

Bagaimanakah kebahagiaan perempuan?: Studi fenomenologi deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani *long distance marriage*

Andy Refinia Salsabilla Arifin¹, Amanda Pasca Rini^{2*}, Nindia Pratitis³

^{1,2,3}) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: amanda@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

Long Distance Marriage or long-distance marriage relationship is a form of romantic relationship but separated by distance, these two individuals persist even though they have limitations to make physical contact. This research focuses on how happiness is portrayed by women undergoing long distance marriages in Dusun Tamban. This study used purposive sampling with three subjects whose criteria had been determined. This study uses a qualitative method with the type of descriptive phenomenological research (PFD). Data collection techniques are carried out by observation, interviews. The data analysis technique used was descriptive phenomenological analysis (DPA). Based on the results of the analysis by carrying out the six stages that the researchers carried out, the results of three participants found three core themes of the participants' experiences regarding patience, hope, sadness when away from their husbands. Women who are undergoing long distance marriages in Dusun Tamban are not completely happy because each participant still has the sadness caused by long distance marriage.

Keywords : Long Distance Marriage, Happiness, Women

Abstrak

Long Distance Marriage atau hubungan pernikahan jarak jauh ini merupakan bentuk hubungan yang romantis tetapi terpisahkan oleh jarak, dua individu ini tetap bertahan meskipun memiliki keterbatasan untuk melakukan kontak fisik. Penelitian ini berfokus pada bagaimana gambaran kebahagiaan pada perempuan yang menjalani long distance marriage di Dusun Tamban. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan tiga subjek yang telah ditentukan kriterianya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis deskriptif (PFD). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara. Teknik analisis data yang digunakan yakni descriptive phenomenological analysis (DPA), berdasarkan hasil analisis dengan melakukan enam tahapan yang sudah peneliti lakukan diperoleh hasil tiga partisipan yang didapati tiga inti tema pengalaman partisipan mengenai kesabaran, harapan, kesedihan saat jauh dari suami. Perempuan yang menjalani long distance marriage di Dusun Tamban belum sepenuhnya bahagia dikarenakan pada masing-masing partisipan masih memiliki kesedihan yang disebabkan oleh long distance marriage.

Kata kunci: Long Distance Marriage, Kebahagiaan, Perempuan

Copyright © 2023. Andy Refinia Salsabilla Arifin, Amanda Pasca Rini, Nindia Pratitis

Pendahuluan

Pada dasarnya status pernikahan merupakan suatu proses terjalannya ikatan janji suci yang dilaksanakan oleh sepasang individu yang secara psikologis dianggap sudah matang untuk membina rumah tangga yang dikehendaki keduanya. Menurut Papalia, Olds & Feldman (2005), pernikahan itu sendiri dapat dikategorikan sebagai pernikahan yang ideal jika terdapat kedekatan (*intimacy*), pemenuhan kebutuhan seksual, pertemanan, kesinambungan emosional, kebersamaan. Pernikahan yang ideal adalah yang dianggap dapat memberikan kedekatan, pertemanan, pemenuhan kebutuhan seksual, kebersamaan, dan perkembangan emosional (Papalia, Olds, & Feldman, 2005).

Setiap pasangan menginginkan untuk selalu dekat dengan pasangannya. Namun, berbagai faktor seperti pendidikan, pekerjaan dan faktor ekonomi membuat pasangan tersebut tinggal secara terpisah. Seiring dengan perkembangan teknologi, menjadikan komunikasi menjadi lebih mudah untuk dilakukan. Teknologi komunikasi yang canggih dan berbagai sosial media seperti *chatting*, *calling*, hingga *video call* menjadikan pasangan yang memiliki hubungan *long distance marriage* menjadi lebih dekat untuk berkomunikasi. Pasangan yang menjalani *long distance marriage* dapat memanfaatkan sosial media yang mereka punya untuk berkomunikasi agar hubungan mereka tetap harmonis.

Dalam menentukan pekerjaan yang dirasa cocok dengan keahlian yang ada pada suami, seringkali hal tersebut tidak diimbangi dengan ketersediaan lapangan pekerjaan di tempat di mana ia dan keluarganya tinggal. Yang pada akhirnya mengharuskan suami untuk mencari pekerjaan di luar domisili tempat ia tinggal, dan mengakibatkan terjadinya hubungan pernikahan jarak jauh dengan pasangan. Bukanlah suatu hal yang mudah bagi sepasang individu, yang terpaksa menjalani hubungan jarak jauh, sebab karena kurangnya intensitas untuk bertemu dapat membuat keduanya merasakan kesepian dan menyebabkan kejenuhan.

Long Distance Marriage atau hubungan pernikahan jarak jauh ini merupakan bentuk hubungan yang romantis tetapi terpisahkan oleh jarak, dua individu ini tetap bertahan meskipun memiliki keterbatasan untuk melakukan kontak fisik. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh ini tidak dapat bertemu dengan pasangannya secara langsung, mereka menginginkan untuk berkomunikasi setiap waktu, bertatap muka secara langsung, menghabiskan waktu bersama pasangan tetapi mereka terhalang oleh jarak dan waktu. Bagi pasangan jarak jauh bentuk komunikasi tatap muka dengan *videocall* menjadi yang paling utama dalam hal menyampaikan informasi secara jelas meskipun terpisah secara geografis banyak cara dilakukan agar mereka tetap berkomunikasi dan tidak menjadikan halangan bagi mereka penjuang hubungan jarak jauh.

Dusun Tamban merupakan suatu wilayah yang terletak di Dusun Tambakrejo, Desa Tambakrejo, Kecamatan Sumbermanjing Wetan, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Dusun Tamban ini terletak di antara Pantai Tamban dan Pantai Sendiki. Banyak perempuan yang mandiri di dusun ini dan memiliki penghasilan dari pekerjaan wiraswasta seperti penjahit dan pedagang toko. Bagi perempuan menjalani hubungan jarak jauh seperti pernikahan tidaklah mudah. Perempuan tersebut dituntut untuk mandiri tanpa hadirnya sosok suami yang seharusnya ada disisinya. Perempuan mandiri tersebut merupakan perempuan yang bertahan untuk menjalani hidupnya pada saat jauh dengan pasangannya. (Sekdes Tambakrejo, 2022)

Pasangan suami-istri yang menjalin hubungan jarak jauh, pada umumnya akan dilanda krisis dalam kedekatan, penyebabnya sudah jelas karena letak geografis dan jarak yang jauh berbeda. Kedekatan atau keintiman yang berusaha dipelihara dengan menggunakan alat bantu komunikasi juga dirasa tidak cukup, karena bisa menimbulkan pertikaian. Pertikaian ini

sendiri biasanya muncul disebabkan oleh adanya perselisihan pendapat atau bahkan kesalahpahaman.

Seiring dengan perkembangan jaman saat ini, semakin banyak persaingan antar masyarakat salah satunya adalah pekerjaan. Kebutuhan dari faktor ekonomi yang meningkat menyebabkan tingginya migrasi yang dilakukan masyarakat untuk memenuhi kebutuhannya dengan mencari alternatif bekerja diluar kota sampai bekerja menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI) ke negara lain. Hal ini merupakan salah satu penyebab hubungan jarak jauh terjadi sehingga mereka memiliki keberanian untuk meninggalkan pasangan dan keluarga mereka untuk sementara.

A Study Of Culture Variability And Relational Maintenance Behaviors For International And Domestic Proximal And Long Distance Interpersonal Relationship yang ditulis oleh Holt dan Stone yang dikutip oleh Thomas J. Kidenda menggunakan faktor waktu dan jarak yang dapat dikategorikan sebagai pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Holt dan Stone menunjukkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori yang menjalani hubungan jarak jauh. Kategori pertama dapat dilihat dari waktu mereka berpisah (0-6 bulan dan lebih), kategori kedua dilihat dari pertemuan mereka (jangka waktu seminggu sampai kurang dari sebulan) dan kategori ketiga dilihat dari jarak (0-1mil, 2-294mil, lebih dari 250mil).

Menurut Staffort (2010) mengatakan bahwa pasangan jarak jauh cenderung dilanda perasaan stress, *feeling blue*, depresi dikarenakan banyak kebutuhan emosional yang tidak dapat dipenuhi. Kebutuhan emosional ini adalah rasa aman dan nyaman, perasaan merasa dibutuhkan dan diinginkan oleh pasangan, ingin diperhatikan. Kebutuhan emosional ini sering menjadi hambatan pasangan jarak jauh, itulah sebabnya pasangan jarak jauh sering mempermasalahkan hal ini. Apabila kebutuhan emosional ini tidak terpenuhi maka salah satu dari mereka akan muncul rasa tidak bahagia.

Menjalani pernikahan jarak jauh bukan hal yang mudah bagi wanita. Skinner (2005) memaparkan jika komitmen dalam hubungan beragam jenis. Studinya menenumkan jika wanita memperlihatkan dan mengungkapkan komitmen hubungan pada laki-laki. Ada suami yang tak dapat menyelesaikan permasalahan perkawinan, dan menempuh perceraian (Dariyo, 2004). Tahun 2016 ini, persentase perceraian makin meningkat, dengan catatan pada Januari hingga September 2016, kasus perceraian di Indonesia mencapai 46.920 kasus. Hal yang melatarbelakangi perceraian dengan 22.590 kasus atau 48%, akibat ditinggal pasangan bekerja di luar kota sebanyak 10.412 kasus atau 22,2%, kondisi ekonomi keluarga yang burukk 7.204 atau 15% untuk tahun ini, selanjutnya KDRT mencapai 2.240 atau 4,8%. (Kompasiana.com, 2016)

Pernikahan jarak jauh dalam kaitannya dengan cinta. Sebagaimana dikemukakan oleh Stenberg (1986) dalam teorinya tentang segitiga cinta (The Triangular Theory of Love) jika cinta itu terdiri dari tiga hal utama, intimacy, passion dan komitmen. Hubungan itu akan ideal dalam hubungan yang jelas dari lamanya hubungan. Hasil penelitian Lemieux & Hale (2002) dengan pernyataan intimacy, passion, commitment dengan korelasi yang jelas dari lamanya hubungan. Penelitian Acevedo & Aron (2009) menunjukkan bahwa cinta akan tetap ada pada perkawinan jangka panjang.

Cinta yang bergejolak di dalam hati seorang istri akan mendatangkan kebahagiaan yang membuat istri memiliki kekuatan untuk menghadapi tantangan yang dialami selama jauh dengan suaminya. Merasakan bahagia ditunjukkan dengan segala bentuk rasa syukur dan keikhlasan dalam menjalankan amanah yang diberikan suami kepada istri. Seorang istri yang jauh dari suami diberikan amanah yang lebih untuk menjaga keutuhan rumah tangga dan membesarkan serta mendidik anak tanpa didampingi oleh suami setiap waktu. Cinta

mendorong pecinta untuk melakukan aktivitas yang terpuji, seperti keberanian, kedermawanan, pengorbanan, dan sebagainya. Cinta melibatkan gerak yang positif yang menimbulkan perasaan yang bahagia. (Shihab, 2011).

Kebahagiaan adalah sebutan yang sering kita dengarkan dalam kehidupan. Kebahagiaan merupakan salah satu komponen dari kehidupan yang baik (Diener, dkk 2009). Seseorang merasa bahagia apabila mendapatkan rasa kepuasan dengan kehidupan serta merasakan perasaan yang positif seperti gembira, cinta, kasih sayang, bahagia, tenang, nyaman. Rasa bahagia dapat mengalahkan perasaan yang negative seperti marah, sakit hati, benci, tertekan, stress, takut, khawatir bahkan iri hati (Prastuti, 2019). Kebahagiaan dalam suatu hubungan menjadi salah satu tujuan yang diharapkan oleh setiap pasangan. Kebahagiaan merupakan salah satu perasaan baik yang memiliki dan menikmati kepuasan kebutuhan dasar dalam hidupnya seperti kegembiraan dan kenyamanan.

Kebahagiaan ialah hal yang ingin dirasakan semua orang. Munculnya perasaan merasa bahagia, faktor eksternal dan internal. Perasaan bahagia itu terdiri dari perhatian dan berhadapan pada diri sendiri. Ketika seseorang mampu menerima diri sendiri maka perasaan bahagia itu muncul kemudian kita dapat merasakan kebahagiaan.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan adalah suatu keadaan seseorang untuk mengenang peristiwa yang menyenangkan dan melupakan peristiwa buruk. Rasa kebahagiaan menggambarkan perasaan yang positif untuk diri sendiri. Orang yang pada dasarnya memiliki rasa bahagia yang cukup ketika menghadapi situasi yang buruk, respon terhadap kejadian tersebut bersifat sementara dan perasaan bahagia itu akan muncul kembali. Kebahagiaan merupakan tujuan utama kehidupan manusia. Menurut pendapat Indriana (2012) kebahagiaan merupakan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam keamanan, kesejahteraan dan keinginan. Orang yang gagal mendapatkan kebahagiaan maka akan memiliki pengalaman yang menyedihkan.

Kebahagiaan pada kaum perempuan memiliki sumber kebahagiaan yang beragam. Dalam kehidupan sehari-hari perempuan dapat disebut bahagia jika memiliki fisik yang catik, sudah menikah, berpendidikan bahkan sudah memiliki anak. Crossley & Langdrige (2005), menemukan perbedaan kebahagiaan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan datang dengan banyak cara, kebahagiaan merupakan kondisi individu untuk merasakan emosi yang positif menjadikan kondisi merasakan kedamaian dan kepuasan dalam dirinya. Kebahagiaan dapat membantu seseorang memiliki kepribadian yang baik. Ada faktor penting yang menjadi sumber kebahagiaan perempuan adalah perasaan dicintai oleh orang yang dia cintai, rasa percaya diri, memiliki pasangan, hubungan yang dekat dengan keluarga dan hubungan interpersonal yang harmonis.

Berdasarkan dari peristiwa-peristiwa tersebut, penelitian yang dilakukan sebelumnya, menemukan perumusan permasalahan yaitu “Bagaimana gambaran kebahagiaan pada perempuan yang menjalani hubungan *Long Distance Marriage* ?”. Dengan uraian tersebut, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Kebahagiaan pada Perempuan yang menjalani *Long Distance Marriage*”

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis *penelitian fenomenologis deskriptif* (PFD). Teknik analisis data yang digunakan yakni *descriptive phenomenological analysis* (DPA). Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi ini maka peneliti berusaha untuk mencari pemahaman bagaimana individu memahami suatu makna dalam sebuah pengalaman hidup mereka

Partisipan Penelitian

Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah (1) Perempuan yang telah menikah dan berusia 25 - 46 tahun (2) Menjalani *Long Distance Marriage* dan di Dusun Tamban. (3) Memiliki kebahagiaan hidup (melalui *screening google form*)

Instrumen

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena dalam melakukan penelitian ini peneliti yang melakukan pengamatan, mengambil data penelitian dengan tanya jawab dengan responden

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara merupakan salah satu metode dengan tanya jawab, yang dilandasi dengan tujuan dari penelitian ini. Hubungan antara narasumber dengan peneliti adalah dengan suasana tanya jawab biasa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dalam wawancara ini suasana tidak terlihat kaku dan menakutkan. Observasi dalam penelitian ini bertujuan agar peneliti memperoleh gambaran yang mendalam mengenai kebahagiaan khususnya pada perempuan yang menjalani *long distance marriage*.

Data yang telah diperoleh dari hasil wawancara diolah dalam bentuk verbatim. Analisis data dalam penelitian fenomenologis deskriptif (PFD) menekankan pada proses mendeskripsikan pengalaman sampai pada esensi (intisari) dari pengalamannya sendiri. Agar peneliti dapat melihat semua pengalaman tersebut dengan jelas, maka peneliti perlu membersihkan diri terlebih dahulu dari berbagai macam teori, penilaian, asumsi, anggapan, atau spekulasi yang sebelumnya sudah tertanam pada dirinya (Kahija, 2017).

Analisis fenomenologi yang digunakan yakni pengembangan PFD versi Giorgi yang dihubungkan dengan gagasan-gagasan pokok dalam fenomenologi Husserl yang diberi nama *descriptive phenomenological analysis* (DPA). Dalam analisis ini terdapat enam tahapan dalam (Kahija, 2017), yaitu: (1) Peneliti berulang kali membaca transkrip. (2) Peneliti membuat unit-unit makna atau satuan-satuan makna (3) Peneliti mentransformasikan unit-unit makna ke dalam deskripsi yang sensitif secara psikologis. (4) Peneliti membuat deskripsi struktural (5) Peneliti membuat tema berdasar deskripsi struktural (6) Peneliti membuat sintesis tema

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti yang menggunakan metode pendekatan fenomenologi deskriptif ditemukan tiga tema dalam sintesis tema pada tiga partisipan dengan sudut pandang masing-masing yaitu: (1) Kesabaran (2) Harapan (3) Kesedihan saat suami jauh

Pembahasan

Perempuan memiliki sumber kebahagiaan yang beragam. Dalam kehidupan sehari-hari perempuan dapat disebut bahagia jika memiliki fisik yang cantik, sudah menikah,

berpendidikan bahkan sudah memiliki anak. Seseorang merasa bahagia apabila mendapatkan rasa kepuasan dengan kehidupan serta merasakan perasaan yang positif seperti gembira, cinta, kasih sayang, bahagia, tenang, nyaman. Perasaan bahagia terhadap diri sendiri tanpa memperhatikan penilaian orang lain terhadap diri sendiri merupakan salah satu faktor dari kebahagiaan. Kebahagiaan dalam suatu hubungan menjadi salah satu tujuan yang diharapkan oleh setiap pasangan. Kebahagiaan merupakan salah satu perasaan baik yang dapat memiliki dan menikmati kepuasan kebutuhan dasar dalam hidupnya seperti kegembiraan dan kenyamanan dalam hidup. Rasa bahagia dapat mengalahkan perasaan yang negative seperti marah, sakit hati, benci, tertekan, stress, takut, khawatir bahkan iri hati (Prastuti,2019). Menurut Seligman (2005) Kebahagiaan adalah suatu keadaan seseorang untuk mengenang peristiwa yang menyenangkan dan melupakan peristiwa yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil analisis fenomenologi deskriptif dengan melakukan enam tahapan yang sudah peneliti lakukan diperoleh hasil tiga partisipan yang didapati tiga inti tema pengalaman partisipan mengenai kesabaran, harapan, kesedihan saat jauh dari suami. Perempuan yang menjalani *long distance marriage* di Dusun Tamban belum sepenuhnya bahagia dikarenakan pada masing-masing partisipan masih memiliki kesedihan yang disebabkan oleh *long distance marriage*. Kesedihan yang dimaksud dalam penelitian ini yang digambarkan oleh partisipan adalah kesedihan yang membuat hati tidak tenang, hampa, merasa kurang lengkap dalam kehidupan yang mereka jalani saat ini. Kesedihan yang dialami oleh partisipan ini mempengaruhi kebahagiaan

a. Gambaran kesabaran terhadap *long distance marriage*

Dalam menjalani *long distance marriage*, partisipan merupakan individu yang tidak pernah berhenti untuk belajar tentang kesabaran. Partisipan memilih bersabar untuk menghindari pertengkaran antara mereka.

“..... saya itu menghindari pertengkaran kecil, sabar, sabar itu susah, belajar”

Partisipan menggambarkan bagaimana sikap sabar partisipan yang partisipan jalani saat ini.

“ saya itu berapa tahun ya ditinggal , sabar, kalo ada orang luar suaminya itu gini gini nggakusah didengerin , nggak penting, yang penting dia percaya sama kita, kita percaya ama dia , lah uangnya setiap bulan lancar gitu, ya nggak? ”

Dalam hal ini arti kesabaran dari partisipan dapat dibuktikan dengan teori dari Aziz (2008) pengertian dari kesabaran adalah kemampuan dari individu yang dapat mengendalikan perilaku dan perasaan. Kesabaran dapat diartikan dengan dengan ketersediaan individu untuk bersedia dan rela menderita, mengalah, dan bersikap tabah. Partisipan memutuskan untuk mengendalikan perasaannya dengan memiliki sikap kesabaran dalam pernikahannya. Kesabaran dari sikap yang partisipan lakukan adalah materi yang cukup dan terpenuhi dari suami yang menjadikan salah satu kebahagiaan dari partisipan.

Partisipan menjalani *long distance marriage* ini terpisah karena pekerjaan suami yang ada diluar kota. Partisipan menunjukkan sikap mengerti dan memaklumi pekerjaan yang suami sedang kerjakan saat ini.

“kan saking jarak jauh, dadine yaa wes memaklumilah, ditahanlah”

Kesabaran yang dilakukan oleh partisipan menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarok (2001) menjelaskan perihal kesabaran adalah rasa ketabahan dari hati tanpa mengeluh dalam menghadapi cobaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai tujuan sebenarnya.

Partisipan menunjukkan perilaku yang tau diri dengan dapat mendendalikan emosi dengan cara menyadari kesibukan suami apabila suami masih belum bisa menghubunginya
“Iya. Belum buka HP atau belum istirahat pas kerjanya gitu. Ya menyadari sih, Mbak.”

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2010) sabar adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, mengatur, serta menyadari perasaan dan pikirannya dapat terarahkan untuk mengatasi kesulitan. Kesadaran diri yang partisipan lakukan membuat dirinya memiliki kendali penuh atas perasaan yang akan menyakitinya atau perasaan yang tidak menyakiti dirinya.

b. Gambaran harapan terhadap *long distance marriage*

Partisipan memiliki harapan dengan pernikahan yang dijalani saat ini, partisipan mengungkapkan bahwa partisipan bisa lebih mendapatkan kebahagiaan yang lebih dari yang partisipan saat ini dengan harapan bisa tinggal bersama dengan suami dan tidak menjalani *long distance marriage*.

“yaa mungkin , mungkin lebih bahagia”

Dalam hal ini partisipan memiliki harapan untuk lebih bahagia, menurut teori J.Lopez (2009) saat individu memandang adanya sebuah harapan yang menunjukkan sebuah ekspektasi yang akan menjadi kenyataan dengan adanya harapan tersebut dapat menjadikan hal yang bertujuan kenyataan dari harapan. Sesuai dengan hasil penelitian saya ditemukan sebuah harapan dari partisipan yang akan segera menjadi kenyataan

“ udah cukup aku bilang "Pulang..." sudah tua, kan menikmati masa tua. Susahnya sudah. “

Partisipan memiliki perumpamaan apabila partisipan tidak menjalani *long distance marriage* maka partisipan akan lebih bahagia dari yang saat ini partisipan rasakan. Bahkan partisipan dapat memastikan perasaannya pasti akan sangat bahagia jika hal itu terjadi.

“...Seumpamane yo sueneng, Mbak. Peh, bahagia tenan, leh Mbak. Kalo nggak jarak jauh lho ya”

“woh bahagia buanget, Mbak. Wes langsung bersyukur tenan, Mbak.”

Kebahagiaan dari partisipan ini adalah memiliki sebuah harapan yang menjadikan partisipan semangat untuk menjalani *long distance marriage*. Menurut Olson K (2005), harapan adalah perasaan mempercayai individu untuk tumbuh dengan semangat hidup, apabila ada harapan yang tuh maka ada kehidupan, sebaliknya apabila tidak ada harapan maka tidak ada kekuatan untuk menjalani kehidupan saat ini.

Harapan yang dimiliki oleh partisipan membuat partisipan merasa akan lebih bahagia saat suami partisipan ada disampingnya.

“ Ya iya kan soalnya tiap hari bisa ketemu, bisa ngobrol bareng.”

Penelitian yang telah dikembangkan oleh C.R Synder (Carr,2004:90) harapan adalah kemampuan untuk merencanakan jalan keluar dengan upaya mencapai tujuan, harapan tersebut dijadikan motivasi sebagai cara untuk mencapai tujuan. Partisipan sudah cukup lama tidak bertemu dengan suaminya, maka dari itu partisipan memiliki harapan untuk kebahagiaannya dengan cara berharap suaminya pulang dan dapat menghabiskan waktu yang selama ini terhalang oleh jarak

c. Gambaran kesedihan saat suami jauh

Kesedihan yang dialami oleh partisipan adalah kejadian penting tertentu yang terjadi dengan partisipan dengan harapan suami dari partisipan ada disampingnya untuk menemani partisipan melewati kejadian tersebut

“ Pas nggak didampingin suami aja waktu melahirkan ini , kan dia , apa, dulu kan waktu ini 6 bulan sekali ya dia cuti waktu saya hamil , terus dia mau nemenin saya ndak usah lah , karena ndek situ tuh saya drama , sedih , itu aja nggak ada , saya sedih”

Partisipan menggambarkan kesedihannya saat menjalani hari-hari sendirian dirumah tanpa suami, melakukan segala sesuatunya sendiri.

“yo kadang wes gak penak ngono, Mbak. Ngurus sembarang dewe. Opo-opo dewe.”

Partisipan merasakan kesedihan dikarenakan suami tidak bisa mendampinginya untuk mengurus anaknya. Kesedihan yang partisipan rasakan muncul disebabkan oleh keadaan dari suasana hati yang merasa sendiri.

“Apa sedihnya? Ya kalo kadang apa, anak nakal kayak gitu, susah dikasih tahu, atau pas lagi sakit kan ...butuh suami”

Kesimpulan

Pasangan suami-istri yang menjalin *long distance marriage*, pada umumnya akan dilanda krisis dalam kedekatan, penyebabnya sudah jelas karena letak geografis dan jarak yang jauh berbeda. Kedekatan atau keintiman yang berusaha dipelihara dengan menggunakan alat bantu komunikasi juga dirasa tidak cukup, karena bisa menimbulkan pertikaian. Pertikaian ini sendiri biasanya muncul disebabkan oleh adanya perselisihan pendapat atau bahkan kesalahpahaman.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis *penelitian fenomenologis deskriptif* (PFD). Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh dengan wawancara, ditemukan tiga tema dari tiga partisipan yang menjalani *long distance marriage* di Dusun Tamban yaitu partisipan yang memiliki kesabaran, harapan, kesedihan saat suami jauh. Dapat disimpulkan bahwa mereka belum sepenuhnya merasakan kebahagiaan saat menjalani *long distance marriage*. Mereka belum sepenuhnya merasakan kebahagiaan dikarenakan masih ada hal yang membuat mereka sedih saat jauh dari suami.

Peneliti memberikan saran untuk peneliti selanjutnya agar lebih memfokuskan apa yang sebenarnya terjadi dilapangan, lebih mendekatkan diri dengan partisipan agar penelitian selanjutnya dapat mengetahui apa yang membuat perempuan yang menjalani *long distance marriage* ini bahagia.

Selain itu untuk partisipan Sebagai seorang istri yang jauh dari suami diperlukan cara untuk membahagiakan diri sendiri dengan self care yang sesuai dengan keinginan diri sendiri, fokus untuk menjalani apa yang terjadi saat ini dan tidak menjadikan hidup sebagai beban agar tidak merasakan kesedihan meskipun jauh dari suami.

Referensi

- Adiyaksa, Prameswara, D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh (Vol. 5, Issue 3).
- Afiffah, Z. (2019). Pengaruh Kepercayaan Dan Harapan Terhadap Kebahagiaan Pernikahan Buruh Migran Yang Menjalani Hubungan Jarak Jauh. Skripsi (Tidak Dipublikasikan). Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Aiyuda, N. (2017). Kepercayaan sebagai mediator hubungan keintiman dan komitmen terhadap pemaafan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 136–145.
- Amalia, V. (2017). Kepuasan Pernikahan Berhubungan dengan Kecenderungan Berselingkuh. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 1(1), 45.

- Amana, L. N., Suryanto, S., & Arifiana, I. Y. (2020). Manajemen Kesetiaan Istri yang Menjalani Long Distance Marriage pada Istri Pelaut. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 104-115.
- Ambros Leonangung Edu, Fransiska Jaiman Madu, Mariana Jediut, & Petrus Redy Partus Jaya. (2020). Perilaku Berpacaran Remaja Kos-Kosan di Kota Ruteng, Kabupaten Manggarai, NTT. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 12(1), 45–54.
- Ananda, P. Z. (n.d.). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman dengan Komitmen pada Dewasa Awal yang Berpacaran di Surabaya *Relationship Between Insecure Attachment and Commitment in Early Adult Dating in Surabaya*.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Arsita, D. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Trust and Marital Happiness of Wife Is In a Long Distance Marriage. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3).
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20.
- Ayu Astri Adelina, R., & Jurusan Psikologi, A. (2014). *Developmental and Clinical Psychology Pasangan Dual Karir: Hubungan Kualitas Komunikasi dan Komitmen Perkawinan di Semarang*. 50229.
- Banggu, H. E. M. (2022). “Jarak yang Memisahkan Kau dan Aku” Studi Fenomenologi Pengalaman Suami Tenaga Kerja Wanita yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 107-121.
- Cabrera García, V., & Aya Gómez, V. (2014). *Review Limitations of Evolutionary Theory in Explaining Marital Satisfaction and Stability of Couple Relationships Limitaciones de la Teoría de la Evolución para Explicar la Satisfacción Marital y la Estabilidad en las relaciones de pareja*. *INT.J.PSYCHOL.RES*, 7(1), 81–93.
- Costa, J., Jung, M. F., Czerwinski, M., Guimbretière, F., Le, T., & Choudhury, T. (2018). Regulating feelings during interpersonal conflicts by changing voice self-perception. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2018-April.
- Defrain, J., & Asay, S. M. (2014). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Strong Families Around the World: Strengths-Based Research and Perspectives*, 1–10.
- Dewi Rahayu, N. (2019). Memaafkan dan Komitmen Pernikahan Pada Istri Setelah Diselingkuhi Oleh Suami. 7(1), 59–66.
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada wanita Dewasa Awal (Ratna Dyah Dharmawijati). *Psikoborneo*, 3(3), 331–342.
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen Dalam Berpacaran Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal. 3(3), 331–342.
- Elbaliem, G. K., Widiastuti, T. R., & Purboningsih, E. R. (2020). Analisis Dyadic Relationship Maintenance Behavior Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psycho Idea*, 18(2), 180. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7340>
- Fachrial, L. A. Komitmen Pernikahan Pada Suami Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Pada Tki.
- Falah, N., & Iriani, R. D. D. S. (2019, July). Kebahagiaan Pernikahan Pada Istri Di Dusun X Kecamatan Tulangan Sidoarjo. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 13-18).

- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018). Kebahagiaan ditinjau dari status pernikahan dan kebermaknaan hidup. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 145-153.
- Firdaus, F. (2018). Komitmen Perkawinan Dengan Pemaafan Terhadap kebohongan. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6808>
- Fitri, N., & Herdiana, I. (n.d.). Hubungan Sikap terhadap Perceraian dengan Komitmen Hubungan Romantis pada Wanita Dewasa Awal. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Galih, O. :, Elbaliem, K., Widiastuti, T. R., & Purboningsih, E. R. (n.d.). Analysis Dyadic Relationship Maintenance Behavior Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Agustus*, 2020(2), 1693–1076.
- Girlina Astri Shanty Sudarji, R. (2016). Tipe Komitmen Pernikahan pada Tiga Pasang Suami Istri Usia Remaja yang Hamil di Luar Nikah.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. 4(3), 325–333.
- Harahap, S. R., & Lestari, Y. I. (2018). Peranan Komitmen Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Suami yang Memiliki Istri Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5603>
- Husna, S., Rostati, M., Ilmi, M., Psikologi, H. P., & Psikologi, F. (n.d.).
- Komariah, A. (2019). Metodologi penelitian kualitatif
- Larasati, D. (2020). Konflik Kerja-Keluarga pada Istri yang Bekerja & Menjalani Long Distance Marriage. *Journal of Management Development*, 8(2), 851–868.
- Lestari, S., & Latifatunnikmah. (2017). Komitmen Pernikahan Pada Pasangan. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 14(2), 103–119.
- Liana, J. A., & Kartika Herdiyanto, Y. (2017). Hubungan Antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen pada Pasangan yang Menjalani Hubungan Berpacaran (Vol. 4, Issue 1).
- Luh, N., Gede, P., Asmarina, M., & Lestari, D. (2017). Hubungan Seksual pada Istri dengan Suami Yang Bekerja di Kapal Pesiar (Vol. 4, Issue 2).
- Maharti, H. M., & Mansoer, W. D. (n.d.). Hubungan Antara Kepuasan Pernikahan, Komitmen Beragama, dan Komitmen Pernikahan di Indonesia. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*.
- Muhardeni, R. (2018). Peran Intensitas Komunikasi, Kepercayaan, Dan Dukungan Sosial 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.
- Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2017). Rasa Percaya Pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34-54.
- Nugraheni, A. F. D., & Pratiwi, P. H. (2020). Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Pada Masyarakat Perkotaan (Studi Di Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten). *E-Societas*, 9(4).
- Pasaribu, E. N., & Nurmina, N. (2019). Perbedaan kepuasan pernikahan pada istri LDM berdasarkan perkembangan keluarga (I dan IV). *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Pattiruhu, H. (2019). *KEBAHAGIAAN PERNIKAHAN DITINJAU DARI KEMATANGAN EMOSI (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang)*.
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Empati*, 5(3), 417–423.

-
- Qomariyah, N. N. (2015). Gambaran Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Cmaj*, 171(11710037), 343–345.
- Rachmawati, D. (2013). Perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari tingkat penyesuaian perkawinan pada istri brigif 1 marinir TNI–AL yang menjalani Long distance marriage (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Rahayu, N. D. (2019). Memaafkan dan Komitmen Pernikahan Pada Istri Setelah Diselingkuhi Oleh Suami. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 59–66.
- Raihana Harahap, S., & Intan Lestari, Y. (n.d.). Peranan Komitmen dan Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Kepuasan Pernikahan pada Suami yang Memiliki Istri Bekerja.
- Ramadhini, S., & Hendriani, W. (2015). Gambaran trust pada wanita dewasa awal yang sedang menjalani long distance marriage. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 15–20.
- Safitri, A. A. N., & Anggarani, F. K. (2020). Hubungan Komitmen dan Penyesuaian Perkawinan dengan Kepuasan Perkawinan pada Istri Anggota Batalyon Paskhas 467 TNI AU yang Menjalani Long Distance Marriage. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(02), 99-115.
- Sugiarto, E. (2019). Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi Dan Tesis.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Suryadi, D. (2013). Pemenuhan Karakteristik Trust pada Dewasa Muda yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh.
- 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.
- Wakhidah, U. W., Yusuf, A., & Kurnia, I. D. (2020). Pengalaman Mahasiswa Yang Menjalani Long Distance Marriage (Ldm) Di Surabaya. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 26.
- Wangi, P. S., Erlyani, N., & Mayangsari, M. D. (2018). Hubungan Antara Relation Savoring Dengan Kepercayaan Pada Pasangan Dewasa Awal Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh di Kota