hubungan Antara Relation Savoring dengan Kepercayaan Pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh Di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia: Jurnal Psikologi Kognitif*, 1(1), 1–8. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/download/1379/1112>
- Wardhani, N. D. W., & Widiyasavitri, P. N. (2020). Coping Strategies On Wives in a Long- Distance Marriage And Live with In-laws. *PSIKODIMENSIA*, 19(1), 106–121. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2309>
- Welch, R. D., & Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351–366. <https://doi.org/10.1177/0265407509349632>

Wijayanti, Y. T. (2021). Long Distance Marriage Couple Communication Pattern during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal ASPIKOM*, 6(1), 208-221.
<https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.718>