



***COPING STRESS PADA ISTRI YANG MENJALANI LONG
DISTANCE MARRIAGE DI KOTA PALEMBANG***

SKRIPSI

**DESVITA RAHMAYANI
2020901033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2024**



***COPING STRESS PADA ISTRI YANG MENJALANI LONG
DISTANCE MARRIAGE DI KOTA PALEMBANG***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam
Negeri Raden Fatah Palembang**

**DESVITA RAHMAYANI
2020901033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah

Di –

Tempat

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan bimbingan, arahan, dan perbaikan, maka kami menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**COPING STRESS PADA ISTRI YANG MENJALANI LONG DISTANCE MARRIAGE DI KOTA PALEMBANG**" yang ditulis oleh saudara:

Nama : Desvita Rahmayani

NIM : 2020901033

Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, ^{20 Februari 2014}.....

Pembimbing I



Lukmawati, M.A

NIP. 198506042023212052

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desvita Rahmayani
NIM : 2020901033
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang/ 5 Desember 2002
Status : Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul "Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang" ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumber dan dicantumkan pada bagian referensi. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Palembang, 10 Februari 2024

Penulis



Desvita Rahmayani
NIM. 2020901033

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Desvita Rahmayani
NIM : 2020901033
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : *Coping stress* Pada Istri Yang

Menjalani *Long distance marriage* di Kota Palembang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

DEWAN PENGUJI

Ketua : Sarah Afifah, M.A ()
Sekretaris : Ike Utia Ningsih, M.A ()
Pembimbing : Lukmawati, M.A ()
Penguji I : Prof. Dr. Hj. Zuhdiyah, M.Ag ()
Penguji II : Eko Oktapiya Hadinata, MA. SI ()

Ditetapkan di : Palembang
Tanggal :
Dekan

Prof. Dr. Hj. Zuhdiyah, M.Ag
NIP. 197208242005012001

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desvita Rahmayani
NIM : 2020901033
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada UIN Raden Fatah Palembang **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSLUSIF (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang. Beserta perangkat yang ada jika diperlukan. Dengan **hak bebas royalti non eksklusif** ini UIN Raden Fatah Palembang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Palembang
Pada Tanggal : 20 februari 2024
Yang Menyatakan



Desvita Rahmayani
NIM.2020901033

ABSTRACT

Name : Desvita Rahmayani
Study Program : Islamic Psychology
Title : *Coping stress in wives undergoing long distance marriages in Palembang City*

Long Distance Marriage is a social problem that is experienced by many people, especially those who are married. This study discusses how the description of stress and coping stress of wives while undergoing long distance marriage, and discusses what factors can affect stress and coping stress. The purpose of this study is to determine how the description of stress and coping stress of wives who undergo long-distance marriage. This research uses qualitative methods, with a descriptive research approach. The research subjects amounted to three wives whose husband's background was a seafarers. The results of the study show that the three subjects have the same causes of stress, but the way they handle or coping with stress is different. All three felt stressed when their husbands could not be contacted. The ways of handling stress that the three subjects do vary, such as exercise, cooking, shopping, and traveling with children. Support and assistance from both family and the surrounding environment is one of the important factors affecting stress coping. Subjects get a lot of support in the form of advice and help from people around them when the subject feels difficult living life.

Keyword : stress, coping stress, long distance marriage, seafarers

INTISARI

Nama : Desvita Rahmayani
Program Studi : Psikologi Islam
Judul : *Coping stress* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage* di Kota Palembang

Long Distance Marriage atau pernikahan jarak jauh adalah masalah sosial yang banyak dialami oleh masyarakat, khususnya yang sudah menikah. Dalam penelitian ini membahas tentang bagaimana gambaran *stress* dan *coping stress* para istri saat menjalani pernikahan jarak jauh, serta membahas terkait faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *stress* dan *coping stress*. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana gambaran *stress* dan *coping stress* istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah tiga orang istri yang berlatar belakang suaminya sebagai pelaut. Hasil dari penelitian menunjukkan ketiga subjek memiliki penyebab *stress* yang sama, namun cara penanganan atau *coping stress* yang mereka lakukan berbeda. Ketiganya merasa *stress* apabila suami tidak bisa dihubungi. Cara penanganan *stress* yang dilakukan ketiga subjek beragam, seperti olahraga, memasak, berbelanja, dan jalan-jalan bersama anak. Dukungan dan bantuan baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi *coping stress*. Subjek banyak mendapatkan dukungan berupa nasihat dan bantuan dari orang sekitar saat subjek merasa kesulitan menjalani kehidupan.

Kata Kunci : *stress, coping stress, pernikahan jarak jauh, pelaut.*

MOTTO

"so whatever you do don't let go."

(Us Against The World – Coldplay)

"Susah, tapi bismillah"

(Fiersa Besari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Coping stress Pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang*". Sholawat serta salam saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW serta sahabat, keluarga, dan pengikutnya hingga akhir zaman. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu, mendukung, serta mendoakan setiap proses yang dilalui penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tersayang, Bapak Rahman dan Ibu Martini. Terima kasih mama dan papa atas semua bantuan dan dukungan yang sudah diberikan. Terima kasih mama dan papa sudah berjuang membesarkan saya dari kecil hingga saya mampu mencapai gelar sarjana. Terima kasih juga untuk segala pengorbanan yang sudah dilakukan untuk saya menempuh pendidikan yang layak.
2. Kedua kakak saya, Juniansyah dan Anita Gustira, terima kasih sudah memberikan bantuan dan dukungan berupa moril dan materil. Terima kasih juga kepada kedua kakak ipar saya, yang sudah memberikan saya dukungan dengan sudah memberikan keponakan-keponakan yang sangat lucu, alesha, afif, dan azka.
3. Keluarga Besar Bapak Maulan mulai dari om, tante, sepupu. Terima kasih karena sudah memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
4. Dosen Pembimbing Skripsiku, Bunda Lukmawati, M.A yang sudah bersedia memberikan perhatian, ilmu, dan waktunya selama proses pengerjaan skripsi ini, tanpa bimbingan dari beliau tentunya penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Serta Bapak Dr. Muhammad Uyun, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademikku.
5. Jajaran Dekanat, Dosen, serta Staff Administrasi yang sudah membantu dalam memberikan pelayanan yang baik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Subjek dalam penelitian ini, Mbak A, Mbak RS, Mbak NHZ. Yang sudah bersedia memberikan informasi yang berguna dalam penelitian ini
7. Kepada saudara M. Rizky Perdana, sahabat hati. Terima kasih sudah menemani masa perkuliahan saya dari semester 4 sampai masa pengerjaan skripsi. Terima kasih sudah selalu meluangkan waktunya

untuk mengantar dan menjemput saya bimbingan. Terima kasih sudah menjadi fans nomor 1, dan terima kasih karena selalu sabar mendengarkan sambutan penulis dalam proses penulisan skripsi ini.

8. Teman Kelas Psikologi Islam 1, khususnya Sheren Regina Kusuma Putri dan Raden Ayu Ria Ananda Sari yang sudah menjadi teman baik saya selama diperkuliahan. Terima kasih karena selalu memberikan warna dalam kehidupan perkuliahan saya dan terima kasih karena sudah menularkan sifat ambis, sehingga saya mampu mendapatkan IPK yang memuaskan.
9. Tidak lupa kepada partner dalam pengerjaan skripsi dan bimbingan skripsi, Nadia Dwi Cahyani dan Fatima Hannani. Terima kasih kalian sudah selalu memberikan semangat kepada saya untuk selalu mengerjakan skripsi, dan terima kasih selalu mengingatkan bimbingan.
10. Sahabat dari bangku SMP dan SMA, yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan memberikan semangat, dan masukan yang bermanfaat untuk kehidupan saya, Chayatie Ambar Sari, Evriza Rana, dan Anastasya Julia.
11. Teman-teman seperjuangan Asisten Laboraturium, teman-teman PPL Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman, dan teman-teman KKN 78 Desa Tanjung Periuk Lahat, teman-teman magang Polda dan Pusri, yang sudah memberikan dan mengajarkan saya banyak pengalaman yang berharga.
12. Pihak lainnya, yang sudah membantu dengan sukarela dengan ikhlas dalam penyelesaian skripsi ini, penulis memohon maaf apabila tidak disebutkan namanya disini.
13. Agama, Bangsa, Tanah air, dan Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Pertama dan paling utama saya ungkapkan rasa syukur saya kepada Allah SWT atas kesehatan yang telah ia berikan kepada saya, sehingga saya bisa menyusun dan menulis skripsi saya yang berjudul "Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang". Penelitian ini merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun guna memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Shalawat serta salam tidak lupa saya ucapkan kepada nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan agama islam dari zaman jahiliah sampai zaman maju dan modern seperti sekarang.

Penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada Bunda Lukmawati, MA, selaku pembimbing utama atas segala bentuk perhatian, bimbingan, serta masukan dan arahnya dalam upaya menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. penulis juga mengucapkan kepada dewan penguji yang telah memberikan saran dan masukan pada penulis.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Zuhdiyah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi, atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat belajar di Fakultas Psikologi. Selain itu, penulis ucapkan juga kepada subjek/informan pada penelitian ini yang sudah memberikan informasi serta waktunya selama pelaksanaan penelitian di lapangan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa, dosen dan staff Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang atas seluruh bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini. semoga penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca sehingga dapat menambah wawasan dan berguna bagi dunia pendidikan serta pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi pernikahan dan keluarga, psikologi konseling, dan psikologi sosial.

Penulis menyadari jika tulisan ini jauh dari kata sempurna dan tidak akan selesai tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan

banyak terima kasih semoga Allah SWT memberikan ganjaran berupa pahala yang setimpal. Karena itu saya selaku penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Demikian yang dapat kami berikan dan sampaikan, lebih dan kurang saya mohon maaf, kepada Allah SWT kami mohon ampun. Terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Palembang,

2024

Desvita Rahmayani
2020901033

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRACT	vii
INTISARI	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Pertanyaan Penelitian.....	8
1.3. Tujuan Penelitian	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Keaslian Penelitian	9
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. <i>Coping Stress</i>	12
2.1.1. Definisi <i>Stress</i>	12
2.1.2. Jenis-Jenis <i>Stress</i>	13
2.1.3. Dampak dan Pencegahan <i>Stress</i>	15
2.1.4. Definisi <i>Coping Stress</i>	16
2.1.5. Aspek-aspek <i>Coping Stress</i>	17

2.1.6.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	20
2.2.	<i>Long Distance Marriage</i>	22
2.2.1.	Pengertian <i>Long Distance Marriage</i>	22
2.2.2.	Faktor Penyebab <i>Long Distance Marriage</i>	23
2.2.3.	Permasalahan dalam <i>Long Distance Marriage</i>	24
2.2.4.	<i>Long Distance Marriage</i> Dalam Islam	25
2.3.	Pengertian Istri dan Perannya.....	28
2.4.	Kerangka Pikir Penelirian	29
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
3.1.	Jenis Pendekatan Penelitian	30
3.2.	Sumber Data Penelitian.....	31
3.3.	Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.4.	Metode Pengumpulan Data	33
3.5.	Metode Analisis Data	35
3.6.	Keabsahan Data Penelitian	36
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	38
4.1.1.	Profil Singkat Kota Palembang.....	38
4.1.2.	Sejarah Kota Palembang	38
4.1.3.	Visi dan Misi Kota Palembang	39
4.2.	Persiapan Penelitian.....	40
4.3.	Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3.1.	Tahap Pelaksanaan.....	41
4.3.2.	Tahap Pengolahan Data.....	41
4.4.	Hasil Temuan Penelitian.....	42
4.4.1.	Hasil Observasi.....	42
4.4.2.	Hasil Wawancara.....	46

4.5. Pembahasan.....	76
4.6. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V	85
SIMPULAN DAN SARAN	85
5.1. Simpulan.....	85
5.2. Saran.....	85
5.2.1. Saran Untuk Subjek.....	85
5.2.2. Saran Untuk Masyarakat.....	85
5.2.3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	92

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pikir Penelitian	29
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Subjek Penelitian	32
Tabel 4. 1. Hasil Penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu tugas pada masa perkembangan dewasa awal adalah menikah. Pernikahan adalah hal yang penting bagi laki-laki dan perempuan. Dalam Bahasa Arab, nikah memiliki arti sebagai akad, dan dalam hukum islam dijelaskan jika *mitsaqan ghalizhan* atau yang lebih dikenal dengan akad memiliki penjelasan yang artinya menaati perintah Allah SWT dan melaksanakan pernikahan merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT. Shamad (2017) menjelaskan jika menikah artinya bersatunya antara laki-laki dan perempuan, yang menjalin sebuah ikatan dengan perjanjian atau akad.

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) nikah artinya ikatan atau akad, yang dilakukan sesuai dengan ketentuan dan ajaran agama. Menurut UU NO. 1 Tahun 1974 yang mengatur tentang perkawinan pada Bab 1 Ayat 1 "Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara pria dengan wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa". Pendapat lain tentang pernikahan juga di ungkapkan oleh Prameswara dan Sakti (2016) menurutnya pernikahan merupakan sarana mempertemukan dua hati, untuk hidup bersama dalam satu atap, dengan jangka waktu yang lama. Dalam sebuah pernikahan suami dan istri memiliki banyak hak dan tanggung jawab yang harus dipenuhi.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat peneliti simpulkan jika pernikahan adalah sebuah komitmen antara laki-laki dan perempuan, untuk tinggal bersama, dan menghabiskan waktu bersama-sama. Pernikahan, menikah, dan perkawinan adalah penyatuan dua insan antara laki-laki dan perempuan melalui sebuah perjanjian atau akad dengan bertujuan untuk hidup bersama dan menjalani kehidupan bersama-sama baik dalam keadaan susah, senang, sedih, dan bahagia.

Setiap orang yang menikah tidak semata-mata bertujuan untuk menyalurkan syahwatnya saja. Adapun tujuan nikah yang baik sesuai anjuran dari Nabi Muhammad SAW, menurut Hadits Ibnu Majah Nomor 1836.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ الْأَزْهَرِ حَدَّثَنَا آدَمُ حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ مَيْمُونٍ عَنِ الْقَاسِمِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي وَتَزَوَّجُوا فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمْ الْأُمَّةَ وَمَنْ كَانَ ذَا طَوْلٍ فَلْيُنِكَحْ وَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَعَلَيْهِ بِالصَّيَامِ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ

“Menikah adalah sunnahku, barang siapa yang tidak mengamalkan sunnahku, bukan bagian dariku. Maka menikahlah kalian, karena aku bangga dengan banyaknya umatku (di hari kiamat).” HR. Ibnu Majah No. 1836, disalihkan Al Albani dalam silsilah Ash Shahihah No. 23883. Hadits tersebut menjelaskan tujuan menikah dalam islam adalah untuk menjauhkan diri dari perbuatan maksiat. Berdasarkan penjelasan mengenai tujuan menikah dapat kita ketahui tujuan menikah tidak semata-mata hanya untuk menyalurkan syahwat atau nafsu. Sesuai dengan anjuran Nabi Muhammad SAW tujuan menikah yang baik adalah untuk menjauhkan diri dari perbuatan yang maksiat.

Atwater dan Duffy (Elfida, 2011) menjelaskan dalam sebuah pernikahan terdapat empat tugas pernikahan untuk suami dan istri agar dapat menjaga keharmonisan rumah tangga yaitu, pembagian tugas dan tanggung jawab, komunikasi, seks, dan penerimaan akan perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Menurut Niswati (2011) Pemenuhan tanggung jawab dapat dibagi dengan cara berkerja bagi seorang suami dan mengurus anak dan rumah untuk istri. Sebuah studi menunjukkan jika kualitas pernikahan yang baik dapat ditandai dengan komunikasi yang baik, adanya kedekatan dan keintiman, seksualitas, kejujuran dan kepercayaan. Hal-hal tersebut sangat penting untuk menjalani hubungan pernikahan yang memuaskan.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat empat hal yang harus dilakukan pasangan suami dan istri. Tugas-tugas ini harus dan wajib dijalankan untuk keduanya. Untuk pembagian tugas harus dikomunikasikan keduanya agar tidak terjadi miskomunikasi. Jika komunikasi sudah dijalankan dengan baik, pastinya kualitas pernikahan keduanya juga sangat baik.

Dalam sebuah kehidupan pernikahan seringkali muncul permasalahan. Ketika sedang menghadapi sebuah masalah tentu saja kedua pihak (suami dan istri) harus menyelesaikan secara bersamaan. Permasalahan yang dinilai sederhana akan menjadi rumit jika tidak dihadapi secara bersama-sama. Salah satu permasalahan dalam hubungan

pernikahan adalah permasalahan ekonomi. Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup juga akan mengalami kenaikan. Segala cara dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan salah satunya dengan bermigrasi sementara karena hal pekerjaan, hal ini menyebabkan terpisahnya sebuah keluarga yang sering kita kenal dengan pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage*.

Fenomena *long distance marriage* sudah tidak asing lagi dan sudah biasa bagi masyarakat Indonesia. Faktor persaingan dalam hal pekerjaan dan anggapan pekerjaan dikota lebih menjanjikan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka migrasi yang dilakukan masyarakat Indonesia. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Mijilputri (2014) mengungkapkan bahwa pada tahun 2005, Pusat Studi Hubungan *Long Distance* melaporkan jika sekitar 2,9 dari semua pernikahan yang terdaftar di Amerika Serikat melibatkan hubungan jarak jauh, pada tahun tersebut jumlah penduduk yang menjalani pernikahan jarak jauh sebanyak 3,5 juta penduduk. Jacobs (Rachman, 2017) menyebutkan data terbaru tahun 2011 tentang pernikahan jarak jauh, disebutkan telah terjadi peningkatan angka pasangan yang menjalani *Long distance marriage* menjadi 7,2 juta orang.

Jones (Margiani, 2013) menjelaskan *Long distance marriage* disebut juga dengan *commuter marriage* yang dimana dalam sebuah pernikahan antara suami dan istri tinggal secara terpisah. Definisi lain dijelaskan oleh Pistole (2010) menggambarkan *Long distance marriage* sebuah situasi antara pasangan suami dan istri yang terpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ketempat lain yang jauh karena sebuah alasan seperti bekerja dan pasangan yang lain harus tetap tinggal dirumah atau di daerah asalnya. Menurut Nugraheni dan Pratiwi (2020) *long distance marriage* merupakan keadaan dimana sebuah keluarga yang meliputi ayah, ibu, dan anak tidak berada dalam satu rumah. Jimenez, (2010) menjelaskan perkawinan jarak jauh dapat diidentifikasi dengan ketidakhadiran pasangan atau kurangnya kedekatan fisik antara suami dan istri karena kesulitan untuk bertemu satu sama lain.

Berdasarkan penjelasan mengenai definisi *long distance marriage*, dapat penulis simpulkan *long distance marriage* adalah situasi antara pasangan suami dan istri yang tidak tinggal dalam satu rumah yang sama atau tinggal berjauhan, kondisi ini dijelaskan seperti istri yang tinggal

dirumah dan suami harus pergi ketempat lain yang jauh karena sebuah alasan tertentu, seperti urusan pekerjaan yang tidak dapat ditinggalkan.

Menjalani hubungan pernikahan jarak jauh bukan hal yang mudah. Intensitas kebersamaan yang kurang menyebabkan sulitnya dibangun keintiman dalam sebuah keluarga. Beragam konflik muncul akibat kurangnya kebersamaan. Keterbatasan komunikasi dapat menimbulkan masalah dalam hubungan suami-istri jika keduanya tidak saling terbuka, kurang memiliki komitmen, dan tidak mampu membangun kepercayaan satu sama lain. Keadaan ini dapat berdampak negatif pada tingkat kepuasan dalam pernikahan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan memperbaiki aspek-aspek komunikasi tersebut agar hubungan dapat berkembang dengan lebih baik, meningkatkan kepercayaan, serta memberikan kepuasan yang lebih besar dalam pernikahan.

Degenova (Tanjung & Ariyadi, 2021) menjelaskan terdapat beberapa permasalahan yang dapat muncul karena beberapa sumber. Sumber permasalahan terdiri dari masalah pribadi, masalah fisik, masalah interpersonal, dan masalah lingkungan. Konflik bisa muncul karena empat sumber. Sumber tersebut terdiri dari pribadi, fisik, hubungan interpersonal, dan lingkungan. Konflik yang muncul ini bila dijabarkan lebih rinci, akan terlihat apa saja yang sebenarnya dialami dan dirasakan oleh istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Adapun masalah yang dibicarakan adalah suami sibuk berkerja dan tidak memungkinkan untuk dihubungi sementara istri membutuhkan tempat berkeluh kesah, situasi seperti ini dapat menimbulkan kekesalan atau kejengkelan. Lalu ada lagi permasalahan terkait rindu yang tidak bisa tersalurkan, atau perasaan bersalah akibat tidak bisa melayani dan mendampingi suami, dan kekhawatiran dengan keadaan suami dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Naibaho & Virilia, 2020)

Menurut Tanjung dan Ariyadi (2021) menyebutkan terdapat masalah yang ditimbulkan ketika pasangan suami dan istri menjalani *long distance marriage* yaitu : masalah komunikasi, masalah kecemburuan, dan masalah kesepian. Berbagai masalah-masalah yang muncul ini terjadi akibat kurangnya intensitas kebersamaan antara suami dan istri, perasaan khawatir karena ketidakmampuan istri dalam memenuhi kebutuhan

sehari-hari suami, dan rasa rindu yang tidak bisa tersampaikan karena jauh dari suami.

Berbagai permasalahan yang sudah dijelaskan di paragraf sebelumnya, pada akhirnya akan menimbulkan perasaan sedih pada istri. Selain itu istri juga akan merasakan kelelahan dalam mengurus anak dan rumah tanpa adanya dampingan suami dalam beraktifitas. Masalah kurangnya pemenuhan kebutuhan seksual juga dapat menjadi masalah yang akan dihadapi istri saat menjalani pernikahan jarak jauh. Permasalahan inilah nantinya akan menimbulkan stress pada istri.

Safaria dan Saputra (2009) menjelaskan sebelum membahas *stress* lebih lanjut ada baiknya kita perlu memahami komponen *stress*, yaitu *stressor*. *Stressor* disebut sebagai faktor yang mempengaruhi timbulnya *stress* atau sederhananya *stressor* merupakan penyebab terjadinya *stress*. Menurut Musradinur (2016) Dalam artian yang luas *stress* merupakan pola reaksi menghadapi *stressor*, yang berasal dari luar dan dalam individu, yang sifatnya nyata atau tidak.

Chaplin (Hianto & Shanti, 2018) juga menjelaskan jika *stress* merupakan suatu keadaan dimana individu berada dibawah kondisi tertekan baik secara psikologis dan fisik. Silverman, dkk (Badrianto dkk., 2007) mengatan *stres* dapat dijelaskan sebagai respons tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon, regulasi, dan adaptasi fisik, psikologis, serta emosional. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan frustrasi, marah, gugup, dan cemas. Terdapat penelitian yang menunjukkan jika *stress* memberikan kontribusi sekitar 50%-70% dalam perkembangan berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormonal. Menurut Musradinur (2016) Ketika individu mengalami *stress* akan memperlihatkan tanda seperti mudah lelah, gugup, sakit kepala, dan turunnya nafsu makan

Dapat peneliti simpulkan jika *stress* merupakan respon kejadian seseorang ketika mengalami keadaan yang menganm, baik dari dalam diri atau dari lingkungannya. *Stress* adalah suatu fenomena manusiawi, yang berarti bahwa setiap orang, tanpa memandang jenis kelamin, usia, jabatan, atau status sosial-ekonomi, dapat mengalami *stress*. Terdapat tiga tipe *stressor* yang dapat menyebabkan *stress*, yaitu *stressor* akibat bencana, personal, dan gangguan pasca trauma.

Berdasarkan studi awal tanggal 30 Agustus 2023 peneliti mewawancarai salah satu subjek penelitian dengan inisial A (28 Tahun) yang menjalani *long distance marriage*. Subjek mengalami beberapa masalah ketika menjalani pernikahan jarak jauh, adapun masalah yang dihadapi ialah masalah komunikasi, rindu, dan kekhawatiran. Terbatasnya waktu berkomunikasi karena kesulitan mendapatkan sinyal menjadi salah satu penyebab timbulnya dalam masalah komunikasi. Subjek pernah tidak berkomunikasi dengan suaminya selama 3 hari, akibat dari hal ini subjek merasakan kekhawatiran. Subjek merasa khawatir akan keadaan suaminya, dan takut terjadi sesuatu hal yang buruk menimpa suaminya. Masalah lainnya ialah rindu yang sulit tersampaikan, karena intensitas bertemu yang sedikit menyebabkan masalah rindu muncul. Akibat dari permasalahan ini subjek merasakan tidak nafsu makan, susah tidur nyenyak, dan selalu menunggu kabar dari suaminya. Berikut petikan wawancaranya.

"Masalah yang saya hadapi saat ldm itu masalah komunikasi mbak, karena waktu untuk telfon atau vidiocall itu sangat terbatas, kadang ga ada sinyal malah pernah suami saya ga ngabarin saya selama 3 hari, saya khawatir terjadi sesuatu hal yang buruk menimpa suami saya karena dia jauh dari saya. Selain komunikasi, masalah rindu sih mbak. Kadang kalo suami ga bisa dihubungi saya mau cerita keseharian saya ga bisa. Jujur itu bener-bener membebani saya mbak, kalo ga sama suami mau dengan siapa saya ceritanya, tapi suami saya jauh dan susah untuk komunikasi. Masalah-masalah ini jujur aja berdampak dengan kehidupan sehari-hari saya mbak, yang suami saya tidak bisa dihubungi itu rasanya saya ga nafsu makan, selalu kepikiran suami. saya juga susah tidur nyenyak, tiap saat saya nunggu notif dari suami saya. Siapa tau suami saya ngehubungi saya" (Wawancara tanggal 30 Agustus 2023 dengan subjek A)

Selanjutnya peneliti mewawancarai RS (27 Tahun), subjek mengungkapkan masalah yang ia hadapi selama *long distance marriage* adalah komunikasi, dan kesulitan mengurus anak. Sulitnya berkomunikasi karena terkendala sinyal menjadi masalah yang dihadapi subjek. Selain itu subjek sudah memiliki satu orang anak yang masih kecil, subjek merasa kesulitan dan kelelahan akibat mengurus anak tanpa bantuan dari suami.

Akibat dari masalah-masalah yang timbul subjek sering merasa kelelahan dan kurang istirahat. Berikut kutipan wawancaranya.

"Masalah yang dihadapi itu masalah komunikasi dan kesulitan mengurus anak mbak. Kalo masalah komunikasi itu sinyal ya, saya yakin semua istri pelaut juga masalah utama ya komunikasi kurang karena ga ada sinyal. Terus kalo saya sih selain masalah komunikasi masalah ngurus anak mbak. Jujur saya capek banget rasanya ngurus anak sendirian mbak, mana masih kecil, ya walaupun kadang orang tua saya dateng untuk nemenin saya ngurus anak, cuma tetep aja mbak rasanya beda kalo suami yang nemenin. Karena ngurus sendirian kadang saya nangis kalo kelelahan terus saya kurang banget istirahat, suka bangun ditengah malam kalo adek nangis. Saya juga suka ngelewatin waktu makan saya karena terlalu capek ngurus anak dan ngurus rumah"(wawancara tanggal 27 November 2023 dengan subjek RS)

Berdasarkan dua ilustrasi diatas dapat peneliti simpulkan jika kedua subjek mengalami masalah yang hampir sama yaitu komunikasi. Kedua subjek merasa sangat sulit berkomunikasi dengan suaminya karena sulitnya mendapatkan sinyal jika berada di tengah laut. Hal ini menyebabkan subjek terkadang merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan karena sulitnya berkomunikasi dengan suami. Selain masalah komunikasi, subjek juga mengalami masalah kekhawatiran, masalah ini timbul karena kurangnya komunikasi, akibatnya istri merasa khawatir terjadi sesuatu hal yang buruk jika komunikasi terputus. Masalah lainnya adalah istri merasa kelelahan yang berlebihan, tidak adanya peran suami di rumah membuat istri merasa lelah dan kewalahan ditambah jika subjek memiliki anak. Akibat dari masalah ini subjek mengalami kekurangan istirahat, sering melewati waktu makan, dan sulit untuk tidur dengan nyenyak.

Berdasarkan pemaparan fenomena yang terjadi dilapangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana *coping stress*, khususnya pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kota Palembang. Ditambah lagi dengan hasil penelitian dari Berliantin dan Ansyah (2021) yang menyebutkan hasil penelitiannya jika salah satu subjeknya menggunakan *coping* negatif, yaitu dengan merokok. Hasil penelitian serupa juga diungkapkan pada

penelitian Winta dan Nugraheni (2019) yang menyebutkan jika salah satu subjeknya juga mengatasi *stress* dengan cara merokok. Dari hasil penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah subjek penelitian yang peneliti gunakan juga menggunakan *coping* negatif atau menggunakan *coping* positif. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk menulis skripsi yang berjudul "*Coping stress* Pada Istri yang Menjalani *Long distance marriage* di Kota Palembang"

1.2. Pertanyaan Penelitian

Long distance marriage merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti bagi penulis. Oleh sebab itu dari penjelasan latar belakang masalah muncul pertanyaan-pertanyaan dalam benak peneliti tentang :

1. Bagaimana gambaran *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pembuatan tugas akhir atau skripsi ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* pada istri ketika menjalani *long distance marriage*
2. Untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah peningkatan wawasan dan pengetahuan dalam konteks hubungan pernikahan. Harapannya adalah penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan bagi peneliti sendiri, masyarakat, dan organisasi terkait. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menyumbangkan pengetahuan ilmiah secara teoritis untuk perkembangan ilmu psikologi di Indonesia, khususnya dalam bidang psikologi pernikahan dan keluarga, psikologi konseling, dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah sumbangan pemikiran dan referensi baru untuk mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang tertarik dengan topik penelitian tentang *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kota Palembang. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut dan memperkaya pemahaman mereka dalam konteks psikologi pernikahan dan keluarga.

1.5. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *long distance marriage* secara spesifik dan umum sebenarnya bukan suatu hal yang baru. Namun untuk menghindari duplikasi dalam penelitian ini peneliti sengaja mengemukakan beberapa penelitian terdahulu, yang mana dari penelitian tersebut dapat bermanfaat sebagai pembanding untuk menentukan keaslian dari penelitian ini. Peneliti menggunakan lima penelitian terdahulu yang memiliki tema sama terkait dengan pernikahan jarak jauh.

Penelitian pertama Penelitian terakhir dari Berliantin dan Ansyah, (2021) dengan judul penelitian "*Coping stress On Seafaring Wives Who Live Long Distance Marriage Relationships*" atau "*Coping stress Pada Istri Pelayar yang Menjalani Relasi Pernikahan Jarak Jauh*". Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami bagaimana istri pelayar menentukan strategi yang tepat dalam mengatasi *stress* mereka. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dua orang menjadi subjek penelitian dengan rentang usia antara 30 hingga 36 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki faktor penyebab stres yang berbeda-beda, dan keduanya menunjukkan bentuk *Coping stress* yang berbeda pula. Dalam mengatasi *stress*, kedua subjek menerapkan pendekatan aktif, yaitu dengan berusaha mencari cara penyelesaian masalah melalui tindakan atau mengelola emosi dan pikiran mereka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan tentang macam-macam strategi *Coping stress* pada istri yang suaminya menjalani profesi sebagai pelayar.

Penelitian kedua dari Wardhani dan Wideasavitri, (2020) dengan judul "*Coping Strategies On Wives In a Long Distance Marriage And Live With In-Laws*". Penelitian ini memiliki tujuan untuk menemukan bagaimana strategi koping oleh istri yang tinggal dengan mertua saat melakukan pernikahan jarak jauh. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif, fenomenologi. Dengan subjek sebanyak tiga orang istri yang tinggal bersama mertua. Hasil dari penelitian ini adalah dukungan sosial, mencari kesibukan, menjadikan anak sebagai dalih mempertahankan hubungan, mengalah pada mertua, dan percaya pada suami adalah strategi koping yang dilakukan oleh para istri.

Penelitian ketiga dari Winta dan Nugraheni, (2019) dengan judul "*Coping stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana wanita menjalani pernikahan jarak jauh dan merespon *stress* yang mereka rasakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika ketiga responden menggambarkan manajemen *stress* secara berbeda-beda tergantung dengan situasi yang mereka hadapi.

Penelitian keempat dari Suminar dan Kaddi (2019) dengan judul "*The Phenomenon Of Marriage Couples With Long-Distance Relationship*". Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjelaskan motivasi menjalani hubungan jarak jauh dan mencari tau bagaimana komunikasi interpersonal dan pengalaman komunikasi pasangan jarak jauh saat mereka tinggal dikota yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Hasil dari penelitian ini mengemukakan alasan menikah bagi pasangan jarak jauh karena menemukan perasaan cocok satu sama lain, termasuk kecocokan dalam berkomunikasi serta memiliki visi dan misi hidup yang sama. Adapun tujuan menikah dari pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh adalah memperoleh dukungan dan membina keluarga yang sakinah. Komunikasi interpersonal pada pasangan jarak jauh dibangun atas dasar kepercayaan dan saling mendukung kegiatan satu sama lain. Adapun pengalaman berkomunikasi pasangan jarak jauh dengan selalu menjaga kualitas komunikasi seperti saling menanyakan kabar, memberikan semangat, dan mendoakan kesuksesan masing-masing.

Penelitian kelima oleh Prameswara dan Sakti, (2016) dengan judul penelitian "Pernikahan Jarak Jauh (Fenomenologis Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh)". Tujuan dari penelitian ini untuk memahami gambaran pengalaman istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi, dengan melibatkan tiga orang sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami kejenuhan karena merasa kesepian, ketika harus mengurus keluarga dalam situasi jarak jauh. Meskipun demikian, kehidupan pernikahan subjek juga memberikan dampak positif berupa rasa syukur sebagai hikmah yang meringankan beban dalam menjalani pernikahan jarak jauh.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, terlihat bahwa terdapat perbedaan penelitian yang cukup signifikan. Perbedaan tersebut terletak di jumlah subjek, yang mana pada penelitian ini menggunakan tiga subjek yang berlatar belakang istri seorang pelaut. Kemudian perbedaan tempat penelitian, yang mana peneliti melakukan penelitian di Kota Palembang. Selanjutnya perbedaan terletak pada metode penelitian, yang dimana peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Selain itu, penelitian ini terdapat perbedaan baik dari unsur budaya maupun unsur adat dan istiadat. Sehingga peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam tentang "*Coping stress* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage* di Kota Palembang"

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Coping Stress*

2.1.1. Definisi *Stress*

Pada awalnya istilah stress dipopulerkan oleh Selye pada 1930 dalam bidang psikologi dan kedokteran (Ambarsarie dkk, 2021). Berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) stress merupakan gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam. Sedangkan menurut Kamus Bahasa Inggris stress didefinisikan sebagai suatu keadaan tegang baik mental ataupun emosional akibat keadaan yang merugikan atau menuntut (Piperopoulos, 2016).

Penjelasan mengenai stress diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (Hianto & Shanti, 2018) mereka menjelaskan jika stress merupakan suatu keadaan internal yang diakibatkan dari tuntutan fisik yang berasal dari tubuh individu itu sendiri, kondisi lingkungan sosial atau sekitar yang dinilai dapat membahayakan, tidak terkontrol, dan melebihi batas kemampuan individu tersebut dalam menghadapi tuntutan tersebut. Sejalan dengan penjelasan ini, Clonninger (Safaria & Saputra) juga menjelaskan bahwa stress merupakan keadaan yang dapat membuat individu menjadi tegang, ketika individu tersebut sedang mendapatkan masalah atau sebuah tantangan yang belum memiliki penyelesaian, atau pikiran-pikiran yang banyak mengganggu seseorang terhadap sesuatu hal yang harus dilakukan individu tersebut.

Feldman (Winta & Nugraheni, 2019) juga turut menjelaskan jika stress merupakan respon seseorang terhadap suatu kejadian yang dapat mengancam dirinya. Penjelasan lain dari Falsetti, dkk. (Badrianto dkk., 2007) *stress* merupakan suatu pengalaman emosional yang dinilai tidak menyenangkan, yang disertai dengan perubahan baik perubahan fisiologis maupun perubahan tingkah laku. Sejalan dengan Feldman, Chaplin (2010) juga menjelaskan jika *stress* adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis. Stress juga bersifat inheren yang dimana artinya dapat dialami oleh setiap orang dan tidak memandang gender dan usia.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai definisi dari *stress*, dapat peneliti simpulkan jika *stress* bersifat inheren, yang artinya *stress* dapat dirasakan oleh siapa saja tanpa memandang gender dan usia. Selain itu *stress* juga merupakan gangguan emosional yang disebabkan oleh dua faktor yaitu dari luar dan dari dalam. Faktor luar yang menyebabkan *stress* ialah berupa tuntutan dari lingkungan sosial atau lingkungan sekitar, sedangkan faktor dari dalam adalah tuntutan fisik. Tuntutan ini jika dinilai dapat membahayakan dan tidak sesuai batas kemampuan individu, akan menyebabkan kesulitan bagi individu tersebut.

2.1.2. Jenis-Jenis *stress*

Selye (Safaria & Saputra, 2019) menjelaskan jika *stress* terdiri dari dua jenis, yaitu *stress* yang dapat merugikan manusia yang disebut *distress*, dan jenis yang lain dinilai bermanfaat bagi kehidupan manusia atau *eustress*. Widiastuti (2022) menjelaskan ada tiga jenis *stress* yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah *stress* di sekolah, *stress* di tempat kerja, dan *stress* keluarga. Berikut penjelasannya :

1. *Stress* akademik atau *stress* di sekolah :

Stress akademik sangat identik dengan dunia pendidikan. *Stress* akademik adalah sebuah perasaan emosional berupa rasa tertekan yang dialami siswa maupun mahasiswa dalam menghadapi penugasaan dalam pengetahuan akademik. Ketertekanan ini tidak hanya mempengaruhi dari segi emosional saja namun juga mengganggu fisiknya.

2. *Stress* kerja atau *stress* di tempat kerja :

Stress kerja adalah hal yang dialami oleh setiap karyawan atau perkerja. *Stress* kerja ini dapat berpengaruh negatif terhadap kepuasan kerja karyawan. Ketika karyawan yang memiliki *stress* kerja yang tinggi maka akan menurunkan perasaan kepuasan pada perkerjaan, begitu juga sebaliknya jika kepuasan kerja karyawan meningkat maka *stress* kerja karyawan akan rendah.

3. *Stress* dalam Keluarga

Dalam artikel dan berita online disebutkan jika "Ibu Rumah Tangga Berpotensi Terkena Stress di Masa Pandemi". Kondisi ini disebabkan oleh

keadaan patriarki yang sangat dominan dalam masyarakat Indonesia. Selain kondisi patriarki, istri juga berpotensi terkena *stress* apabila tidak tinggal bersama dengan suaminya, atau yang kita kenal dengan pernikahan jarak jauh.

Musradinur (2016) mengungkapkan jika *stress* dapat dipicu oleh *stressor*, *stressor* ini berasal dari berbagai sumber. Adapun sumber *stress* ialah dari lingkungan, diri sendiri, dan pikiran. Berikut penjelasannya :

1. *Stressor* Lingkungan

- Tuntutan lingkungan, seperti ekspektasi untuk selalu menunjukkan sikap positif sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat setempat.
- Tuntutan dari keluarga, seperti anak diharapkan untuk selalu menyesuaikan keinginan orang tua dalam berbagai aspek, termasuk pemilihan jurusan kuliah, keputusan pernikahan, dan hal-hal lain yang mungkin tidak sejalan dengan keinginan anak tersebut.
- Tuntutan dari ilmu pengetahuan dan teknologi, yang melibatkan dorongan untuk selalu terkini dan berkompetisi menjadi orang yang pertama mendapatkan informasi. Tuntutan ini muncul karena adanya kecenderungan merasa malu jika dianggap tidak menguasai teknologi, yang sering disebut sebagai *gaptek* (gagap teknologi).

2. Diri sendiri

- Kebutuhan psikologis merujuk pada keinginan atau tujuan yang ingin dicapai secara emosional atau psikologis. Ini melibatkan aspirasi dan dorongan individu untuk mencapai kepuasan, pemenuhan kebutuhan emosional, atau pencapaian tujuan yang bersifat psikologis.
- Internalisasi diri merujuk pada tuntutan individu untuk secara terus-menerus mengikuti perkembangan zaman atau tren yang sedang berlangsung. Hal ini mencakup kebutuhan untuk memahami dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam lingkungan sosial, budaya, atau teknologis.

3. Pikiran

- Penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya bagi diri sendiri dan persepsinya terhadap lingkungan. Mencakup cara individu menafsirkan, merespons, dan memberikan makna terhadap interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

- Berkaitan dengan cara individu menilai diri mereka sendiri terkait dengan proses penyesuaian yang umumnya mereka lakukan.

Dari penjelasan mengenai jenis-jenis *stress* dapat kita ketahui jika *stress* terdiri dari dua jenis, yaitu *eustress* dan *distress*. Dalam kehidupan sehari-hari *stress* juga dibagi menjadi tiga yaitu, *stress* akademik, biasanya dialami oleh siswa dan mahasiswa karena tekanan akademik. Lalu *stress* kerja, yang biasanya dialami oleh karyawan dan pegawai. Dan *stress* dalam keluarga, yang biasanya terjadi pada istri karena budaya patriarki yang masih banyak mempengaruhi keluarga Indonesia, selain itu fenomena suami dan istri tidak tinggal bersama atau pernikahan jarak jauh juga menyebabkan istri merasakan *stress*. *Stress* juga memiliki faktor pemicu yang dapat mempengaruhi kehidupan individu, faktor tersebut berasal dari lingkungan (tuntutan lingkungan, tuntutan keluarga, dan tuntutan ilmu pengetahuan), lalu berasal dari diri sendiri, dan yang terakhir berasal dari pikiran.

2.1.3. Dampak dan Pencegahan *Stress*

Ketika individu mengalami *stress* dengan jangka waktu yang relatif lama, maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu. Dampak yang ditimbulkan berupa fisik, psikis, dan gejala lainnya yang dapat membahayakan kesehatan mental individu tersebut. Rice (Safaria & Saputra, 2019) menggolongkan beberapa gejala yang timbul akibat *stress*, yaitu :

- 1) Gejala fisiologis mencakup berbagai masalah yang berhubungan dengan fungsi tubuh, seperti sakit kepala, diare, tekanan darah tinggi, sakit perut, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan lesu
- 2) Gejala emosi, berupa gangguan cemas, gelisah, mudah marah, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- 3) Gejala kognitif, berupa gangguan sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun, dan pikiran yang kacau.
- 4) Gejala interpersonal, timbulnya sikap acuh pada lingkungan, agresif, apatis, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain.
- 5) Gejala organisasional, berupa menurunnya produktivitas kerja, ketidakpuasan dalam berkerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi ditempat kerja.

Menurut Widiastuti (2022) ada beberapa cara untuk mencegah terjadinya *stress*, yaitu :

1. Mengatur pola makanan dengan baik
2. Melakukan aktifitas jasmani dengan baik
3. Latihan pernapasan dan relaksasi
4. Menjalin hubungan yang harmonis khususnya hubungan keluarga dan pertemanan
5. *Coping*, yaitu dengan mencoba mengelola tuntutan yang datang baik dari individu maupun yang berasal dari lingkungan. *Coping* merupakan sebuah cara seseorang untuk mengatasi *stress* dengan cara-cara tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan jika *stress* dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi individu yang mengalami. Dampak tersebut dibagi menjadi beberapa gejala seperti fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Ketika individu merasa *stress*, terdapat beberapa cara untuk menghilangkan atau mengurangi *stress*. Cara-cara tersebut dibagi menjadi lima, yaitu mengatur pola makan, melakukan olahraga rutin, latihan pernapasan dan relaksasi, menjaga hubungan yang harmonis dengan keluarga dan lingkungan sekitar, dan *coping*.

2.1.4. Definisi *Coping stress*

Individu yang mencoba untuk mengatasi tekanan yang ia terima baik dari dalam diri atau dari luar sering dikenal dengan *coping stress*. *Coping stress* ini bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa membebani individu. Sarafino, dkk (2020) menjelaskan jika *coping* merupakan usaha atau proses individu untuk mengurasi stress yang terjadi pada dirinya. Lazarus dan Folkman (1984) juga mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif yang dilakukan individu untuk terus berubah dan mengelola tuntutan baik dari luar maupun dari dalam sebagai hal yang melebihi kemampuan individu tersebut.

Definisi lain diungkapkan juga oleh Berliantin dan Ansyah (2021) *coping* adalah usaha individu baik usaha sehat ataupun usaha yang tidak sehat, usaha yang bersifat positif atau negatif, dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mencegah, menghilangkan, dan melemahkan penyebab *stress* atau yang lebih dikenal dengan *stressor*. Maryam (Wardhani & Widiasavitri, 2020) berpendapat jika *coping* merupakan

respon perilaku terhadap *stress*, dengan menggunakan sumber yang ada pada diri dan lingkungan, dengan tujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik yang sedang terjadi baik secara internal dan eksternal.

Sejalan dengan definisi yang sudah dipaparkan oleh para ahli, Winta dan Nugraheni (2019) juga memaparkan jika *Coping* merupakan suatu proses di mana individu berupaya mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari diri mereka sendiri maupun lingkungan, dengan menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Tujuan dari *coping* adalah untuk menghadapi situasi yang menimbulkan *stress* atau tekanan dengan cara yang efektif. Apabila individu mampu mengatasi setiap permasalahan yang ada dan dapat mengevaluasi setiap inti dari permasalahan maka individu tersebut sudah melakukan *coping*.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli, telah disampaikan jika *coping* merupakan strategi individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan. Individu yang berhasil mengatasi situasi yang berada dibawah tekanan, artinya individu tersebut sudah berhasil melaksanakan *coping*. Tekanan-tekanan yang dirasakan individu bisa berasal dari faktor internal yaitu dari dalam diri individu itu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu. *Coping* ini dilakukan dengan tujuan agar meringankan tekanan yang dirasa membebani individu tersebut.

2.1.5. Aspek-aspek *Coping stress*

Folkman dan Lazarus (Safaria & Saputra, 2019) memaparkan dua jenis aspek *coping* yaitu:

a. *Emotion-focused coping*

Hanson (Baqutayan, 2015) menjelaskan jika *coping* yang berfokus pada emosi, digunakan untuk mengelola semua bentuk tekanan emosional seperti perasaan depresi, kecemasan, frustrasi, dan kemarahan. Jenis *Coping stress* ini cenderung dilakukan jika individu sudah merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull* dengan cara mengatur emosinya. Adapun aspek dari *emotion-focused coping*, adalah :

- 1) *Seeking social emotional support*, salah satu strategi *coping* yang umum adalah mencari dukungan, baik secara emosional maupun sosial, dari orang lain.

- 2) *Distancing*, membuat harapan positif untuk membantu dirinya melepaskan diri dari sebuah permasalahan.
- 3) *Escape avoidance*, strategi *coping* ini mencakup menghindari situasi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan fantasi, seperti membayangkan bahwa masalah tersebut tidak ada, dan mencoba untuk tidak memikirkan permasalahan tersebut. Selain itu, individu juga mungkin mencoba mengatasi *stress* dengan melakukan kegiatan tertentu, seperti tidur atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan.
- 4) *Self-control*, mengatur perasaan dan tindakan dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, menjalani masalah yang sedang dihadapi sembari dengan memikirkan bagaimana cara penyelesaian masalah tersebut.
- 6) *Positive reappraisal*, mencoba membuat arti positif dari situasi yang sedang dialami, terkadang sifat untuk membuat arti positif adalah sifat religius.

b. *Problem-focused coping*

Pada *coping* ini untuk mengurangi rasa stress dengan cara mempelajari keterampilan baru yang dapat digunakan sebagai pengubah situasi yang menekan. Singkatnya *coping* yang berfokus pada permasalahan yang dihadapi dapat menghilangkan stress melalui pemecahan masalah. Adapun aspek dari *problem-focused coping* adalah :

- 1) *Seeking informational support*, Salah satu strategi *coping* yang positif adalah mencoba menerima informasi berupa saran dan bantuan dari orang lain, seperti psikolog, dokter, atau guru. Dengan membuka diri terhadap dukungan profesional dan pandangan dari individu yang berpengalaman, seseorang dapat mendapatkan pemahaman lebih baik tentang masalah yang dihadapi dan mendapatkan bimbingan untuk mengatasi stres atau kesulitan tersebut.
- 2) *Confrontative Coping*, strategi *coping* yang melibatkan penyelesaian masalah secara lengkap atau konkret mencakup upaya aktif untuk menyelesaikan akar permasalahan atau mengatasi situasi *stress*.
- 3) *Planfull Problem-Solving*, strategi *coping* ini melibatkan menganalisis situasi yang dapat menimbulkan masalah dan

berupaya mencari solusi secara langsung terhadap permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini mencakup pemahaman mendalam terhadap akar permasalahan, identifikasi opsi solusi, dan pelaksanaan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi tersebut. Dengan menerapkan solusi yang direncanakan secara langsung, individu berusaha mengatasi tantangan dan mengurangi dampak *stress* yang mungkin timbul dari permasalahan tersebut.

Weiten dan Lloyd (2006) menjelaskan jika *coping stress* terdiri dari dua jenis yaitu *coping* negatif dan *coping* positif. Berikut penjelasannya:

- 1) *Coping* negatif, yang memiliki karakteristik sebagai berikut :
 - Menyerah (*Giving Up*), melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres dengan sikap apatis, kehilangan semangat, atau perasaan tak berdaya, serta mengonsumsi minuman keras atau narkoba.
 - Agresif (*Aggressive*), perilaku yang ditunjukkan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal.
 - Memanjakan diri (*Indulging Your Self*), berperilaku konsumtif secara berlebihan, seperti makan berlebihan, merokok, minum alkohol, dan berbelanja.
 - Menyalahkan diri sendiri (*Blaming Your Self*), menilai diri dengan negatif sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan dalam mencapai sesuatu.
 - Mekanisme pertahanan (*Defence Mechanism*), melindungi diri dengan menolak kenyataan yang tidak menyenangkan.

- 2) *Coping* positif, yang memiliki karakteristik sebagai berikut:
 - Menghadapi permasalahan secara langsung
 - Menghadapi masalah dengan menilai segala sesuatu dengan pertimbangan dan pemikiran yang masuk akal atau rasional.
 - Melibatkan pembelajaran mengenai bagaimana cara mengelola emosi yang dapat berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan stress.
 - Melibatkan pembelajaran untuk mengontrol kebiasaan yang dapat berpotensi berbahaya atau merusak.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan jika *coping* memiliki dua aspek yaitu emotion focused (berfokus pada emosi) dan problem focused (berfokus pada masalah). Lalu *coping* juga dibagi

menjadi *coping* positif dan *coping* negatif. *Coping* negatif cenderung menggunakan perilaku yang tidak baik atau yang tidak sehat dalam mengalihkan stressnya. Sedangkan *coping* positif cenderung menghadapi permasalahan secara langsung dengan cara mempelajari hal-hal yang baru sebagai usaha mengatasi stressnya. Disebut sebagai *coping* positif karena individu yang menggunakan *coping* positif akan mengalihkan stressnya dengan cara yang baik.

2.1.6. Faktor yang Mempengaruhi *Coping stress*

Weiten dan Lloyd (2006) menjelaskan ada tiga faktor yang mempengaruhi *coping stress*, berikut penjelasannya :

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan jenis bantuan dan pertolongan yang diberikan kepada seseorang atau anggota jaringan sosial yang sedang kesulitan. Dukungan sosial ini bisa berupa nasihat, perhatian, bantuan berupa fisik dan materi.

2) Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh yang cukup besar saat mengatasi stress atau saat melaksanakan *coping*. Karakteristik kepribadian berupa ketabahan, optimis, dan humoris.

Menurut Safaria dan Saputra (2009), dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan strategi *coping* dan respon dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, terdapat dua faktor yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

- 1) Faktor Internal, melibatkan gaya *coping* yang biasanya digunakan individu dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini mencakup cara individu mengatasi stress dan tekanan secara internal, seperti memecahkan permasalahan
- 2) Faktor Eksternal, melibatkan pengalaman yang diingat dari berbagai situasi serta dukungan sosial yang mungkin diterima individu. Pengalaman masa lalu dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya dapat memainkan peran penting dalam pemilihan strategi *coping* dan respon terhadap situasi tertentu

Taylor (Sadikin & Subekti, 2013) juga menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi *coping* dan dibagi menjadi dua yaitu :

1) Faktor internal :

- *Personality* (Kepribadian): Bagaimana individu menghadapi stres dan tekanan dapat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian mereka.
- *Negativity* (Sikap Negatif): Bagaimana individu menanggapi situasi sulit atau negatif dalam kehidupan mereka.
- *Hardiness* (Ketangguhan): Kemampuan individu untuk tetap kuat dan tahan dalam menghadapi tantangan.
- *Optimism* (Optimisme): Sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal akan membaik.
- *Psychological Control* (Kontrol Psikologis): Tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi.

2) Faktor eksternal :

- Pendidikan: Tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara individu memahami dan menangani situasi *stress*.
- Pekerjaan: Aspek pekerjaan, seperti beban kerja dan lingkungan kerja, dapat memainkan peran dalam tingkat *stress*.
- Anak: Tanggung jawab terhadap anak-anak dapat menjadi faktor eksternal yang signifikan.
- Temuan, Keluarga, dan Teman: Dukungan sosial dan hubungan interpersonal dengan keluarga, teman, dan kolega.
- Faktor Penyebab Lain: Faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi strategi *coping*, tetapi tidak dijelaskan secara rinci.

Rahmandani, dkk. (Rizky dkk, 2014) *coping stress* terdiri dari dua faktor yaitu internal dan eksternal.

- 1) Faktor eksternal yang mempengaruhi *coping* adalah dukungan sosial, penguatan positif, dan tekanan dari luar.
- 2) Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi *coping stress* adalah kognitif, karakteristik, dan perasaan yang terbuka.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai faktor yang mempengaruhi *coping stress*, dapat peneliti simpulkan jika faktor yang mempengaruhi *coping* terdiri dari dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *coping* berasal dari dalam diri individu, seperti kepribadian, keteguhan, dan optimis. Sedangkan faktor

eksternal yang mempengaruhi *coping* berasal dari luar diri individu tersebut, seperti bantuan dan dukungan sosial.

2.2. Long distance marriage

2.2.1. Pengertian Long distance marriage

Pernikahan jarak jauh, atau dikenal juga sebagai "*long distance marriage*" atau "*commuter marriage*," merujuk pada jenis pernikahan di mana suami dan istri tinggal terpisah secara geografis. Dalam bentuk ini, pasangan dengan sukarela memilih untuk menjaga pekerjaan mereka dan memiliki dua tempat tinggal yang berbeda dengan wilayah geografis yang terpisah. *Commuter marriage* mencerminkan kesepakatan antara pasangan untuk menjalani kehidupan pernikahan meskipun terpisah secara fisik untuk alasan pekerjaan atau faktor lainnya.

Pendapat lain dari Maines (Margiani, 2013) mengenai *long distance marriage* adalah sebuah pernikahan terpisahnya antara suami dan istri yang didasari oleh komitmen sebelum pernikahan dengan tujuan menuntut karir atau pekerjaan. Sarwono (Tanjung & Ariyadi, 2021) juga mengungkapkan jika Pernikahan jarak jauh, atau "*long distance marriage*," merujuk pada situasi di mana pasangan suami dan istri dipisahkan oleh jarak fisik yang signifikan, menyebabkan sulitnya mereka untuk bertemu secara teratur. Alasan yang menyebabkan pernikahan menjadi jarak jauh dapat bervariasi, termasuk pekerjaan, pendidikan, atau faktor lainnya yang memaksa pasangan tersebut untuk tinggal di lokasi yang berjauhan. Dalam kondisi ini, pasangan harus mengatasi tantangan komunikasi dan kebersamaan yang terbatas, sering kali menggunakan teknologi komunikasi jarak jauh untuk menjaga hubungan mereka.

Pengertian serupa juga diungkapkan oleh Scott (Tanjung & Ariyadi, 2021) pernikahan jarak jauh merupakan pola hubungan ditandai dengan jaranginya pertemuan tatap muka antara suami dan istri, biasanya pasangan ini tinggal di kota yang berbeda. McBride dan Bergen (Handayani, 2022) menjelaskan hubungan jarak jauh dalam konteks pernikahan adalah keadaan dimana suami dan istri tidak tinggal di tempat yang sama, dalam rentang waktu yang lama demi karir pasangan.

Hal serupa dengan pendapat Jimenez (2010) yang menyimpulkan jika pernikahan jarak jauh ditandai dengan ketidakhadiran pasangan atau tidak adanya kedekatan secara fisik dengan pasangan karena sulitnya

kunjungan pasangan dan kembali kerumah dalam satu hari. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan jika *Long distance marriage* atau pernikahan jarak jauh disebut juga dengan *commuter marriage*. *Long distance marriage* merupakan sebuah hubungan yang dimana istri dan suami tinggal secara terpisah karena sesuatu hal yang tidak bisa ditinggalkan seperti urusan pekerjaan.

2.2.2. Faktor Penyebab *Long distance marriage*

Kaufmann (Tanjung & Ariyadi, 2021) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memotivasi individu untuk menjalani hubungan jarak jauh. Salah satunya adalah pendidikan, di mana ketika seseorang berupaya mengejar pendidikan lebih tinggi, kemungkinan besar akan ada pemisahan fisik antara pasangan. Selain itu, faktor pekerjaan juga turut berperan, terutama dengan adanya peningkatan jumlah tenaga kerja yang bekerja di luar negeri dan dorongan untuk mencapai kesuksesan karir. Dalam situasi tersebut, banyak individu bersedia menjalani hubungan jarak jauh meskipun harus terpisah oleh jarak.

Adapun beberapa faktor lain yang sering menyebabkan terjadinya pernikahan jarak jauh adalah :

1. Karir dan pekerjaan

Tuntutan karir membuat istri dan suami tidak bisa tinggal bersama, contohnya istri tidak bisa ikut suaminya bertugas karena harus mengurus anak atau istri juga memiliki pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan.

2. Tuntutan ekonomi dan pola hidup

Individu yang ingin meningkatkan perekonomian keluarga menjadi tenaga kerja diluar negeri agar bisa memenuhi kebutuhan hidup.

3. Penolakan hidup bersama

Istri menolak pindah mengikuti suami karena sebuah alasan, misalnya suami belum memiliki tempat tinggal sendiri, menjaga orang tua yang kondisi kesehatannya kurang, istri memiliki pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor yang menyebabkan terjadinya *long distance marriage* adalah pendidikan, karir/perkerjaan,

tuntutan ekonomi, dan penolakan hidup bersama karena sebuah alasan tertentu, penolakan ini harus memiliki alasan yang kuat seperti menjaga orang tua yang kesehatannya kurang baik, istri memiliki pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan.

2.2.3. Permasalahan dalam *Long distance marriage*

Tanjung dan Ariyadi (2021) menyebutkan berbagai masalah yang ditimbulkan *long distance marriage*, yaitu :

1. Masalah komunikasi

Dalam hubungan jarak jauh (LDR), komunikasi menjadi kendala utama yang sering dihadapi oleh pasangan. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara intensif dapat menyebabkan konflik berulang antara suami dan istri.

2. Kecemburuan

Cemburu memang merupakan reaksi emosional yang wajar, namun dalam kasus pernikahan jarak jauh, cemburu dapat menjadi sumber konflik utama. Hal ini sering disebabkan oleh kurangnya kejujuran dan ketidaktransparanan antara pasangan.

3. Kesepian

Kesepian dapat menciptakan rasa tidak nyaman dan kurang semangat, terutama bagi pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Meskipun sibuk dengan tanggung jawab rumah tangga, mereka seringkali merasa kesepian.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi ketika menjalani *long distance marriage*. Masalah utama adalah komunikasi, pasangan yang menjalani long distance kerap kali bertengkar karena hal-hal sepele karena intensitas komunikasi yang rendah karena permasalahan sinyal. Lalu yang kedua ada kecemburuan, bagi pasangan *long distance marriage* sudah sepantasnya memiliki kepercayaan yang tinggi kepada pasangannya. Karena kunci dari hubungan yang baik ialah kepercayaan dan komunikasi. Yang ketiga adalah masalah kesepian, para istri yang menjalani *long distance marriage* sering kali merasakan kesepian dalam hidupnya karena kurangnya dampingan dari suaminya.

2.2.4. Long distance marriage Dalam Islam

Menikah dianggap sebagai proses yang sakral bagi setiap individu. Menikah bukan hanya perkara sah dimata hukum, namun juga sah dimata agama. Pernikahan bukan hanya sekedar menyatukan dua insan, namun pernikahan lebih dari itu, dimana pasangan harus merasakan hidup bersama-sama baik secara suka, duka, sedih, dan bahagia. Kebersamaan antara istri dan suami memang penting, dimana keduanya dapat menumpahkan kasih dan sayang serta dapat saling membantu. Tujuan pernikahan ini tercermin dalam konsep sakinah, mawaddah dan warahmah, dimana tujuan ini berasal dari Al-Quran Surah Ar-Rum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Yang artinya :

Dan diantara tanda kekuasaannya dia yang menciptakan untukmu istri dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa tenang kepadanya, dan jadikanlah di antaramu rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikianlah itu benar terdapat tanda bagi kaum yang berfikir. (Q.S AR-Rum, 21)

Ayat tersebut tidak hanya menjelaskan tujuan menikah, namun menjelaskan bagaimana penciptaan pasangan, dialah (Allah) yang menciptakan istri kalian dari jenis kalian sendiri. Seandainya Allah menciptakan anak adam semuanya laki-laki dan menciptakan perempuan dari jenis lainnya seperti jin, atau yang lainnya. Pasti nya perasaan kasih dan sayang diantaranya tidak akan tersampaikan. Kemudian atas rahmatnyalah dijadikan pasangan dari jenis mereka sendiri serta dijadikannlah perasaan cinta dan kasih sayang di antara keduanya, sehingga dapat melahirkan seorang anak, yang membutuhkan nafkah dan kasih sayang diantara keduanya (Katsir, 2004)

Penjelasan lain dari Shihab (2002) yang menjelaskan ayat tersebut tentang penciptaan pasangan serta dampak yang yang dihasilkan. Ayat tersebut juga ditemukan bagaimana syariat pernikahan dalam islam. Pernikahan merupakan anugerah Allah SWT, dialah yang menanamkan dalam sebuah pernikahan mawaddah dan cinta kasih. Sehingga orang-

orang setelah pernikahan dapat menyatu badan dan hatinya, sungguh Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Mahrus, dkk. Dalam "Fondasi Keluarga Sakinah Bacaan Mandiri Calon Pengantin" membahas pemahaman lebih lanjut mengenai surah Ar-Rum ayat 21 dalam konteks keluarga sakinah. Memahami bahwa meskipun tujuan pernikahan adalah menciptakan ketentraman, kenyamanan, dan kasih sayang dalam keluarga, realitas kehidupan pernikahan sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan, rintangan, hambatan, dan cobaan. Ini mencerminkan pemahaman bahwa kehidupan pernikahan tidak selalu mulus, tetapi komitmen, kerja sama, dan ketekunan dapat membantu mengatasi berbagai rintangan tersebut. (Lisaniyah dkk, 2021).

Dari Fathimah binti Qais Radhiyallahu'anha, berkata :

عن فاطمة بنت قيس رضي الله عنها قالت: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم، فقلت: إن أبا الجهم ومعاوية خطباني؟ فقال رسول الله صلى الله عليه

وسلم:

"أما معاوية، فصعلوك لا مال له ، وأما أبو الجهم، فلا يضع العصا عن عاتقه"

"Aku datang kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam lalu aku berkata, "sesungguhnya Abul Jahm dan Mu'awiyah telah melamarku". Lalu Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Adapun Mu'awiyah adalah orang fakir, ia tidak memiliki harta. Adapun Abdul Jahm ia tidak pernah meletakkan tongkat dari pundaknya" (HR. Muslim No. 1480)

Menurut HR. Muslim, dalam hadits ini Nabi tidak merekomendasikan Abul Jahm kepada Fatimah karena Abdul Jahm tidak pernah meletakkan tongkat dari pundaknya. Ada dua makna dari "tidak pernah meletakkan tongkat dari pundaknya" sebagaimana penjelasan dari Imam An Nawawi Rahimahullah :

قوله ص لى الله عليه وسلم

أما أبو الجهم فلا يضع العصا عن عاتقه ، فيه تأويلان مشهوران أحدهما أنه كثير الأسفار ، والثاني أنه كثير الضرب للنساء

"Sabda Nabi shallallahu alaihi wasallam "adapun Abul Jahm, ia tidak pernah meletakkan tongkat dari pundaknya" ada dua tafsir yang masyhur

dari para ulama: pertama maknanya ia sering pergi safar. Kedua ia sering memukul wanita” (Syahrah Shahih Muslim, 10/74). Dari tafsiran yang pertama makna ucapan hadits tersebut menunjukkan Nabi shallallahu `alaihi wa sallam tidak merekomendasikan Fatimah binti Qais untuk menikah dengan laki-laki yang akan sering meninggalkannya untuk bersafar.

Allah SWT Berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 187 :

أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ...

Artinya :

“Dihalalkan bagi kalian untuk melakukan hubungan intim dengan istri kalian di malam bulan Ramadhan. Mereka adalah pakaian bagi kalian, dan kalian adalah pakaian bagi istri kalian...” (Q.S. Al-Baqarah : 187)

Berdasarkan penjelasan dari Katsir (2004) pada ayat ini adalah, hendaknya mereka berdua (suami dan istri) bercampur dengan lainnya, saling bersentuhan dan tidur seranjang. Maknanya adalah tidak akan terjadi jika suami dan istri saling berjauhan dan tidak tinggal seataap serta tidak tidur seranjang. Oleh sebab itu sebisa mungkin suami dan istri tinggal bersama dan tidak berpisah tempat tinggal. Mengutip penjelasan Salih (Tanjung & Ariyadi, 2021) mengatakan jika batas maksimum suami diperbolehkan berada jauh dari istrinya adalah empat bulan. Namun menurut pandangan ulama hambali batas maksimum adalah enam bulan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan jika tujuan menikah tidak semata-mata hanya mempersatukan dua insan. Tujuan dari pada menikah lebih dari pada itu, dimana suami dan istri harus menjalani kehidupan pernikahan bersama-sama dan merasakan kehidupan yang susah dan senang secara bersama-sama. Tujuan menikah ini dijelaskan di Al-Qur`an Surah Ar-Rum ayat 21, dimana pada ayat tersebut dijelaskan tujuan menikah, dan penciptaan pasangan agar kehidupan pernikahan dipenuhi dengan rasa kasih dan sayang. Dalam salah satu hadits juga menyebutkan jika Nabi shallallahu `alaihi wa sallam tidak merekomendasikan pernikahan jarak jauh. Salih (Tanjung & Ariyadi, 2021) mengatakan jika batas maksimum suami diperbolehkan berada jauh dari istrinya adalah empat bulan. Namun menurut pandangan ulama hambali batas maksimum adalah enam bulan.

2.3. Pengertian Istri dan Perannya

Pandangan mengenai peran istri dalam sebuah keluarga dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya, nilai-nilai sosial, dan perspektif individual. Meskipun definisi istri dalam KBBI mencirikan status perempuan yang sudah menikah atau bersuami, penting untuk dicatat bahwa peran istri dalam keluarga melibatkan lebih dari sekadar status pernikahan. Istri seringkali memiliki peran yang signifikan dalam membina hubungan keluarga, mendukung suami, dan merawat anak-anak, selain tanggung jawab lainnya dalam keluarga. Dalam kamus bahasa arab istri diterjemahkan dengan kata *Al-Zawajah, Al-Qarinah, dan Imarah*. Sedangkan dalam bahasa inggris istri artinya *wife*. Dapat disimpulkan istri artinya perempuan yang sudah dinikahi.

Menurut Sayekti (2008), kewajiban seorang istri dapat dibagi menjadi beberapa peran utama :

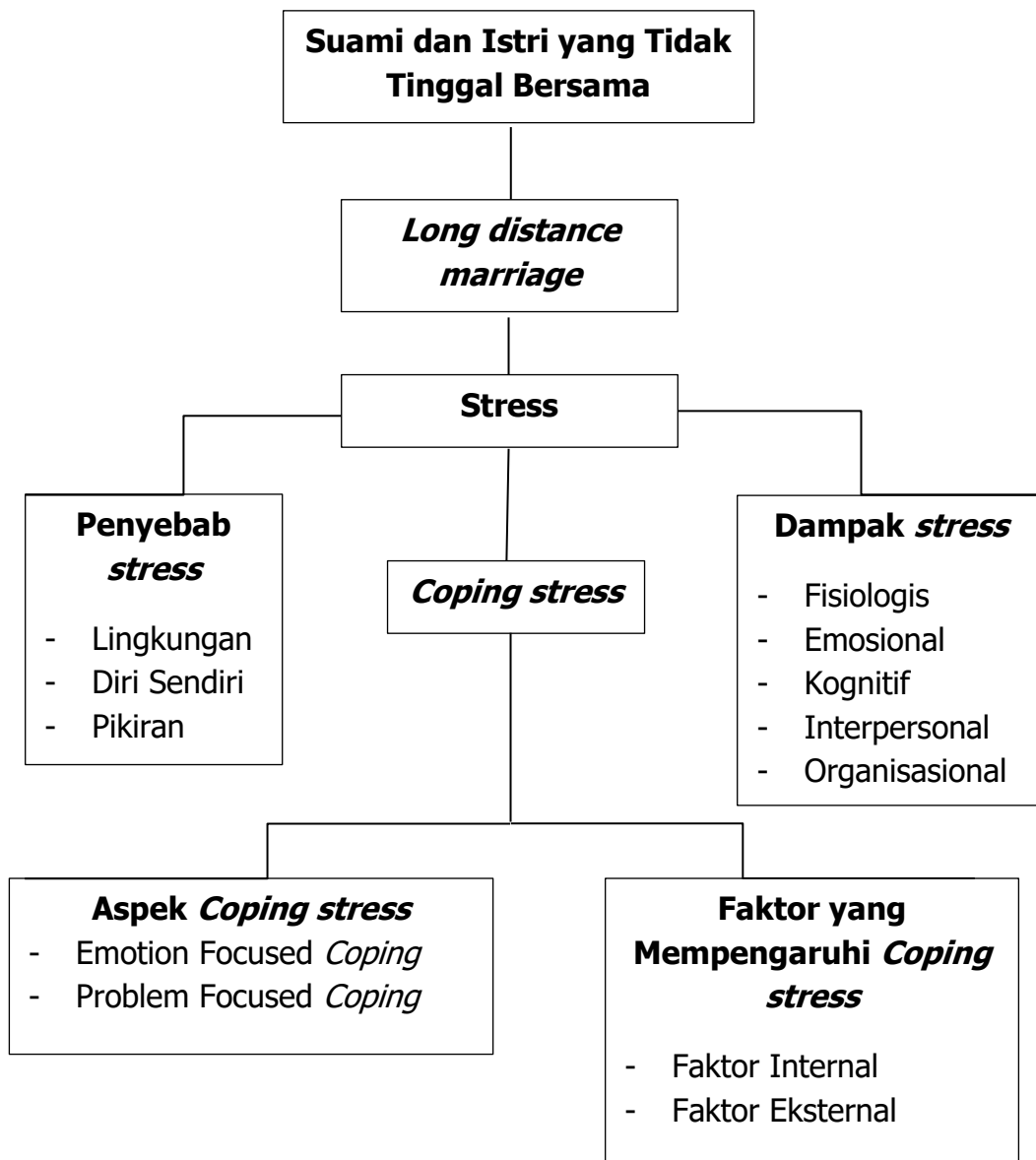
1. Peran sebagai Istri:
 - Menjadi partner hidup suami.
 - Menjadi partner cinta dan seks suami.
 - Menjadi partner dalam pengembangan kepribadian.
2. Peran sebagai Ibu:
 - Mengatur kehidupan dan kelancaran rumah tangga.
 - Mengusahakan kehidupan yang layak bagi semua anggota keluarga, termasuk pendidikan dan pemenuhan gizi.
 - Menciptakan suasana rumah yang nyaman, hangat, dan penuh kasih sayang.
 - Berfungsi sebagai model bagi anak-anaknya.

Penting untuk diingat bahwa tugas dan peran seorang istri tidak hanya terbatas pada lingkup rumah tangga, tetapi juga mencakup aspek-aspek penting dalam perkembangan dan kesejahteraan seluruh keluarga.

Berdasarkan penjelasan di atas seorang istri merupakan bagian dalam keluarga yang memiliki peran yang sangat penting. Istri adalah sebutan untuk wanita yang sudah menikah. Dalam sebuah keluarga suami dan istri memiliki tugas dan kewajiban masing-masing yang harus dilakukan. Namun ketika sebuah keluarga dengan kondisi yang sedang menjalani *long distance marriage* peran istri akan bertambah, karena

tugas yang harusnya dilakukan oleh suami akan berpindah dan dilakukan oleh istri.

2.4. Kerangka Pikir Penelitian



Bagan 2. 1 Kerangka Pikir Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sebagai metode utama untuk memecahkan permasalahan yang dibahas. Menurut Creswell (Herdiansyah, 2019) penelitian kualitatif adalah proses penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami permasalahan manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran yang rinci, dan dilakukan alami tanpa adanya campur tangan dari peneliti. Menurut Strauss dan Corbin (Rianto, 2020) memaknai penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Menurut Suryabrata (2013) deskriptif kualitatif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi mendalam dan rinci tentang suatu fenomena atau kejadian. Penjelasan lain dari Katutu (2018) penelitian deskriptif kualitatif memang berfokus pada upaya memaparkan gejala, fakta, atau kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat-sifat populasi atau suatu daerah tertentu. Dalam pendekatan ini, peneliti berusaha memberikan gambaran yang mendalam dan kontekstual terhadap suatu fenomena, seringkali melalui penggunaan metode seperti wawancara, observasi, atau analisis teks.

Definisi yang diberikan oleh Sugiyono (2019) mengenai deskriptif kualitatif menyajikan pandangan yang konsisten dengan konsep umum penelitian kualitatif. Menurut definisinya, deskriptif kualitatif merupakan metode dalam penelitian kualitatif naturalistik. Penelitian naturalistik sering kali dilakukan di lingkungan alami tanpa adanya campur tangan peneliti yang signifikan. Proses deskriptif kualitatif bersifat induktif, yang berarti data dikumpulkan tanpa hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Selanjutnya, data tersebut diinterpretasi agar dapat dipahami maknanya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti dan menceritakan atau menggambarkan situasi atau kejadian secara detail. Interpretasi data dalam konteks deskriptif kualitatif penting untuk

menghasilkan pemahaman yang mendalam dan kontekstual terhadap fenomena tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif memang berbeda dari penelitian kuantitatif, di mana hasilnya tidak dapat diperoleh melalui prosedur statistik. Sebaliknya, penelitian kualitatif menekankan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data untuk memahami secara mendalam permasalahan sosial, kejadian, atau fenomena tertentu. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Pendekatan ini memang diarahkan untuk memaparkan suatu kejadian atau peristiwa secara sistematis dan akurat, dan bertujuan memberikan gambaran yang mendalam dan kontekstual tentang fenomena yang diteliti. Pendekatan deskriptif kualitatif menitikberatkan pada interpretasi dan pemahaman makna dari data yang dikumpulkan.

3.2. Sumber Data Penelitian

Sumber penelitian disebut juga dengan sumber data. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh (Rahmadi, 2011). Sumber data terdiri dari data primer dan data skunder, adapun penjelasannya sebagai berikut:

3.2.1. Data Primer

Data primer dianggap sebagai data utama dalam penelitian dan diperoleh langsung oleh peneliti dari sumber pertama atau subjek penelitian. Data ini berasal dari pengamatan langsung, wawancara, percobaan, atau interaksi langsung dengan objek penelitian. Kelebihan data primer adalah bahwa mereka memberikan informasi yang spesifik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu, data primer sering kali dianggap lebih dapat diandalkan karena dikumpulkan oleh peneliti sendiri dan sesuai dengan kerangka waktu dan tujuan penelitian yang spesifik. Pentingnya data primer dalam mendapatkan hasil penelitian memang diperhatikan, karena keakuratan dan relevansinya dapat berdampak pada validitas penelitian secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang dipilih adalah non probability sampling. Non probability sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Non probability

sampling dibagi lagi menjadi beberapa teknik pengambilan data, namun peneliti sudah memilih dan akan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dipilih berdasarkan kriteria tertentu disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan istilah subjek sebagai sampel penelitian. Adapun kriteria subjek yang sudah ditentukan adalah :

1. Berjenis kelamin perempuan
2. Sudah menikah
3. Menjalani pernikahan jarak jauh
4. Suaminya seorang pelaut
5. Usia pernikahan maksimal 3 tahun
6. Jangka waktu ditinggal kerja minimal 3 bulan

Tabel 3. 1 Data Subjek Penelitian

No	Nama/Inisial	Usia	Usia Pernikahan	Lama Ditinggal
1	A	28	1 Tahun	4 Bulan
2	RS	27	2 Tahun	8 Bulan
3	NHZ	28	3 Tahun	6 Bulan

Berikut penjelasan subjek penelitian berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan penulis. Penulis mendapatkan 3 orang subjek yang semuanya merupakan istri pelaut, berikut penjelasannya :

Subjek pertama inisial A (28), seorang istri pelaut yang sudah menjalani pernikahan selama 1 tahun. Subjek berkerja sebagai PNS Dinas Kesehatan Kota Palembang, yang sekarang sedang mengalami *Long distance marriage* dengan suaminya selama kurang lebih 4 bulan. Subjek sudah tinggal dirumah sendiri, namun kadang-kadang subjek kembali kerumah orang tuanya. Suami subjek sekarang berada di perairan Kalimantan Timur tepatnya di Sangata, dan jangka waktu ditinggal suaminya berkerja 4-6 bulan dan libur 2 Minggu dirumah.

Subjek kedua Inisial RS (27) seorang istri pelaut yang sudah menjalani pernikahan selama 2 Tahun. Keseharian subjek saat ini sebagai ibu rumah tangga, dan sudah memiliki 1 orang anak. Subjek sekarang tinggal dirumah sendiri bersama anaknya. Sekarang suaminya berkerja di selat Bangka. Jangka waktu ditinggal berkerja suaminya selama 8 bulan, dan libur kerja selama 3 minggu.

Subjek ketiga inisial NHZ (28) seorang istri pelaut yang sudah menjalani pernikahan selama 3 tahun. Keseharian subjek sebagai ibu rumah tangga, dan sudah memiliki 2 orang anak. Subjek sekarang tinggal dirumah mertuanya. Sekarang suami subjek berkerja di Laut Banda, Kepulauan Maluku, suami subjek biasanya berkerja selama 6 bulan dan berada dirumah selama 3 minggu.

3.2.2. Data Skunder

Data skunder merupakan data tambahan yang diperoleh bukan dari tangan pertama, tapi dari tangan kedua, ketiga, dan seterusnya. Data ini berupa data pendukung, yang bisa didapatkan dari literatur, buku catatan harian, atau dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian

3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tahap pra penelitian dan penelitian. Pra penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2023-September 2023. Dan penelitian dimulai dari bulan September 2023 hingga selesai.

3.3.2. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Kota Palembang. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Kota Palembang karena sesuai dengan domisili peneliti.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah dalam penelitian, karena mendapatkan data merupakan tujuan utama dari sebuah penelitian. Menurut Hamzah (Rahmadi, 2011) teknik pengumpulan data kualitatif merupakan pengumpulan data yang bersifat deskriptif, yaitu data yang berasal dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, atau catatan saat penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun penjelasannya :

3.4.1. Observasi

Observasi dapat dijelaskan sebagai proses pencatatan yang dilakukan secara sistematis terkait dengan perilaku individu atau kelompok yang diamati secara langsung dalam penelitian (Rahmadi, 2011). Margono menjelaskan teknik observasi merupakan teknik pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang timbul pada objek penelitian (Rahmadi, 2011). Pada teknik observasi pengamatan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Pengamatan langsung artinya peneliti melakukan pengamatan langsung kepada subjek penelitian, dan pengamatan tidak langsung dilakukan dengan alat perantara seperti video, film, dan rangkaian photo.

Observasi dipilih karena dapat digunakan untuk mengantisipasi perbedaan perilaku yang ditunjukkan dengan yang dikatakan saat wawancara. Observasi dilakukan peneliti ketika melakukan wawancara bersama subjek. Dalam pelaksanaan observasi peneliti menggunakan observasi non partisipan. Dalam pelaksanaannya peneliti berperan sebagai pengamat (Sugiyono, 2015). Metode observasi digunakan sebagai pendukung dalam menelaah kebenaran dari jawaban subjek. Peneliti hanya mampu mengamati apa yang dilihat dan didengar sehingga peneliti mengamati perilaku yang tampak dari subjek.

3.4.2. Wawancara

Esterberg (Rahmadi, 2011) menjelaskan Wawancara dapat diartikan sebagai pertemuan dua orang dengan tujuan bertukar informasi dan ide melalui proses tanya jawab mengenai suatu topik. Esterberg juga mengidentifikasi beberapa jenis wawancara, termasuk wawancara terstruktur, wawancara tidak terstruktur, wawancara mendalam, dan wawancara berbingkai.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur untuk menginterogasi tiga subjek penelitian. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendeteksi permasalahan dengan pendekatan yang lebih terbuka. Pertanyaan penelitian dalam wawancara ini disusun dengan sengaja agar bersifat terbuka dan fleksibel, namun tetap terkendali. Selain itu, digunakan pedoman wawancara sebagai acuan untuk mengatur alur, urutan, dan pilihan kata dalam proses wawancara.

Metode pencatatan menggunakan *anecdotal record*. *Anecdotal record* dilakukan dengan membawa kertas kosong untuk mencatat perkataan yang disampaikan subjek pada saat wawancara. Dengan metode tersebut peneliti mencatat dengan teliti dan merekam perilaku yang dianggap penting. Selain mencatat, peneliti juga membutuhkan alat perekam dalam proses wawancara agar jawaban subjek terekam dengan jelas.

3.4.3. Dokumentasi

Teknik dokumenter atau dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data yang menggunakan berbagai dokumen, baik yang tertulis maupun yang terekam. Jenis dokumen tertulis mencakup arsip, catatan harian, kumpulan surat, dan lain-lain. Di sisi lain, dokumen yang terekam mencakup film, foto, video, rekaman, dan sejenisnya (Rahmadi, 2011).

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dimanfaatkan melibatkan foto dan rekaman suara sebagai bentuk dokumentasi terekam. Jenis dokumentasi ini berfungsi untuk memperkuat dan meningkatkan reliabilitas dari data yang telah diperoleh melalui wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti

3.5. Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan model analisis dari Miles dan Huberman (Pahleviannur 2022). Menurut Miller dan Huberman cit. (Sugiyono, 2015) Dalam penelitian kualitatif proses pengolahan data dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

3.5.1. Reduksi data

Mereduksi data merujuk pada proses seleksi, penggabungan, dan penyederhanaan data yang telah dikumpulkan. Tujuan dari proses ini adalah untuk membuat hasil informasi lebih bermakna dan memudahkan dalam menarik kesimpulan.

3.5.2. Penyajian data

Data yang telah diperoleh akan disajikan dalam bentuk naratif, kemudian diubah menjadi format matriks, grafik, atau bagan. Langkah ini dilakukan untuk mempermudah pemahaman terhadap informasi yang ada, serta mengevaluasi apakah sudah sesuai atau memerlukan analisis lebih lanjut.

3.5.3. *Verification* atau kesimpulan.

Kesimpulan bersifat provisional (sementara) selama fase pengumpulan data karena dapat mengalami perubahan hingga ditemukan bukti tambahan yang mendukung. Peneliti perlu memahami makna dari aspek-aspek yang sedang diselidiki, sehingga penarikan kesimpulan akhir dapat dilakukan secara maksimal dan relevan.

3.6. Keabsahan Data Penelitian

Dalam setiap penelitian, keaslian dan keabsahan data sangat penting. Pada penelitian kualitatif, kevalidan data dapat dikonfirmasi ketika apa yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dengan realitas yang terjadi. Kebenaran data dalam konteks penelitian kualitatif bersifat relatif dan tergantung pada kemampuan peneliti untuk membangun interpretasi fenomena yang diamati, yang membentuk diri individu sebagai hasil dari proses mental masing-masing orang.

Pentingnya menguji keabsahan data dalam penelitian kualitatif ditekankan, dan salah satu metode pengujian yang umum dilakukan adalah uji kredibilitas. Uji kredibilitas membantu menilai sejauh mana data dapat diandalkan dan akurat, sehingga memperkuat kepercayaan terhadap temuan penelitian.

3.6.1. Perpanjang Pengamatan

Perluasan pengamatan dilaksanakan dengan maksud untuk meningkatkan kepercayaan data. Dalam konteks perluasan ini, peneliti kembali ke lapangan untuk melakukan observasi, serta mengadakan wawancara kembali dengan subjek penelitian yang sebelumnya

3.6.2. Triangulasi

Peneliti memeriksa validitas data dalam studi dengan menerapkan triangulasi data. Moleong (2010) menjelaskan bahwa triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi yang dikumpulkan melalui alat yang berbeda dan pada waktu yang berbeda. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat membandingkan data yang diperoleh dari observasi dan wawancara, serta membandingkan pernyataan subjek ketika berada di hadapan umum dengan pernyataannya dalam konteks pribadi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

4.1.1. Profil Singkat Kota Palembang

Palembang, sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Selatan, memiliki daya tarik utama yaitu Jembatan Ampera yang menjadi simbol pariwisata kota ini. Jembatan ini menghubungkan antara Seberang Ilir dan Seberang Ulu yang hanya dipisahkan oleh Sungai Musi. Dengan luas wilayah mencapai 358,55 km², Palembang adalah kota terbesar kedua di Pulau Sumatera setelah Kota Medan. Secara geografis, Palembang terletak di antara 2° 52' sampai 3° 5' lintang selatan dan 104° 37' sampai 104° 52' bujur timur, dengan ketinggian rata-rata sekitar 8 meter di atas permukaan laut. Batas langsung kota ini meliputi Kabupaten Banyuasin di utara, timur, dan barat, sedangkan di selatan berbatasan dengan Kabupaten Muara Enim.

4.1.2. Sejarah Kota Palembang

Nama Palembang berasal dari ciri topografi kota ini, yang telah dikelilingi oleh air sejak zaman dahulu, baik dari sungai, rawa, maupun air hujan. Nama "Palembang" diberikan oleh nenek moyang dan berasal dari istilah Melayu, di mana "Pa" digunakan sebagai penunjuk suatu tempat atau keadaan, dan "Lembang" memiliki arti tanah yang rendah atau terendam air. Dalam bahasa Melayu, Palembang juga diartikan sebagai genangan air. Dengan demikian, nama Palembang mencerminkan kondisi wilayah yang cenderung tergenang oleh air.

Kota Palembang diakui sebagai kota tertua di Indonesia, sebuah fakta yang didukung oleh peninggalan sejarah seperti Prasasti Kedudukan Bukit. Prasasti ini mencatat pembentukan wanua atau komunitas penduduk yang diidentifikasi sebagai awal terbentuknya Kota Palembang pada tanggal 16 Juni 683 Masehi. Tempat ini selanjutnya berkembang dan menjadi pusat Kerajaan Sriwijaya. Wilayah Palembang juga diyakini sebagai bekas ibu kota Kerajaan Sriwijaya yang berlokasi di sepanjang tepi Sungai Musi bagian hilir. Peninggalan arkeolog yang ditemukan di daerah ini, seperti saluran air dari situs Karang Anyar yang mengarah ke

Sungai Musi, menjadi bukti sejarah yang menegaskan peran penting Kota Palembang dalam perkembangan Sriwijaya.

Situs Karang Anyar diakui sebagai Keraton Sriwijaya karena di tempat tersebut ditemukan sisa-sisa pemukiman yang dikelilingi oleh saluran yang terhubung dengan Sungai Musi. Saluran ini diperkirakan digunakan sebagai sarana transportasi bagi masyarakat pada masa tersebut. Temuan-temuan arkeologis di situs ini melibatkan tidak hanya artefak dari Kota Palembang tetapi juga mencakup arca Hindu-Buddha, prasasti, keramik, dan struktur bata candi. Semua ini memberikan wawasan yang kaya terkait sejarah dan kehidupan masyarakat pada masa lalu di wilayah tersebut.

4.1.3. Visi dan Misi Kota Palembang

Visi Kota Palembang adalah "Palembang Emas Darusalam 2023." Istilah "Emas" dalam visi ini mencakup makna elok, madani, aman, dan sejahtera. Sementara itu, "Darusalam" merujuk pada tujuan Kota Palembang menjadi kota yang aman, damai, tentram, makmur, dan sejahtera, dengan adanya harmoni antara kehidupan manusia dan alam. Visi ini mencerminkan aspirasi untuk mencapai kemakmuran dan kesejahteraan yang berkelanjutan, sambil memelihara keharmonisan antara manusia dan lingkungan alam.

Misi Kota Palembang mencakup berbagai tujuan strategis, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Pembangunan Infrastruktur Perkotaan yang Terpadu dan Berkelanjutan: Merencanakan dan mewujudkan pembangunan infrastruktur perkotaan yang bersifat terpadu, merata, adil, berkelanjutan, dan berwawasan lingkungan, dengan dukungan pemanfaatan Teknologi dan Informasi.
2. Pembangunan Budaya Integritas dan Pemerintahan Bersih: Menciptakan masyarakat yang religius, berbudaya, dan beretika melalui upaya pembangunan budaya integritas, yang didukung oleh pemerintahan yang bersih, berwibawa, dan profesional..
3. Peran Sebagai Simpul Pembangunan Regional, Nasional, dan Internasional: Mengembangkan peran Palembang sebagai kota yang dinamis, menjadi simpul pembangunan regional, nasional, dan

internasional yang memiliki daya saing tinggi, dengan menjamin keamanan bagi para investor.

4. Pengembangan Ekonomi Kerakyatan yang Inovatif: Mewujudkan ekonomi kerakyatan yang inovatif, kreatif, dan bersaing tinggi.
5. Palembang sebagai Kota Pariwisata, Sungai, dan Budaya: Menetapkan Palembang sebagai destinasi pariwisata sungai dan budaya, serta menjadi tuan rumah berbagai event olahraga tingkat dunia, dengan tujuan mencapai harmoni antara kehidupan manusia dan alam.

Misi-misi ini mencerminkan komitmen Kota Palembang dalam mencapai tujuan pembangunan yang holistik, berkelanjutan, dan berorientasi pada kesejahteraan masyarakat serta kelestarian lingkungan.

4.2. Persiapan Penelitian

Pada tahap awal penelitian, peneliti memastikan terlebih dahulu adanya fenomena yang akan diteliti yaitu dinamika *stress* dan *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Setelah mendapatkan gambaran, peneliti mulai menyiapkan instrumen pengumpulan data yang berfungsi sebagai alat ukur. Instrumen penelitian ini berupa pedoman wawancara, dan pedoman observasi. Dalam pembuatan instrumen penelitian, peneliti menggunakan landasan teori *coping stress*.

Peneliti menemukan istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan suaminya, setelah melakukan pendekatan diketahui jika subjek adalah istri pelaut. Selanjutnya peneliti menetapkan jika subjek yang akan diteliti lebih dalam adalah istri pelaut dan mulai menetapkan kriteria subjek penelitian. Pada awalnya peneliti mendapatkan koneksi dari subjek untuk mengetahui siapa lagi teman subjek yang bisa dijadikan subjek penelitian. Lalu dapatlah 3 orang yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek penelitian.

Selanjutnya peneliti mempersiapkan segala administrasi wajib berupa *informed consent* untuk diisi calon subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini berpesan kepada peneliti agar identitas baik nama, dan wajahnya agar dirahasiakan dan tidak dipublikasikan. Setelah mendapatkan subjek dan membuat janji temu barulah peneliti melangsungkan penelitian.

4.3. Pelaksanaan Penelitian

4.3.1. Tahap Pelaksanaan

Dalam penelitian ini, subjek berjumlah tiga orang istri yang memiliki suami sebagai pelaut. Subjek ini diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* yang mana subjek ditentukan berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Setelah menentukan subjek, peneliti mulai melakukan pengambilan data sejak bulan September 2023. Peneliti mulai bertemu subjek dengan melakukan *building rapport* dengan subjek. Selama proses *building rapport* subjek penelitian masih terlihat canggung dan belum sepenuhnya memberikan informasi yang dibutuhkan.

Selanjutnya peneliti mulai melakukan pengambilan data primer dengan melakukan wawancara pada semua subjek penelitian secara mendalam guna menggali informasi atau data yang sesuai dengan panduan wawancara yang sudah disiapkan agar wawancara berjalan sesuai dengan yang peneliti harapkan. Sebelum proses wawancara dimulai peneliti menjelaskan mengenai kerahasiaan data, maksud, dan tujuan dari penelitian serta meminta kesediaan subjek untuk memberikan informasi dengan sebenar-benarnya.

Peneliti juga melakukan observasi terhadap subjek sebagai data pelengkap wawancara. Agar mendapatkan data yang lengkap, akurat, dan mendalam. Peneliti melanjutkan penelitian dengan mengumpulkan data sekunder dengan melakukan wawancara terhadap informan yang dekat dengan subjek seperti ibu, sahabat, atau kerabat lainnya. Dalam pengumpulan data wawancara peneliti melakukan proses perekaman dan mencatat hasil wawancara dalam bentuk verbatim

4.3.2. Tahap Pengolahan Data

Pada tahap pengelolaan data, ketika semua data telah dikumpulkan maka akan dilakukan proses pengelolaan data. Pengelolaan data dilakukan berdasarkan ketentuan penelitian kualitatif, yaitu dengan mereduksi data dengan cara mengubah hasil wawancara kedalam bentuk tulisan berupa verbatim serta menuliskan hasil dari observasi. Setelah itu peneliti melakukan kategorisasi tema pada setiap subjek dan juga memberikan koding tema pada wawancara yang telah diselesaikan. Kemudian, dari kategorisasi tadi peneliti akan melakukan analisis yang disajikan dalam bentuk uraian naratif pada bagian pembahasan. Pada proses ini peneliti

juga melakukan triangulasi data yaitu dengan melakukan pengecekan kembali data hasil wawancara berdasarkan informasi yang sudah didapatkan baik dari primer atau sekunder, sehingga data dapat dilihat kevaliditasannya. Tahapan terakhir yang dilakukan peneliti adalah menarik kesimpulan dari keseluruhan data yang sudah didapatkan selama proses pengambilan data.

4.4. Hasil Temuan Penelitian

4.4.1. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek maka ada beberapa temuan dari setiap subjek yaitu sebagai berikut :

1) Subjek A

Pada tanggal 30 Agustus 2023 telah dilakukan observasi pertama tepatnya pada hari rabu pukul 14.00 dirumah orang tua subjek. Peneliti mendapatkan informasi mengenai subjek A melalui kerabat peneliti. Saat di observasi subjek A terlihat baru pulang kerja, dan masih menggunakan pakaian kerjanya. Setelah itu subjek masuk ke dalam kamar, sekitar 7 menit berlalu subjek keluar dari kamarnya dan sudah mengganti pakaian. Subjek menggunakan baju hitam kaos garis-garis tangan panjang, celana traning berwarna hitam, dan subjek menggunakan jilbab langsung berwarna hitam. Subjek juga menggunakan aksesoris berupa jam di tangan kiri dan memakai cincin putih di tangan kiri. Subjek mengatakan permohonan maaf karena sudah membuat peneliti menunggu dirinya karena dia baru pulang kerja. Setelah itu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti, serta meminta izin kepada subjek A untuk bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek bersedia untuk diwawancarai dan pada pertemuan pertama ini peneliti meminta subjek untuk menceritakan sedikit tentang bagaimana kehidupannya menjalani pernikahan jarak jauh.

Observasi kedua dilakukan pada tanggal 21 November 2023 sekitar pukul 14.30 di ruang tamu rumah orang tua subjek. Subjek menggunakan pakaian berwarna coklat muda, celana hitam, jilbab berwarna taro, dan menggunakan aksesoris berupa cincin pernikahan. Pada observasi kedua ini peneliti melakukan wawancara pertama sebagai proses pengambilan data pertama. Sebelum proses wawancara peneliti menjelaskan kepada subjek mengenai *informed consent* dan kerahasiaan data subjek akan

peneliti rahasiakan dan terjaga. Subjek A saat ini berusia 28 tahun dan merupakan seorang Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kota Palembang. Wawancara pertama dilakukan selama 28 Menit. Saat wawancara, subjek menjawab pertanyaan dengan santai dan tanpa diminta menjelaskan subjek akan menjelaskan dengan sendirinya. Setelah wawancara selesai peneliti berbincang sebentar, dan meminta subjek untuk menandatangani *informed consent*. Setelah itu peneliti menginfokan kepada subjek A jika peneliti akan datang lagi dan melakukan wawancara kedua bersama subjek. Setelah itu peneliti pamitan pulang dan memberikan sedikit bingkisan untuk subjek.

Observasi ketiga dilakukan pada tanggal 6 Desember 2023 pada pukul 14.15. Subjek menggunakan baju dinas berwarna putih, celana coklat, dan jilbab coklat bermotif bunga-bunga. Peneliti melakukan wawancara kedua bersama subjek sesuai dengan kesediaan subjek. Pada wawancara kedua subjek lebih santai dalam menjawab pertanyaan. Suasana pada saat wawancara lebih tenang dari wawancara sebelumnya. Subjek juga memahami pertanyaan yang diberikan peneliti, hal ini dibuktikan dengan subjek tidak bingung dalam menjawab pertanyaan. Wawancara kedua ini dilakukan selama 16 menit karena peneliti hanya menanyakan beberapa informasi yang kurang dari wawancara sebelumnya. Setelah wawancara selesai peneliti berpamitan pulang dan mengucapkan banyak terima kasih kepada subjek karena sudah bersedia melakukan wawancara.

2) Subjek RS

Observasi pertama kepada subjek RS dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2023 pukul 15.20. Sebelumnya peneliti mendapatkan kontak RS dari subjek A. Pada kesempatan ini peneliti belum melakukan wawancara mendalam dengan subjek, hanya berbincang sedikit terkait dengan bagaimana kehidupan subjek selama menjalani pernikahan jarak jauh. Peneliti mendatangi subjek langsung kerumahnya di jalan Sapta Marga. Pada pertemuan pertama subjek menggunakan baju tunik berwarna hitam, menggunakan leging hitam, dan menggunakan jilbab langsung panjang berwarna hitam. Ketika peneliti datang subjek meminta peneliti menunggu sebentar karena anaknya sedang menangis saat itu. Setelah anaknya berhenti menangis subjek duduk di hadapan peneliti sambil menggendong anaknya. Peneliti mulai menjelaskan maksud dan tujuannya bertamu di rumah subjek, untuk meminta izin serta kesediaan subjek

untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek bersedia melakukan wawancara dan peneliti segera mengatur kapan wawancara pengambilan data akan dilaksanakan. Ketika dirasa cukup, peneliti berpamitan kepada subjek untuk pulang.

Pada tanggal 24 November pukul 14.15 dilakukan observasi kedua dengan subjek RS. Subjek meminta untuk datang sebelum pukul 15.00 karena takut anaknya bangun dan mengganggu waktu wawancara. Subjek saat pertemuan kedua menggunakan *dress* hitam corak bunga-bunga dan menggunakan hijab langsung panjang berwarna merah. Subjek sedikit terlihat kelelahan. Tanpa menunggu lama peneliti memulai proses wawancara karena takut anak subjek bangun. Selama wawancara subjek menjawab pertanyaan dengan singkat dan terburu-buru. Situasi di rumah subjek cukup nyaman dan tenang. Setelah wawancara selesai, peneliti meminta izin kepada subjek untuk bersedia melakukan tanda tangan *informed consent*. Setelah semuanya selesai peneliti berpamitan pulang pada subjek dan memberikan sedikit bingkisan sebagai ucapan terima kasih, dan peneliti juga menginformasikan jika akan kembali lagi melakukan wawancara kedua dan subjek menyetujui hal itu.

Observasi ketiga dilakukan pada tanggal 11 Desember 2023 pukul 13.10. Subjek menggunakan baju berwarna hitam, di tengahnya ada gambar orang dan tulisan berwarna putih, menggunakan celana hitam, dan jilbab hitam segiempat. Sebelum memulai wawancara peneliti menunggu subjek karena subjek sedang menidurkan anaknya. Setelah anaknya tidur subjek langsung menemui peneliti, dan peneliti segera memulai wawancara kedua. Selama proses wawancara berlangsung subjek terlihat gelisah karena takut anaknya bangun karena anaknya sedang rewel. Keadaan sekitar rumah subjek cukup tenang. Pada wawancara kedua ini dilakukan di rumah orang tua subjek, dan durasi wawancara hanya berlangsung 17 menit. Setelah wawancara selesai subjek menawari peneliti untuk minum terlebih dahulu, setelah peneliti minum peneliti berpamitan kepada subjek, dan mengucapkan banyak terima kasih karena sudah diberikan kesempatan lagi untuk mewawancarai subjek.

3) Subjek NHZ

Observasi pertama dilakukan pada 20 November hari senin pukul 15.35. Sebelumnya peneliti mendapatkan kontak subjek dari subjek A.

Pada saat peneliti datang, subjek sedang bermain bersama anaknya. Subjek memakai kaos berwarna putih, celana panjang berwarna *lilac*, dan menggunakan hijab langsung berwarna hitam. Subjek mempersilahkan peneliti masuk ke ruang tamu dan duduk di atas karpet. Kemudian peneliti memperkenalkan diri secara langsung, dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti datang ke rumah subjek. Peneliti juga menjelaskan jika data subjek akan dirahasiakan termasuk dokumentasi. Subjek bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Subjek NHZ merupakan ibu rumah tangga dan sudah memiliki 2 orang anak. Pada pertemuan awal ini subjek dan peneliti hanya mengobrol ringan tentang pernikahan jarak jauh. Setelah itu peneliti langsung menanyakan kapan subjek bisa di wawancarai, subjek menjawab jika boleh wawancara dimulai setelah magrib saja, karena pada saat itu dia sedikit senggang karena pada jam tersebut biasanya anak-anaknya akan bermain bersama mertuanya. Setelah selesai peneliti berpamitan pulang kepada subjek.

Pada tanggal 23 November 2023 pukul 19.00 dilakukan observasi kedua bersama subjek NHZ. Subjek menggunakan baju berwarna biru, celana hitam, dan jilbab segi empat berwarna coklat. Subjek juga menggunakan aksesoris berupa gelang berwarna emas di tangan sebelah kiri. Pada hari itu peneliti melakukan wawancara pertama dengan subjek. Saat wawancara berlangsung keadaan rumah subjek cukup berisik karena bapak mertua subjek batuk dengan sangat keras. Ditambah dengan keadaan lampu yang kurang terang membuat peneliti sedikit kesulitan membaca pertanyaan. Wawancara berjalan dengan cukup baik, subjek menjawab pertanyaan wawancara dengan santai dan jelas. Setelah selesai wawancara peneliti meminta subjek untuk menandatangani *informed consent*. Peneliti juga menyampaikan jika ia akan datang lagi untuk wawancara kedua, dan menanyakan kapan subjek bersedia dan jam berapa subjek bisa di wawancarai. Setelah selesai peneliti berpamitan pulang dan memberikan sedikit bingkisan untuk subjek.

Pada tanggal 10 Desember 2023 pukul 16.05. Peneliti melakukan wawancara kedua dengan subjek di rumah mertua subjek. Subjek menggunakan pakaian atasan berwarna merah dengan motif garis-garis di lengannya, memakai celana putih panjang, jilbab *inner* berwarna *moca*, dan menggunakan kacamata. Subjek juga menggunakan aksesoris gelang di tangan sebelah kanan dan kiri sambil memegang *handphonenya*. Keadaan sekitar subjek sedikit berisik karena di dekat rumah subjek ada

hajatan dan subjek sedikit terdistrak karena berisik. Pada wawancara kali ini hanya berlangsung 13 menit. Setelah selesai wawancara peneliti langsung berpamitan kepada subjek. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada subjek karena sudah diberikan kesempatan untuk mewawancarai subjek lagi.

4.4.2. Hasil Wawancara

Pada bagian ini peneliti menjelaskan dan menguraikan pengalaman dari subjek penelitian dimana hasil uraian yang didapatkan dari data wawancara pada setiap subjek. Hasil uraian ini disajikan oleh peneliti dalam berbagai tema-tema sesuai dengan pengalaman subjek yang kemudian peneliti triangulasi data dengan hasil dari observasi, informan, beserta dokumentasi yang telah dilaksanakan peneliti. Peneliti meringkas tema-tema umum yang muncul pada setiap subjek selama penelitian berlangsung. Hal ini berguna untuk memudahkan peneliti dalam menganalisa serta memahami keadaan yang terjadi di lapangan. Selanjutnya peneliti juga mendeskripsikan tema tersebut dengan mencantumkan pernyataan yang sesuai dengan deskripsi yang diberikan subjek. Peneliti memberikan inisial yaitu subjek pertama sebagai A, subjek kedua sebagai RS, dan subjek ketiga sebagai NHZ. Berikut tema yang telah diuraikan :

Tema 1: Latar Belakang Subjek

Tema ini membahas tentang latar belakang subjek yaitu identitas berupa nama, usia, tanggal lahir, alamat dan pekerjaan. Selain itu peneliti juga membahas kegiatan yang dilakukan subjek sehari-hari, dengan tujuan untuk melihat keseharian subjek selama berada di rumah atau ditempat kerja.

Subjek A

Subjek A merupakan seorang istri pelaut yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh. Subjek A lahir pada tanggal 11 Agustus 1995 dan saat ini berusia 28 tahun. Subjek saat ini tinggal bersama orang tuanya yang beralamat di Jalan Lebak Rejo Lorong Bahagia. Saat ini subjek berkerja sebagai pegawai negeri sipil di salah satu puskesmas di Kota Palembang di bagian administrasi puskesmas. Keseharian subjek adalah berkerja, tidur, nonton, dan olahraga. Berikut kutipan wawancaranya :

*"Iya mbak, nama saya A**** G*****, tinggal di jalan Lebak Rejo Lorong Bahagia kemudian untuk pekerjaan saat ini saya adalah*

seorang pegawai negeri sipil di salah satu puskesmas di Kota Palembang” (W1-S1, 15-19)

“Tanggal lahir 11 agustus 1995” (W1-S1, 21)

“28 tahun mbak” (W1-S1, 23)

*“Saya kerja di Puskesmas Bu*it S**gkal, di daerah Celentang. Saya bagian administrasinya jadi ga ngelayanin pasien mbak.” (W1-S1, 33-35)*

“Sehari-hari ya, kalo pagi berangkat kerja pulang jam 2 lalu palingan tidur, nonton, sampai sore atau senam. Malemnya baru ngehubungin suami. kira-kira gitu aja sih mbak” (W1-S1, 27-30)

Penjelasan subjek diperkuat dengan wawancara dari informan tahu yaitu ibu subjek, ibu subjek mengatakan jika keseharian subjek hanya berkerja, beribadah, olahraga, tidur, dan nonton. Ibu subjek juga memberikan keterangan jika subjek memang sudah berkerja sebelum menikah, dan subjek tidak berhenti berkerja saat setelah menikah, berikut kutipan wawancaranya :

“Kesehariannya solat, kerja, olahraga, kadang tidur, nonton. Macam-macam lah.” (IT1, 32-33)

“Sebelum nikah memang berkerja dianya.” (IT1, 73)

Subjek RS

Subjek RS berusia 27 tahun dan lahir pada tanggal 11 Maret 1996. Subjek RS merupakan seorang ibu rumah tangga dan tinggal di jalan Sapta Marga. Subjek RS sudah memiliki satu orang anak yang berusia satu tahun. Kegiatan subjek sehari-hari sama seperti kegiatan ibu-ibu pada umumnya. Pada pagi hari subjek akan memasak makanan anaknya, mengurus anaknya, berberes rumah, bermain bersama anaknya, lalu mengajak anaknya jalan-jalan sore. Berikut kutipan wawancaranya :

*“Nama saya R*** S***** usia saya 27 tahun, tanggal lahir 11 Maret 1996, kalo sekarang saya tinggal di sinilah di Jalan Sapta Marga dan saya tidak berkerja hanya seorang ibu rumah tangga.” (W1-S2, 18-22)*

“Kalo anak udah ada, ada satu. Usianya baru 11 bulan,...” (W1-S2, 24-25)

“Kalo kegiatan saya sehari-hari kalo pagi itu solat subuh dulu, terus masak untuk anak saya, terus mandiin anak kalo dia udah bangun, terus sarapan nyuapin anak makan pagi, beres-beres rumah, mencuci pakaian, menjemur pakaian, ngajak anak main mbak, ya

kayak gitula mbak, sambil ngehubungin suami kan. Terus palingan tidur siang sama anak. Kalau sore, setelah bangun tidur itu ngajak anak jalan-jalan sekalian nyuapin dia makan. Mandiin anak lagi, baru istirahat lagi ngajakin anak main, terus nidurin anak. Udah gitu aja mbak, kayak ibu-ibu pada umumnya aja sih.” (W1-S2, 29-41)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informan tahu yaitu ibu subjek sendiri. Ibu subjek mengatakan jika kegiatan subjek sehari-hari adalah mengurus rumah dan anaknya saja. Ibu subjek juga memberikan informasi bahwa subjek sebelum menikah pernah berkerja di sebuah perusahaan *finance*, namun subjek sudah berhenti saat setelah menikah. Berikut kutipan wawancaranya :

“Ngurusi anaknya aja, pagi bangun solat terus, beres-beres rumah. Ya kayak ibu rumah tangga pada umumnya aja” (IT2, 30-32)

“Berkerja, sebelum nikah tu di perusahaan finance. Cuma sejak menikah udah engga disuruh sama suaminya kerja, disuruh ngurus anak dan rumah tangganya aja. Engga kerja lagi disuruh berhenti.” (IT2, 74-78)

Subjek NHZ

Subjek NHZ berusia 28 tahun dan lahir pada tanggal 5 September 1995. Subjek sekarang tinggal di komplek Gandaria dan seorang ibu rumah tangga. Subjek saat ini sudah memiliki dua orang anak. Subjek saat ini tinggal bersama mertuanya. Kegiatan sehari-hari subjek adalah mengurus anak dan mengurus rumah. Ketika ada waktu luang, biasanya subjek NHZ akan menghubungi suaminya. Berikut kutipan wawancaranya:

*“Nama saya N*****h Z***** usia saya 28 tahun, tanggal lahir 5 September 1995, saya tinggal di Jalan Sematang Borang di Komplek Gandaria dan saya seorang ibu rumah tangga.” (W1-S3, 19-22)*

“Iya mbak sudah, anak saya udah 2 dan usianya yang paling besar 2 tahun dan yang masi kecil baru 6 bulan.” (W1-S3, 24-26)

“Biasalah kegiatan saya ya ngurusin anak mbak. Ngurusin rumah. Pagi ya bangun tidur nyuci baju orang rumah, kalo masak mertua saya mbak, terus ya mandiin anak, nyuapin anak makan, setelah ngurusin anak, baru saya beres-beres rumah, nyapu, ngepel, ya udah kayak gitu aja sih mbak.” (W1-S3, 30-36)

"Kalo siang palingan nidurin anak mbak, kalo anak udah tidur ya saya juga ikut istirahat mbak. Jam 3 anak bangun baru ngajak mereka main, sore dikit mandiin anak mbak, mandiin mbaknya terus mandiin adeknya. Terus saya beres-beres kamar mbak, setelah itu nyuapin anak makan sore. Malamnya ya baru ngehubungin suami kan. Terus ya saya telponan sama suami sama anak saya mbak. Udah gitu aja palingan mbak." (W1-S3, 38-46)

Penjelasan subjek diperkuat dengan wawancara bersama informan tahu, informan ini adalah mertua subjek. Mertua subjek memberikan keterangan jika keseharian subjek hanya membantunya di dapur, mengurus anaknya, dan membereskan rumah. Mertua subjek juga memberikan informasi jika subjek pernah berkerja sebelum menikah, dan masih berkerja saat anaknya yang pertama lahir, lalu setelah kelahiran anaknya yang kedua subjek berhenti dari perkerjaannya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya bantu-bantu ibuk di dapur, terus ngurusin anaknya, beres-beres rumah." (IT3, 30-31)

"Iya, kerja dia, pas anaknya yang besar lahir dia masih kerja. Cuma ibu kan udah tua jadi ya takut gendong bayi pas anaknya yang kedua lahir, karena tangan ibu ini udah sering kesemutan dan kebas. Jadinya dia berhenti kerja dan ngurus anaknya aja." (IT3, 61-66)

Tema 2 : Lama Menjalani Pernikahan

Tema ini membahas tentang lama subjek menikah, dan sudah berapa lama subjek menjalani pernikahan jarak jauh. Pada tema ini juga menyebutkan di mana lokasi suami subjek kerja.

Subjek A

Subjek menikah pada bulan agustus 2023, dan sekarang usia pernikahannya sudah menginjak satu tahun lebih. Subjek sudah mulai ditinggal suaminya berkerja pada bulan ke delapan pernikahan. Sekarang suami subjek berkerja di perairan Kalimantan Timur tepatnya di Perairan Sangata. Berikut kutipan wawancaranya:

"Saya nikah bulan agustus 2022, berarti sekarang udah 1 tahun 3 bulan." (W1-S1, 49-50)

"Dari usia pernikahan ke 8 bulan itu saya udah ditinggal suami saya mbak. Kan setiap 6 bulan sekali suami saya pulang...." (W1-S1, 53-57)

"Sekarang suami saya di Kalimantan mbak, di Perairan Sangata. Itu di Kalimantan Timur mbak." (W1-S1, 60-61)

Sejalan dengan penjelasan dari informan tahu. Ibu subjek menjelaskan jika subjek memang menikah pada bulan Agustus tahun 2022. Suami subjek meninggalkan subjek berkerja pada bulan kedelapan pernikahan. Penjelasan mengenai lama pernikahan yang dijalani subjek sejalan dengan hasil dokumentasi yang didapatkan peneliti dari Instagram subjek, subjek memang benar menikah pada tahun 2022 yang dibuktikan dengan adanya foto pernikahan subjek di sosial media. Berikut kutipan wawancaranya :

"Anak saya itu nikah tahun 2022 bulan agustus, terus suaminya berangkat itu lebaran, sebelum lebaran tahun ini, sekitar 8 bulan setelah dia menikah kalo ga salah ya, kemarin baru pulang suaminya." (IT1, 36-40)

Subjek RS

Subjek RS sudah menjalani pernikahan selama dua tahun. Subjek ditinggal suaminya berkerja pada usia pernikahan ke 2 atau 3 bulan. Saat ini suami subjek berkerja di Selat Bangka. Berikut kutipan wawancaranya :

"Kalo sekarang udah 2 tahun mbak. Di hitung-hitung ya 2 tahun lah mbak" (W1-S2, 70-71)

"Ohh, kalo pertama kali itu ga salah ya saya juga lupa sekitar 2 atau 3 bulan saya menikah. Terus suami saya dapet panggilan kapal mau berangkat kan" (W2-S2, 83-86)

"Suami saya sekarang kerja di Selat Bangka mbak, ya ga terlalu jauh la dari Palembang." (W1-S2, 79-80)

Sesuai dengan penjelasan dari ibu subjek yang menyatakan jika subjek sudah menikah selama dua tahun, dan suaminya berkerja selama delapan bulan di laut dan mendapatkan libur selama tiga minggu di rumah, berikut kutipan wawancaranya :

"Sudah 2 tahun" (IT2, 35)

"Pulanginya agak lama, 8 bulan sekali pulang. Paling 3 minggu suaminya dirumah," (IT2, 38-39)

Subjek NHZ

Subjek NHZ sudah menikah selama 3 tahun. Subjek juga sudah menjalani hubungan jarak jauh dari sejak sebelum menikah. Subjek pertama kali ditinggal suaminya berkerja sekitar dua atau 3 bulan usia pernikahan. Sekarang suami subjek berkerja di Maluku tepatnya di Laut Banda. Berikut kutipan wawancaranya :

"Udah 3 tahun mbak mau jalan 4 tahun." (W1-S3, 73)

"Sudah lama, sejak pacaran juga saya udah ldr mbak, terus nikah ya masih berlanjut. Cuma suami saya udah berusaha nyari pekerjaan di darat mbak, belum aja nemu yang cocok sama kemampuannya, jadi ya ikhlas aja kalo suami masi kerja di laut." (W1-S3, 76-81)

"...Tapi seinget saya nih ya, pas bulan ke 2 atau 3 saya itu ditinggal suami kerja." (W2-S3, 35-38)

"Sekarang suami di Maluku mbak, tepatnya di Laut Banda." (W1-S3, 84-85)

Sejalan dengan ungkapan dari mertua subjek yang mengatakan jika subjek sudah menikah selama tiga tahun dan suami subjek berkerja di laut Banda, Sulawesi. Mertua subjek juga mengatakan jika suami subjek hanya mendapatkan libur di rumah selama tiga minggu, berikut kutipan wawancaranya :

"3 tahun" (IT3, 34)

"Paling 3 minggu suaminya di rumah. Anak saya kan kerjanya jauh di Banda sana. Lama pulangnya, kalo pulang ya di rumah dikasi libur Cuma 3 minggu" (IT3, 37-40)

Tema 3 : Pendapat Subjek Tentang Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini membahas tentang pendapat subjek mengenai pernikahan jarak jauh dan melihat apa yang dirasakan subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Menurut subjek A pernikahan jarak jauh adalah hubungan yang menguras emosi dan rindu, karena subjek dituntut untuk selalu bersabar karena jauh dari suami. Berikut kutipan wawancaranya :

"Pernikahan jarak jauh, kalau menurut saya sih suatu hubungan yang cukup menguras emosi, cukup menguras rindu, apalagi ya,

yang pasti harus banyak-banyak sabar. Karena posisi kita jauh dari pasangan.” (W1-S1, 38-42)

Subjek RS

Menurut subjek RS pernikahan jarak jauh merupakan hubungan pernikahan yang menguras emosi, dan berat untuk subjek. karena subjek harus melatih kesabaran untuk bisa berkomunikasi dengan suaminya. Ditambah lagi dengan kehadiran anak yang membuat subjek RS kelelahan dan merasa berat menjalani kehidupan. Berikut kutipan wawancaranya :

"Pendapat saya sih pernikahan jarak jauh itu pernikahan yang sangat menguras emosi mbak untuk saya yang emosian. Cukup berat bagi saya Karena saya dilatih untuk sabar dan selalu sabar mbak untuk bisa berkomunikasi dengan suami saya. ditambah dengan kehadiran anak kan jadi membuat tugas saya sebagai istri itu berat mbak. Bukan baarti saya ga bersyukur ya mbak ada anak, tapi tugas saya itu tambah berat sih, udah gitu aja mbak.” (W1-S2, 52-61)

Subjek NHZ

Menurut subjek NHZ pernikahan jarak jauh merupakan tantangan yang berat. Dimana subjek dan suami dipisahkan oleh jarak yang jauh. Subjek berpendapat pernikahan jarak jauh merupakan pernikahan yang harus memiliki kesabaran dan kepercayaan yang besar kepada pasangan. Berikut kutipan wawancaranya :

"Pernikahan jarak jauh itu tantangan berat. Karena saya dan suami saya harus dipisahkan oleh jarak yang jauh, pernikahan yang memerlukan kesabaran, dan kepercayaan yang besar kepada suami, banyaklah.” (W1-S3, 58-62)

Tema 4 : Alasan Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Pada tema ini membahas tentang alasan para subjek menjalani pernikahan jarak jauh. Beberapa faktor yang menyebabkan subjek dan suami menjalani pernikahan jarak jauh adalah faktor pekerjaan dan faktor ekonomi.

Subjek A

Alasan subjek menjalani pernikahan jarak jauh karena memang pekerjaan suaminya sebelum menikah adalah pelaut. oleh karena itu

subjek sudah menerima konsekuensi dari pekerjaan tersebut yaitu pernikahan jarak jauh. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya karena udah pilihan, dari pacaran juga udah tau kalo nikah nanti pasti bakal ldm" (W1-S1, 45-46)

"Ya karena udah pekerjaan dia mbak dari pacaran, dari sebelum nikah juga udah tau konsekuensinya gimana...(W1-S1, 364-367)

Subjek RS

Alasan subjek menjalani pernikahan jarak jauh karena memang sudah pekerjaan suaminya adalah pelaut. subjek RS merasa tidak harus memaksakan suami untuk berkerja di darat. Namun jika memang ada pekerjaan didarat subjek RS akan senang. Faktor lain yang menyebabkan subjek RS dengan suami menjalani pernikahan jarak jauh adalah faktor ekonomi. Semakin banyak kebutuhan maka akan semakin banyak pengeluaran, oleh karena itu subjek RS merasa ikhlas suaminya kerja jauh asal kebutuhan sehari-hari tercukupi dan tidak kekurangan. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya gimana ya karena memang sudah pekerjaan suami saya sebelum menikah memang pelaut. jadi ya pas nikah harus terima dengan pekerjaan dia. Ditambah juga ya memang udah jodohnya mbak, jadi terima aja dengan profesi suami, udah paham juga konsekuensinya gimana." (W1-S2, 63-68)

"... saya ga terlalu maksain dia harus kerja di darat mbak. Tapi memang kalo ada didarat lebih baik. Tapi ya kalo ga ada gapapa di laut asal komunikasinya tetap jalan" (W1-S2, 297-302)

"... Mungkin faktor ekonomi ye mbak. Karna kan kebutuhan lagi banyak-banyaknya mbak. Apalagi kayak kemarin saya baru melahirkan, itu banyak banget pengeluarannya apalagi saya operasi saat melahirkan anak saya. Terus juga anak kan butuh pampers, butuh mainan, saya juga butuh untuk kehidupan sehari-hari kayak makan, belanja sayur itukan pake duit mbak. Ditambah lagi bayar cicilan mobil, terus juga ngasih orang tua tiap bulan kan mbak. Jadinya ya saya ikhlas aja suami kerja jauh asal semuanya bisa tercukupi dan ga kekurangan." (W2-S2, 68-80)

Subjek NHZ

Alasan subjek menjalani pernikahan jarak jauh karena yang pertama faktor ekonomi. Semakin banyaknya kebutuhan hidup, menyebabkan semakin banyak pula biaya yang harus dikeluarkan. Faktor

yang kedua karena suami subjek belum menemukan pekerjaan yang cocok dengan kemampuannya. Subjek NHZ juga tidak melarang suaminya untuk berkerja sebagai pelaut. Berikut kutipan wawancaranya :

"Salah satu sih Karena faktor ekonomi mbak, dan juga suami kan belum dapet pekerjaan di darat. Jadinya ya harus terima kalo suami saya masih kerja sebagai pelaut." (W1-S3, 64-67)

"... kebutuhan kan makin banyak kayak pampers anak, susu, uang belanja, yang kerja kan Cuma suami. jadi ya makin banyak kebutuhan makin banyak juga pengeluaran. ... saya juga engga bisa larang suami saya kerja dilaut karena memang dari awal saya kenal sama dia ya kerjaan dia memang ada dilaut. Itu aja mbak. Jadi saya yaudahlah terima aja." (W1-S3, 298-308)

Tema 5 : Suka dan Duka Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini membahas suka dan duka yang dialami dan dirasakan subjek selama menjalani pernikahan jarak jauh. Tema ini juga sedikit membahas tentang kesulitan yang dialami subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Subjek A menjelaskan jika suka selama menjalani pernikahan jarak jauh adalah jarang timbul atau muncul konflik. Sedangkan duka selama menjalani pernikahan jarak jauh adalah jauh dari suami, dan saat subjek membutuhkan suaminya, tapi suaminya tidak bisa menemani subjek saat dalam kesulitan. Berikut kutipan wawancaranya :

"Kalo sukanya kita jadi jarang ada konflik, kalo pas suami saya pulang ya kita lebih menikmati waktu berdua aja mbak... Kalo dukanya ya pasti jauh dari suami, apalagi kalo lagi sakit kita harus mandiri. Gabisa minta anter sama suami, dan kalo ada hal yang harusnya dilakuin berdua, jadinya ngelakuin sendirian...." (W1-S1, 64-76)

Subjek RS

Selama menjalani pernikahan jarak jauh subjek RS merasakan suka dan duka. Adapun suka yang dirasakan ialah lebih mandiri dan lebih giat beribadah. Sedangkan dukanya, subjek RS merasa sulit komunikasi, kesulitan mengurus anak sendirian, dan lelah karena tidak ada yang

membantu, menjadi duka yang dirasakan subjek RS. Berikut kutipan wawancaranya :

"Suka dan duka yaa, kalo suka ya kayaknya saya lebih mandiri aja sih mbak, dan saya jadi lebih banyak ibadahnya. Kalo dukanya banyak mbak. Mulai dari susah komunikasi, susah ketemu, sekarang kan udah punya anak jadi saya ngerasa kesulitan mbak ngurus anak sendirian, capek banget rasanya kalo ga ada yang bantuin, anak saya juga lagi aktif banget jadi ya berasa banget si capeknya. Terus juga saya sering berantem sama suami karena salah paham mbak" (W1-S2, 83-92)

Subjek NHZ

Selama menjalani pernikahan jarak jauh subjek NHZ banyak melewati suka dan duka selama pernikahan. Adapun sukanya adalah dari segi ekonomi tercukupi dan masih bisa menyimpan sedikit uang untuk anak. Untuk dukanya, subjek merasakan jauh dari suami dan kesulitan berkomunikasi. Berikut kutipan wawancaranya :

"Banyak lah suka duka ya, salah satu kalo suka mungkin dari segi ekonomi tercukupi mbak, masih bisa menyimpan untuk anak. Terus juga saya ngerasanya bisa menghandel kerjaan sendiri tanpa bantuan dari orang sekitar saya." (W1-S3, 88-92)

"Iya, betul. Saya ngerasa ya lebih mandiri karena kemana-mana sendiri..." (W1-S3, 94-97)

"Kalo dukanya sih pasti ada lah, yang pasti jauh mbak dari suami, susah komunikasi apalagi kalo ilang sinyal. Belum lagi kalo anak sakit suami tidak bisa mengantarkan ke dokter, ... Banyak lah mbak dukanya." (W1-S3, 99-106)

Tema 6 : Tuntutan saat Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini membahas tuntutan yang didapatkan subjek selama menjalani pernikahan jarak jauh. Tuntutan yang dimaksud bisa berasal dari lingkungan sekitar dan lingkungan keluarga.

Subjek A

Tuntutan yang subjek dapatkan dari lingkungan sekitar adalah tuntutan berupa pertanyaan kapan memiliki anak. Pertanyaan-pertanyaan seperti ini membuat subjek risih dan mempengaruhi subjek. subjek A pernah menyalahkan keadaan karena belum memiliki anak, pikirnya

penyebab ia belum memiliki anak karena menjalani pernikahan jarak jauh. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ohhh, kalo dari lingkungan rumah ya palingan di tanyain kapan punya anak, ... Saya nangepinnya ya biasa aja walau sedikit risih dengan pertanyaan-pertanyaan yang seperti itu. Cuma namanya manusia kan ga akan ada habisnya. Jadi saya nebelin telinga aja kalo ditanya gitu, dibawa santai aja." **(W1-S1, 85-92)**

"Sedikit berpengaruh sih mbak, tapi ya engga sampe yang nimbulkan masalah gitu." **(W2-S1, 78-79)**

"Ya pasti pernah mbak, karena kan kalo ga ldr saya sama suami mungkin udah dapet anak sekarang. Itu aja" **(W2-S1, 82-84)**

Sejalan dengan studi dokumentasi yang dilakukan peneliti. Setelah melakukan pengamatan terhadap postingan subjek di sosial media Instagram. Subjek sering kali membagikan postingan anak-anak korban genosida di jalur gaza. Subjek mengungkapkan dalam postingannya berupa kesedihan akan hal yang menimpa anak-anak disana, subjek menulis di salah satu postingannya *"apa yang mereka bunuh, adalah apa yang aku inginkan"*.

Subjek RS

Subjek Rs juga mendapatkan tuntutan dari lingkungan sekitar seperti keluarga untuk selalu bersabar dan fokus mengurus anak. Subjek RS sebenarnya merasa muak karena terus menerus diminta untuk bersabar. Namun sekarang subjek sudah mulai terbiasa dengan keadaan yang mengharuskannya untuk sabar. Berikut kutipan wawancaranya :

"Kalo tuntutan dari sekitar itu kayaknya ngurus anak aja sih mbak. Sama ya disuru banyak sabar aja biasa lah." **(W1-S2, 95-97)**

"Ga ada sih mbak sebenarnya untuk lingkungan saya kayak keluarga dan suami itu ga menuntut apa-apa, Cuma ya keluarga saya kayak bapak dan ibu saya sama suami kan tau kalo saya ini gampang kepancing emosi, jadi ya seringnya itu disuru sabar dituntut untuk sabar terus" **(W2-S2. 116-121)**

"Kalo dibilang muak ya, muak sebenarnya disuru sabar terus, apalagi saya harus kontrol emosi kalo ada anak saya. Cuma saya udah sedikit belajar untuk selalu sabar, sebisa mungkin saya sabar dengan keadaan saya yang jauh dari suami." **(W2-S2, 123-128)**

Berdasarkan studi dokumentasi yang peneliti lakukan, setelah mengamati foto profil Whatsapp subjek yang memakai kata-kata motivasi terkait sabar. Dapat peneliti simpulkan jika subjek memang merasa dituntut untuk selalu sabar, foto yang dijadikan subjek sebagai profil merupakan kata-kata motivasi untuk mengingatkan subjek agar selalu sabar menghadapi segalanya.

Subjek NHZ

Subjek NHZ sebenarnya tidak merasa dituntut apapun dari lingkungan. Namun subjek selalu memiliki kesadaran jika dia tinggal bersama mertua, yang artinya subjek tidak bisa bertindak sesuka hati. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ga ada sih mbak, saya ga ngerasa di tuntutan. Cuma ya kan saya tinggal dirumah mertua, ya paling kesadaran diri aja mbak kan ga enak kalo saya bangun lebih awal dari mertua saya. jadi walaupun mertua saya baik dan nganggep saya udah kayak anak kandung saya tetep aja mbak menjaga sikap." (W2-S3, 161-168)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti saat mewawancarai subjek. Subjek memang terlihat sangat menjaga sikapnya terhadap mertuanya. Subjek sangat sopan kepada mertuanya walaupun subjek sudah lama tinggal dengan mertuanya.

Tema 7 : Adaptasi saat Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini membahas cara istri dalam melakukan adaptasi ketika menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Saat menjalani pernikahan jarak jauh subjek dipaksa keadaan untuk mau tidak mau harus bisa sendirian. Cara subjek beradaptasi dengan keluarga suami sudah dimulai dari subjek pacaran. Subjek sudah mengenal keluarga suaminya sejak pacaran, oleh karena itu mertua subjek sudah menerima subjek dan menganggap subjek seperti anaknya sendiri. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya dipaksa aja sih mbak, mau gamau ya harus bisa apa-apa sendiri." (W2-S1, 203-204)

"Kalo adaptasi dengan lingkungan keluarga suami ya, kan dari pas pacaran udah kenal mbak. Mertua saya juga nganggep anak dan

baik sama saya. jadinya saya udah biasa dan nganggep mertua saya itu sama kayak ibu saya.” (W2-S1, 206-210)

Subjek RS

Subjek RS juga mengalami adaptasi ketika pertama kali menjalani pernikahan jarak jauh. Pertama saat subjek hamil, dan setelah pasca melahirkan. Subjek harus beradaptasi dan memberanikan diri untuk tinggal berdua dirumah dengan anaknya. Subjek merasa harus menerima dan ikhlas menjalani kehidupan dan prinsip subjek lakukan apa yang bisa dilakukan dan minta tolong jika tidak bisa melakukannya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Gini mbak, saya kan pas awal-awal melahirkan itu ditemenin orang tua saya ya kalo dirumah. Terus sekitar adek usia 8 bulan saya ngerasa udah berani mbak tinggal sendirian, tanpa ditemenin oleh orang tua saya. tapi ya tetep aja mbak kayak misal hari libur itu orang tua atau mertua saya nemenin saya kan. Nah pas suami jauh cara penyesuaian diri saya ya terima aja ikhlas aja, lakuin apa yang bisa dilakuin sendiri dan kalo ga bisa ya minta tolong sama orang yang bisa.” (W2-S2, 250-259)

Subjek NHZ

Pada awal menjalani pernikahan jarak jauh, subjek NHZ mengalami canggung dan harus menyesuaikan diri dirumah mertuanya. Pada awalnya subjek sering memijat ibu mertuanya lalu memberikan atau membelikan ibu mertuanya obat ketika sakit. Subjek melakukan pendekatan kecil dengan memberikan perhatian kepada ibu dan bapak mertuanya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Adaptasi ya, kalo pas awal-awal itu canggung ya pastinya sama mertua. Saya sering pijitin ibu mertua saya kalo dia lagi kakinya sakit. Terus saya beliin dia obat. Terus juga bantuin dia masak mbak. Ya pokoknya pendekatan terus aja sama mertua. Apalagi saya kan engga ada saingan yah, jadinya mertua saya itu sayangnya sama saya dan nganggep saya anak mereka.” (W2-S3, 161-168)

Tema 8 : Penilaian Kepuasan pernikahan saat Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini menjelaskan penilaian subjek terkait dengan kepuasan saat menjalani pernikahan jarak jauh dan apa alasan ketidakpuasan subjek selama menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Ketika ditanya tentang kepuasan pernikahan, subjek A menjawab jika ia tidak puas, karena subjek jauh dari suami dan kesulitan mengerjakan apapun secara sendirian. Berikut kutipan wawancaranya :

"Engga puas mbak sebenarnya. Karena kan saya jauh dari suami. jadi susah apa-apa harus sendirian." (W2-S1, 223-225)

Hal ini sejalan dengan studi dokumentasi yang dilakukan peneliti, dengan mengamati *story* Instagram subjek yang kerap membagikan momen *vidiocall* dengan suaminya, selain itu subjek juga suka membagikan foto-foto kebersamaannya bersama suaminya sebagai ungkapan rasa rindunya kepada suami.

Subjek RS

Subjek RS merasa cukup puas dengan kehidupan pernikahannya sekarang walau berjauhan dengan suaminya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Cukup puas mbak, walau jauh saya puas." (W2-S2, 278)

Penjelasan dari wawancara dengan subjek RS diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti. Dalam sebuah *story* Whatsapp subjek membagikan foto beberapa paket dengan tulisan "alhamdulillah, semoga cocok". Subjek RS juga jarang membagikan kesedihannya atau perasaannya di sosial media. Subjek RS lebih senang menunjukkan kebahagiaan dari pada kesedihan di sosial media.

Subjek NHZ

Subjek NHZ merasa kurang puas dengan pernikahannya, karena subjek merasa kurang bebas dan tidak menjadi dirinya sendiri. Subjek juga tidak puas karena suaminya jauh dan lama pulang. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya puas ga puas lah mbak, kurang puas lah kalo boleh bilanginya. Karena kan pertama masih tinggal sama orang tua, kurang

bebaslah mbak. Yang kedua suami jauh dan jarang pulang. Kalo mau dibilang puas tapi ga puas, kalo mau dibilang tidak puas nanti dibilang ga bersyukur. Serba salah la mbak.” (W2-S3, 48-54)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat wawancara, subjek memang terlihat sangat menjaga perilakunya terhadap mertuanya. Pada sebelum wawancara dimulai pun subjek bertanya kepada peneliti berapa lama wawancara berlangsung, subjek menjelaskan jika ia takut mengganggu istirahat mertuanya, walau memang wawancara berlangsung di dalam kamar subjek.

Tema 9 : Perasaan saat Jauh dari Suami

Tema ini membahas perasaan istri ketika menjalani pernikahan jarak jauh, perasaan yang ditunjukkan istri berupa kesedihan dan kekhawatiran akan keadaan suaminya.

Subjek A

Saat berjauhan dengan suami subjek merasakan sedih, cemas, dan khawatir. Kesedihan yang dirasakan subjek karena tidak bisa melayani suaminya dan suaminya tidak ada disisinya saat ia membutuhkan suaminya. Lalu subjek merasa cemas akan keselamatan suaminya yang sedang berkerja ditengah laut. Dan merasa khawatir karena tidak bisa menjalankan kewajibannya sebagai seorang istri, subjek juga khawatir akan kebutuhan suaminya yang tidak bisa ia layani karena subjek dan suaminya menjalani pernikahan jarak jauh. Berikut kutipan wawancaranya:

”Ya sedih mbak. Yang harusnya saya bisa masak dia, bisa layanin dia, bisa mencari pahala kan. Tapi ya dia ga ada di rumah jadinya saya gabisa ngelayanin dia. Ya kayak gitula mbak. Apalagi pas saya masuk rumah sakit kemarin mbak, saya kan pernah operasi di bagian kaki, saat itu suami saya baru berangkat, rasanya sedih banget suami saya tidak bisa mendampingi saya. saat itu saya sama suami jadinya Cuma bisa telfonan sama vidiocall aja, yah gitula mbak” (W1-S1, 276-285)

”Pasti mbak kalo rasa cemas, khawatir, sedih, semuanya ada.” (W1-S1, 376-377)

”Ya dalam keselamatannya, terus sedih karena ga bisa menjalani kewajiban, apalagi ya, itu aja mbak” (W1-S1, 379-381)

"... Cuma sekarang ikhlas aja, kalo suami pulang baru saya layanin dia sebaik-baiknya mbak." (W1-S1, 410-415)

"Pasti mbak yang namanya rasa cemas dan khawatir itu pasti ada apalagi saya kan jarang menjalankan kewajiban sebagai seorang istri." (W2-S1, 218-220)

Penjelasan subjek diperkuat dengan pernyataan dari informan tahu, ibu subjek menjelaskan jika subjek tidak bisa menyampaikan perasaan rindunya kepada suaminya, akibat dari hal tersebut subjek kerap kali terlihat sedih. Hal ini juga sesuai dengan hasil observasi ketika subjek diwawancarai, subjek terlihat tidak bersemangat ketika membicarakan suaminya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya ga pernah lah, tapi kadang-kadang sedih juga." (IT1, 51)

"Ya kangen sama suaminya lah" (IT1, 53)

Subjek RS

Subjek RS tentu saja merasakan rindu saat jauh dari suaminya. Subjek terkadang iri melihat temanannya yang suaminya ada dirumah, sedangkan subjek harus berhubungan dengan suami melalui telfon. Subjek juga merasa sedih karena tidak bisa melayani suami setiap saat dan subjek merasa bukan istri yang baik karena tidak bisa melayani suaminya setiap saat. Subjek juga mengkhawatirkan suaminya akan kebutuhan suaminya disana, karena subjek tidak bisa membantu suaminya, dan cemas jika suaminya kenapa-napa. Berikut kutipan wawancaranya :

"Pastinya rindu mbak, kangen, dan sedih juga. Saya tuh kadang suka iri kalo liat temen-temen saya yang suaminya setiap hari ada dirumah, sedangkan saya, suami saya jauh dan berhubungan Cuma bisa lewat telfon." (W1-S2, 243-247)

"... saya gabisa layanin suami saya, saya ngerasa jadinya bukan istri yang baik karena ga bisa setiap hari melayani suami saya. ..." (W1-S2, 310-314)

"Ada lah mbak, kan khawatir akan kebutuhan dia disana, sedangkan saya gabisa bantuin dia gitu kan, terus juga cemas kalo dia kenapa-kenapa" (W2-S2, 273-275)

Penjelasan subjek tidak sesuai dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek berpendapat jika subjek terlihat biasa saja dan senang-senang saja dalam menjalani kehidupannya. Ibu subjek merasa subjek

tidak terlalu sedih ketika berpisah dari suaminya. Namun saat wawancara berlangsung subjek menunjukkan kesedihannya saat membicarakan suaminya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Kalau sepenglihatan ibu tidak, kalo diliat ya seneng-seneng aja."
(IT2, 48-49)

Subjek NHZ

Subjek merasakan sedih, cemas, khawatir, saat menjalani pernikahan jarak jauh. Subjek NHZ merasa sedih karena ketidakhadiran suaminya. Dan subjek tidak bisa menjalankan kewajiban sebagai seorang istri, subjek juga suka sedih ketika anaknya rindu dengan ayahnya. Ditambah lagi dengan rasa cemas dan khawatir akan keselamatan suami karena cuaca buruk. subjek NHZ juga khawatir karena tidak bisa menjalankan kewajibannya, ia takut jika suaminya berpaling. Walaupun sebenarnya subjek tau jika suaminya tidak akan macam-macam dibelakangnya. Berikut kutipan wawancaranya :

"... karena kalo liat tetangga ada suami, saya ga ada, liat suami orang nganter anak, suami saya ga ada juga. Cuma ya gimana lagi anak saya juga dikasih pengertian kalo misal pekerjaan ayahnya ya beda dengan temen-temennya. ... Intinya aku sama anak tuh kalo bisa liat suami ada dirumah dan berkerja di Palembang itutuh udah buat aku seneng. Mudah-mudahan aja suami cepet dapet kerja di darat." **(W1-S3, 244-254)**

"Pasti mbak, pasti cemas, khawatir, sedih semuanya ada. Saya cemas dan khawatir karena sekarang lagi cuaca buruk. Dan saya sedih karena saya tidak bisa menemani dan menjalankan kewajiban saya sebagai seorang istri mbak." **(W1-S3, 311-317)**

"... Saya tidak bisa masakin dia tiap hari, tidak bisa melayani dia, ya pokoknya sedih lah mbak." **(W1-S3, 320-325)**

"... memang mbak kadang ada aja pikiran kalo nanti suami saya tidak setia. Namanya pikiran setan mbak. Tapi ya saya tetep positif thinking aja biar ga kepikiran mbak." **(W1-S3, 327-330)**

Penjelasan subjek tidak sesuai dengan informasi dari informan tahu, mertua subjek mengatakan jika subjek tidak pernah terlihat sedih ataupun murung karena ditinggal suaminya. Namun dari hasil observasi subjek kerap kali menunjukkan kesedihannya saat membicarakan suaminya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Tidak, tidak pernah terlihat sedih atau murung" (IT3, 46)

Tema 10 : Hal-Hal yang Menyebabkan *stress*

Pada tema ini membahas hal-hal yang dapat menimbulkan *stress* pada istri saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Subjek menjelaskan hal yang bisa menyebabkan dirinya *stress*, yaitu saat suaminya tidak bisa dihubungi. Subjek merasa khawatir akan keselamatan suaminya yang berkerja ditengah laut dengan resiko kecelakaan yang tinggi. Subjek juga merasa kesulitan ketika tidak adanya sosok suami disampingnya saat ia membutuhkan, seperti pada saat subjek sakit dan harus di rawat, suami subjek tidak ada disisinya. Subjek merasa kesulitan karena harus apa-apa dan kemana-mana sendirian tanpa kehadiran suami. Berikut kutipan wawancaranya :

"Paling kalo suami ga bisa dihubungi mbak, sebenarnya ga terlalu stress Cuma lebih ke khawatir aja mbak." (W1-S1, 336-338)

"Khawatir akan keselamatannya mbak, apalagi kan suami saya lagi di tengah laut sangat beresiko kan perkerjaannya tuh jadi ya saya khawatir" (W1-S1, 340-343)

"Kendalanya ya pas sakit mbak, harus pergi ke dokter sendiri, harus kemana-mana sendiri ..." (W1-S1, 264-271)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek menjelaskan jika subjek merasakan kesulitan berkomunikasi dengan suaminya, subjek juga kerap kali mengeluh lelah karena bersih-bersih rumah dan lelah berkerja. Berikut kutipan wawancaranya :

"Sulit komunikasi, namanya dilaut kan. Berlayar tidak ada sinyal untuk menghubungi istrinya." (IT1, 47-48)

"Ya pernah, ngeluh capek bersih-bersih rumah, capek kerja." (IT1, 51)

Subjek RS

Terdapat hal-hal yang menimbulkan *stress* bagi subjek RS. Salah satunya ketika anak subjek lagi sakit dan suami subjek tidak ada dirumah. Subjek merasa kebingungan karena tidak ada suami yang menenangkannya. Kendala yang sering dialami subjek adalah bertengkar karena salah paham dan permasalahan kecil. Berikut kutipan wawancaranya :

"Hal yang paling ngebuat stress itu ketika anak lagi sakit suami ga ada dirumah, dan susah dihubungi. Kemarin yang anak saya demam saya bener-bener kebingungan karena ga ada suami saya."
(W1-S2, 282-286)

"Kalo kendala kayaknya lebih sering berantem karena salah paham aja sih mbak. Kayak misal jam segini biasanya suami saya udah hubungin saya ini belum di hubungin, nah kadang hal-hal yang kayak gitu buat masalah si mbak salah paham aja. Atau misal suami nelfon ga keangkat karena saya lagi ngurusin anak. Ya kayak gitula mbak kira-kira."
(W1-S2, 234-241)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek menjelaskan kesulitan subjek berupa mengurus anak dan mengurus pekerjaan rumah sendirian, subjek juga kerap mengeluh dengan informan karena anaknya suka rewel. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya sulit ngurusi anaknya, suaminya ga ada kan terus juga dia ngurus pekerjaan rumah sendirian. Apalagi namanya anak lagi nakal nakalnya, harus diliatin anaknya setiap saat"
(IT2, 42-45)

"Ya ngeluh tentang dirumah suami jauh anak lagi rewel kadang. Itu aja yang sering dikeluhkan"
(IT2, 66-67)

Subjek NHZ

Beberapa hal yang menyebabkan subjek NHZ merasa *stress* adalah yang pertama kesulitan berkomunikasi dengan suaminya, lalu khawatir dengan keadaan suaminya. Kedua subjek NHZ takut melakukan kesalahan dan dicap buruk oleh mertuanya karena subjek tinggal bersama mertuanya. Subjek merasa kurang nyaman dan kurang bebas karena tinggal bersama mertuanya. subjek merasa harus tau diri dan tidak bisa bersikap semaunya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya kendalanya terhadap sinyal mbak, kalo sinyal susah ya sulit komunikasi dengan suami saya. ... Sedikit banyaknya tuh takut kenapa napa mbak"
(W1-S3, 238-242)

"... Saya khawatir mbak, yang kayak kata saya tadi khawatir akan keselamatan suami saya."
(W1-S3, 287-290)

"Ya sulit lah mbak bingung mau ngapain dirumah mertua, takut salah-salah. Nanti ngelakuin ini salah itu salah. Terus juga awal-

awalnya malu kan mau keluar dari rumah, namanya orang baru di lingkungan.” (W2-S3, 41-45)

”Ada mbak pasti itu. Dirumah mertua inikan rasanya bukan rumah sendiri mbak. Jadinya ya harus tetap menjaga kelakuan terus juga harus tau diri. Engga bisa seenaknya aja, ga bisa bebas, jadi ya rasanya terbebani.” (W2-S4, 57-61)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, mertua subjek menyebutkan beberapa kesulitan yang dialami subjek, seperti kesulitan berkomunikasi dengan suaminya. Dan mengeluhkan anaknya jika main kotor-kotoran. Berikut kutipan wawancaranya :

”Ya sulit komunikasi dengan suaminya” (IT3, 43)

”Engga sih, palingan ngeluh anaknya yang besar suka main kotor aja.” (IT3, 55-56)

Tema 11 : Cara Mengatasi *stress*

Tema ini membahas cara subjek dalam mengatasi berbagai hal yang dapat menimbulkan *stress* saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Subjek A memiliki cara sendiri untuk mengatasi rasa *stress* yang menghampirinya. Cara tersebut adalah dengan olahraga, tidur, menonton, bermain *handphone*, dan memasak. Alasan subjek melakukan hal tersebut karena menurutnya kegiatan-kegiatan tersebut dapat meningkatkan hormon bahagia. Selain itu subjek A juga merasa tubuhnya lebih sehar dan kualitas tidurnya menjadi baik. Dan yang paling penting pikirannya teralihkan saat ia melakukan kegiatan tersebut. Selain kegiatan tersebut subjek A juga kerap menghubungi suaminya jika ia merasa rindu. Subjek akan terus menerus menghubungi suaminya, sampai suaminya membalas pesan atau telfon subjek. Alasan subjek melakukan hal tersebut agar subjek merasa puas dan pikiran tentang suaminya teralihkan. Berikut kutipan wawancaranya :

”Saya biasanya ikut kelas senam di tempat fitnes mbak. Kayak senam zumba, aerobic, yoga. Kayak gitula mbak.” (W1-S1, 224-226)

”Karena menurut saya senam itu bisa memicu hormon-hormon yang baik. Saya happy soalnya kalo senam. Selain saya happy senam juga buat tubuh saya sehat mbak.” (W1-A1, 229-232)

"Ngerasa badan lebih sehat, mood juga jadi lebih baik, tidur lebih nyenyak." **(W1-A1, 235-238)**

"Di telfon, atau vidiocall sih mbak" **(W1-S1, 241)**

"Saya coba hubungi terus mbak, ..." **(W1-S1, 313-318)**

"Ya paling saya kalo lagi kerja ya ngelanjutin perkerjaan, kalo udah dirumah paling tidur, nonton drama korea, berdoa untuk suami saya. paling itu aja sih" **(W1-S1, 320-323)**

"Ya biar saya puas aja mbak, ... Kalo hal yang kayak nonton, tidur, ya itu biar sedikit teralihkan aja mbak pikiran saya ke suami saya." **(W1-S1, 326-333)**

"Ya itu tetep saya chat aja, nanti pas ada sinyal baru di balasnya." **(W1-S1, 352-353)**

"Ya main handpone, tidur, olahraga, udah gitu aja paling. Ngelakuin hal-hal yang engga buat kepikiran lah mbak pokoknya." **(W2-S1, 198-200)**

"terus masak hobi juga" **(W3-S1, 1)**

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek menjelaskan jika subjek mengatasi *stress*nya dengan senam dan olahraga. Ibu subjek juga menjelaskan jika subjek sering masak dirumah jika suami subjek tidak ada dirumah. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya ga jauh beda soalnya kan suaminya jarang dirumah, jadi perasaan ya biasa-biasa aja. Kalo masak iya dia suka sekali dengan masak" **(IT1, 75-77)**

"Senam, olahraga, ya gitulah lari-lari" **(IT1, 79)**

Subjek RS

Adapun cara subjek RS mengatasi *stress*nya dengan belanja dan olahraga. Subjek biasanya berolahraga jalan kaki mengajak anaknya dan senam di komplek. Subjek juga kerap kali mengatasi *stress* dengan berbelanja. Menurut subjek melakukan kegiatan tersebut dapat membuat dirinya senang dan pikiran ke suami subjek akan teralihkan. Ketika subjek merasa rindu, subjek akan melakukan panggilan telfon atau vidiocall untuk mengurangi rasa rindunya. Jika suaminya tidak bisa dihubungi maka subjek RS akan bermain bersama anaknya atau bermain *handphone*. Menurut subjek RS cara menghadapi *stress* yang paling ampuh adalah bercerita dengan suami.

"Kalo saya paling olahraga jalan atau belanja mbak, biasalah perempuan" **(W1-S2, 200-201)**

"... Karena kalo saya ngelakuin olahraga dan belanja itu saya ngerasa lebih seneng, mood saya baik, terus juga ngerasa lebih bugar aja badan." **(W1-S2, 207-213)**

"Lebih seneng aja sih mbak, jadi pikiran ke suami sedikit teralihkan." **(W1-S2, 216-217)**

"... Jadinya ya via telfon aja, kalo lagi kangen sama suami." **(W1-S2, 220-223)**

"Main sama anak aja mbak atau main handphone. Kalo anak tidur ya paling saya beres-beres rumah, kalo beres-beres rumah udah dan anak masi tidur palingan saya olahraga aja mbak." **(W1-S2, 272-275)**

"Cara menghadapi ya palingan saya cerita sama suami mbak, terus juga sebenarnya saya ga terlalu memikirkan masalah yang dapat menimbulkan stress karena saat ini saya hanya fokus ke tumbuh kembang anak saya aja mbak." **(W1-S2, 289-293)**

"Ya nyari kegiatan kegiatan yang menyenangkan lah mbak, ..." **(W2-S2, 246-247)**

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek juga menjelaskan jika subjek sering berbelanja dan memang subjek adalah orang yang memiliki kegemaran untuk berbelanja. Selain berbelanja subjek juga mengatasi rasa *stress*nya dengan mengurus anak dan bermain bersama anaknya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya ga ada, paling ngurusu anaknya, belanja, beli alat-alat untuk rumah tangga yang ga ada dibeli. Paling itu aja kegiatan dia sehari-hari." **(IT2, 92-94)**

Subjek NHZ

Adapun cara subjek NHZ mengatasi *stress* ialah dengan memasak, dan bermain bersama anaknya. Alasan subjek melakukan kegiatan tersebut agar tidak terlalu kepikiran dengan suaminya. Subjek merasa senang bisa berkomunikasi dengan suaminya walau rasa rindu tidak sepenuhnya terobati. Subjek terkadang mencium baju suaminya jika ia sangat rindu dengan suaminya. Subjek juga biasanya berdoa kepada tuhan agar suaminya diberikan keselamatan dan kesehatan saat jauh dari rumah. Berikut kutipan wawancaranya :

"Saya biasanya makan, jalan sama anak-anak, ya renang, terus banyaklah mbak untuk ngatasi rasa stress tu tapi ya tetep ngajak anak-anak mbak." (W1-S3, 201-203)

"Agar tidak terlalu kepikiran sama suami aja mbak..." (W1-S3, 209-213)

"Ya seneng, walaupun masi ada rasa kangen tapi setidaknya terobatilah sedikit." (W1-S3, 216-217)

"... paling cium bajunya, paling kirim wa, atau telfon. Kalo ga ada sinyal ya paling liatin fotonya..." (W1-S3, 220-223)

"Bisanya paling berdoa sama Allah kalo pas solat, biar suami saya diberikan keselamatan dan kesehatan, ..." (W1-S3, 276-280)

"Ya paling main sama anak-anak aja mbak, terus juga solat doakan. Minta yang baik-baik" (W2-S3, 157-158)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, informan menjelaskan jika subjek sehari-hari hanya mengajak anaknya bermain dan memasak. Subjek mengirimkan beberapa gambar masakan yang sudah ia buat kepada peneliti sebagai bukti jika memang subjek menyukai kegiatan memasak. Dari penjelasan informan tahu dapat peneliti simpulkan jika subjek memang mengatasi rasa *stress*nya dengan bermain bersama anaknya. Berikut kutipan wawancaranya:

"Ya paling ngurusi anaknya, main sama anaknya." (IT3, 75)

Tema 12 : Dampak *stress* Terhadap *Long distance marriage*

Tema ini membahas dampak apa saja dampak yang dirasakan istri saat menjalani pernikahan jarak jauh. Dampak ini berupa dampak fisik, dampak emosi, dampak sosial, dan dampak pada pekerjaan. Selain dampak negatif para istri juga merasakan dampak positif saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Adapun dampak fisik yang dirasakan Subjek A ketika menjalani pernikahan jarak jauh adalah kurang tidur, dan tidak nafsu makan ketika suaminya tidak bisa dihubungi. Subjek juga merasakan emosi ketika berjauhan dengan suaminya, emosi yang sering muncul adalah kesedihan dan kemarahan. Hal ini dibuktikan dengan subjek yang setiap bulan selalu melampiaskan kemarahannya kepada suaminya. Subjek juga merasakan dampak dalam kehidupan sosial seperti ketika sedang ramai orang

berkumpul, subjek tetap merasa sepi karena tidak ada suami disampingnya. *Long distance marriage* juga mempengaruhi kinerja subjek saat berkerja. Namun bukan penurunan kinerja, subjek A merasa ketika LDM ia menjadi lebih fokus dari biasanya. Selain itu terdapat pula dampak positif seperti jarang ada konflik dalam hubungan pernikahan. Berikut kutipan wawancaranya :

"... saya juga waktu itu jadi kurang tidur karena ga nyenyak tidurnya. ... Dan saya juga merasa kurang nafsu makan sih mbak saat itu karena terus kepikiran suami saya." (W1-S1, 148-155)

"Kalo emosi, ya kadang ngerasa sepi apalagi pas suami ga bisa dihubungi. ..." (W1-S1, 158-160)

"... Tapi ini sih mbak, saya ngerasa kalo ga ada suami tu walau lagi dilingkungan yang rame ya tetep aja sepi rasanya. Kek gitu." (W1-S1, 186-189)

"Ngaruh mbak, Cuma kalo saya bukan ngaruh ke hal buruk. Saya ngerasa kalo lagi ldm itu buat tambah fokus kerja, ... Nah kalo ga ada suami ya otomatis suami kan ga kita urus nih, jadi ya lebih fokus ke kerjaan kita." (W1-S1, 193-199)

"Kalo melamun itu engga mbak, soalnya saya itu kalo kepikiran saya langsung mengalihkan kayak ngobrol dengan temen, atau main sosmed, atau saya tidur." (W2-S1, 167-170)

"..... Saya tuh emang orangnya yang males keluar mbak, saya tuh mageran. Jadi lebih baik dirumah istirahat tidur dari pada keluar jalan-jalan" (W2-S1, 181-184)

"Hal positif yang saya rasakan ya jarang ada konflik mbak dalam pernikahan saya, konflik besar ya ini. kalo konflik kecil masalah sepele ya tetep ada tapi itu juga ga sering. Kalo ketemu seneng-senang ga mau cari masalah aja mbak." (W1-S1, 288-292)

Subjek RS

Dampak *stress* yang subjek RS rasakan saat menjalani pernikahan jarak jauh adalah dampak fisik seperti sulit tidur dan tidak nafsu makan pada awal pernikahan. Keadaan emosi subjek juga sangat diuji ketika menjalani pernikahan jarak jauh karena bertambah banyak beban yang harus subjek urus. Untuk dampak sosial, subjek RS tidak memiliki masalah sama sekali. Dampak terhadap kognitif saat menjalani pernikahan jarak jauh adalah ketika subjek bertengkar dengan suami, subjek lebih banyak memikirkan kata-kata yang ia keluarkan, karena ia takut menyakiti hati

suaminya saat ia marah. Namun terdapat dampak positif yang dirasakan subjek RS. Dampak tersebut adalah subjek menjadi lebih sabar dan tenang. Berikut kutipan wawancaranya :

"... Tapi pas awal nikah, suami berangkat itu memang ada mbak rasa ga nafsu makan karena mikirin suami aja sama kangen."
(W1-S2, 128-137)

"Kalo kondisi emosi saat ngejalani ldm tuh sangat di uji mbak, ... capek rasanya ngurusin anak, ngurus rumah, dan kadang rasa capek itu ngebuat saya nangis. ... Sedih banget mbak, saya suka nangis kalo lagi kangen sama suami saya."
(W1-S2, 140-147)

"... Terus juga saya kan ya kalo kata orang sumbu pendek, cepet marah, cepet kesel. Makanya saya bilang kalo pernikahan jarak jauh itu sangat mengurus emosi saya mbak, ya karena saya yang awalnya ga sabaran diminta untuk selalu sabar nungguin suami saya."
(W2-S2, 46-52)

"Biasa aja mbak, kalo saya kan sore-sore suka ajak anak saya jalan. Jadi ya orang-orang sekitar rumah saya ini juga udah tau dengan saya."
(W1-S2, 163-165)

"Kalo melamun itu bukan meratapi masalah si mbak lebih kayak mikir aku tadi salah omong gak ya terus ya mikir omongan kalo lagi marah itu kadang nyakitin dia ga. Itu sih mbak."
(W2-S2, 205-208)

"Kalo hal positif kayaknya saya jadi lebih sabar aja mbak, sabar nungguin kabar, sabar karena lama ketemu suami, sabar ngurusin anak sendirian, ya pokoknya jadi banyak sabarnya saya ini."
(W1-S2, 250-253)

Subjek NHZ

Dampak yang subjek NHZ rasakan adalah suka terbangun tengah malam karena suami tidak ada kabar. Lalu subjek merasa lesu dan malas makan karena maerasa kesepian tidak ada suami. Dampak emosi yang dirasakan subjek adalah, subjek sering kali menangis karena tidak tau ingin mengadu dengan siapa. Namun untuk kehidupan sosialnya, subjek NHZ tidak mengalami menarik diri dari lingkungan. Subjek NHZ biasanya akan kepikiran dan tidak fokus melakukan kegiatan saat bertengkar dengan suaminya. Hal positif yang dirasakan subjek NHZ saat menjalani pernikahan jarak jauh adalah mandiri. Subjek merasa mandiri karena mampu mengurus anak sendirian. Berikut kutipan wawancaranya :

"Kalo dulu si iya mbak, suka kebangun tengah kalo misal suami ga ada kabar. Kalo sekarang enggak mbak, karena sudah tau. Tapi memang pas dulu-dulu iya mbak." **(W1-S3, 146-149)**

"Apa yah, paling lesu aja mbak, males makan, terus ngerasa kesepian gatau mau ngapain. ... " **(W2-S3, 98-102)**

"Kalo dulu bisanya Cuma nangis aja mbak karena mau gimana lagi ga bisa, kalo mau marah ya ke siapa, mau ngadu dengan siapa, ya jadi emosinya Cuma nangis dan kalo cape ya udah" **(W1-S3, 152-155)**

"Engga mbak, saya ngerasa biasa aja. Sama tetangga baik." **(W1-S3, 170-171)**

"Melamun si kayaknya enggak ya, Cuma terus-terusan kepikiran aja mbak. Sama ga fokus aja kalo lagi ada masalah tuh" **(W2-S3, 131-133)**

"Kalo hal positif mungkin saya ngerasa lebih mandiri aja mbak, saya bisa ngurus anak saya sendiri tanpa suami, terus apalagi kan ya memang ada orang tua. Menghidupi anak tanpa suami beda pastinya." **(W1-S3, 257-261)**

Tema 13 : Harapan dan Keinginan saat Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Tema ini membahas tentang harapan dan keinginan subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek A

Subjek A berharap dalam hubungan pernikahannya, agar pernikahan jarak jauh cepat berakhir dan suaminya mendapatkan berkerja di darat saja. Subjek A mengatakan jika memang suaminya tidak bisa pulang setiap hari, minimal pulang setiap satu minggu sekali sudah membuat subjek merasa senang. Subjek juga menginginkan segera mungkin memiliki anak dengan suaminya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Yang diharapkan pastinya semoga cepet berakhir pernikahan jarak jauh ini, saya juga berharap suami saya kerjanya di darat aja dan bisa tiap hari ketemu sama saya mbak. Tapi kalo memang ga bisa setiap hari ketemu minimal satu atau dua minggu itu pasti ketemu." **(W1-S1, 216-221)**

"Ya, itu tadi punya anak mbak" **(W1-S1, 99)**

Sesuai dengan penjelasan yang diungkapkan subjek, hal ini memang benar adanya. Subjek memang sangat berharap jika pernikahan jarak jauh cepat berakhir dan ia cepat juga memiliki anak. Hal ini dibuktikan dengan story instagram subjek yang selalu mengupload foto-foto anak kecil dan foto-foto kebersamaan subjek dengan suaminya.

Subjek RS

Adapun harapan subjek RS untuk pernikahan jarak jauh adalah semoga cepat berakhir dan suaminya mendapatkan pekerjaan yang dekat dengan dirinya. subjek berharap dia dan suaminya dapat menjalani pernikahan jarak jauh dengan sabar dan saling menguatkan. Subjek memiliki keinginan untuk suaminya berkerja didarat agar lebih banyak memiliki waktu dengan dirinya dan anaknya. Berikut kutipan wawancaranya :

"Semoga cepat berakhir, ... Semoga saya dan suami saya bisa menjalani pernikahan jarak jauh ini dengan sabar dan saling menguatkan dan percaya." (W1-S2, 193-198)

"Saya ingin suami kerjanya di darat aja, jadi lebih banyak waktu sama saya dan anak saya. saya pengennya sih ngeliat anak saya sama suami saya tu main setiap hari gitu." (W1-S2, 103-106)

Sejalan dengan pengamatan yang dilakukan peneliti saat mengamati *story* whatsapp subjek. Subjek membagikan beberapa foto kata-kata motivasi dan *screenshot* saat subjek sedang *vidiocal* dengan suaminya. *Story* tersebut dibuat dengan menggunakan caption menyemangati suaminya yang sedang berkerja.

Subjek NHZ

Subjek NHZ berharap agar suaminya cepat pulang dan mendapatkan pekerjaan di Kota Palembang agar ia dan anaknya bisa berkumpul kembali. Subjek juga berkeinginan agar suaminya berhenti berkerja sebagai pelaut. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya keinginannya Cuma pengen suami saya ga kerja di laut lagi, pengen kumpul sama anak dan suami, pengen punya rumah sendiri." (W1-S3, 118-120)

Sejalan dengan beberapa *story* whatsapp subjek yang menunjukkan jika subjek dan anak subjek merindukan suami subjek. Subjek berharap agar suaminya cepat pulang kerumah. Dalam satu *story* yang dibagikan subjek, yang menggambarkan anak subjek sedang tidur

yang dimana anak subjek habis menangis karena tidak mau mematikan telfon dengan ayahnya. Hal ini membuktikan kerinduan anak subjek kepada ayahnya.

Tema 14 : Faktor yang Mempengaruhi *Coping stress*

Tema ini membahas tentang apa saja bantuan dan dukungan yang diberikan kepada subjek, saat menjalani pernikahan jarak jauh. Bantuan dan dukungan ini berasal dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar rumah.

Subjek A

Subjek A mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang sekitarnya seperti keluarga. Subjek selalu mendapatkan dukungan berupa nasihat dari kedua orang tuanya. Nasihat tersebut mengingatkan subjek untuk selalu bersabar dan memperbanyak ibadah kepada Allah SWT. Selain itu subjek juga mendapatkan bantuan untuk meringankan beban rumah tangganya. Subjek sering kali mendapatkan bantuan dari orang tuanya seperti, orang tuanya ikut menginap dirumah subjek untuk menemani subjek agar tidak kesepian. Selain itu orang tua subjek ikut membantu subjek membersihkan rumah subjek setiap weekend. Berikut kutipan wawancaranya :

"Ya orang tua saya mbak" (W1-S1, 421)

"Bantuan dalam hal apa ini? kalo yang sering saya dapatkan itu bantuan berupa dukungan ya, kayak harus sabar kayak gitula mbak. Kalo bantuan lain itu kayak pas saya sakit itu yang paling saya repotin itu orang tua saya mbak. Orang tua saya yang nungguin saya di rumah sakit, ..." (W1-S1, 436-445)

"Ya memberikan nasihat tadi. Terus kalo keluarga sering ajak makan diluar." (W2-S1, 213-214)

"Bantuan dari orang tua sih, kan setiap hari sabtu malam minggu saya kan balik ke rumah saya, nah orang tua saya ikut kan nemenin saya pulang kerumah. Kalo lagi pulang ibu saya suka bantuin beres-beres rumah gitu. Kan mereka paham ya kalo saya suka kelelahan kalo abis pulang kerja, jadi kadang sebelum saya sampe rumah orang tua saya itu udah ada dirumah, dan saat saya pulang keadaan rumah itu udah bersih." (W2-S1, 235-244)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek menjelaskan jika bantuan yang diberikan adalah nasihat. Ibu

subjek menasihati subjek agar selalu bersabar, banyak berdoa, banyak beribadah. Berikut kutipan wawancaranya:

"Dari sebelum nikah udah diberikan nasihat kalo nikah sama suaminya resiko kerjaan jauh namanya suaminya kerjanya gitu ya bakal sering ditinggal jarang ketemu. Banyak-banyak sabar, banyak doa, banyak ibadah, itu aja yang sering ibu berikan nasihatnya"
(IT1, 83-88)

"Ya sama, kalo sebelum nikah juga kan disuru solat, jangan tinggal solat, sabar, banyak berdoa. Kalo sudah nikah ya harus sabar namanya suaminya kerjanya jauh." **(IT1, 91-94)**

Subjek RS

Subjek RS mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang sekitarnya. Subjek RS mendapatkan bantuan dari orang tuanya berupa bantuan waktu, orang tua subjek setiap minggu menginap dirumah subjek. Orang tua subjek juga membantu subjek saat membawa anak subjek ke rumah sakit karena demam tinggi. Subjek juga mendapatkan dukungan berupa nasihat dari orang sekitar, adapun nasihatnya adalah banyak bersabar dan banyak ibadah agar keluarganya selalu dilindungi tuhan. Berikut kutipan wawancaranya :

"... kalo ditanya apa yang keluarga berikan ya keluarga memberikan waktu untuk saya dan anak saya ini biar ga kesepian kalo suami kerja." **(W1-S2, 185-190)**

"Orang tua saya mbak, ayah dan ibu saya ngebantu saya ketika anak saya demam tinggi dan mau ke dokter, saat itu saya bingung suami ga ada dirumah. Jadi orang tua saya yang kerumah dan bantuin saya bawak anak saya ke dokter." **(W1-S2, 257-262)**

"Banyak banyak sabar, banyak solat, doa, dan ibadah. Agar suami selalu dalam lindungan Allah SWT" **(W1-S2, 317-319)**

"Bantuannya dari segi waktu sih mbak, ya kayak orang tua saya kan ngebantuin saya ikut ngurusin anak saya juga. ... Terus juga bantuan berupa dukungan dari mertua saya mbak, mertua saya juga kadang ikut nginep dirumah saya kalo orang tua saya gabisa nginep dirumah." **(W1-S2, 325-334)**

"... ya dukungan mereka pasti nasihat. Nah kalo lagi down ya paling ngeliat anak aja mbak. Karena anak saya buat saya semangat lagi."
(W2-S2, 239-243)

Penjelasan subjek diperkuat dengan pernyataan informan tahu, ibu subjek menjelaskan jika ia selalu menasihati subjek agar selalu bersabar dan banyak beribadah mendoakan suaminya agar senantiasa keselamatannya dijaga dengan Allah SWT. Sebelum subjek menikah pun ibu subjek memberikan nasihat agar subjek bertanggung jawab sebagai seorang istri. Berikut kutipan wawancaranya:

"Ya namanya kita sebagai orang tua dinasehati anak kita yang bagus-bagus, jadi istri yang baik kalau suami pulang di layanin. Yang sabar, doain kalau suaminya lagi jauh, biar lancar rezeki dan semuanya. Itu aja nasihatnya." (IT2, 98-102)

"Ngasihlah, namanya anak mau memiliki rumah tangga, rumah tangga itukan ga se enak yang dilihat. Kalau udah punya suami itu susah, engga kayak masih gadis. Engga bisa mau semaunya aja, harus nurutin kemauan suaminya. Kalo udah punya suami ga bisa semaunya dia." (IT2, 105-110)

Subjek NHZ

Subjek mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang sekitarnya yaitu, orang tua dan mertua subjek. Subjek NHZ mendapatkan dukungan berupa nasihat dari orang tuanya, adapun subjek diberikan nasihat untuk selalu bersabar. Teman-teman subjek juga memberikan semangat kepada subjek untuk selalu semangat menjalani pernikahan jarak jauh. Untuk bantuan, subjek sering menerima bantuan dari mertuanya, mertua subjek sering meminta subjek untuk beristirahat dan gantian memomong anak subjek. Berikut kutipan wawancaranya :

"Keluarga sih yang pasti memberikan dukungan ya mbak, biar saya itu kuat, saya itu sabar." (W1-S3, 190-194)

"Mertua saya mbak, dan orang tua saya." (W1-S3, 265)

"Kalo nasihat dari orang tua, ya sabar aja. ..." (W1-S3, 333-335)

"Kalo lingkungan temen ya sekedar semangat aja gitu kan, ..." (W2-S3, 152-154)

"Kalo mertua sih paling minta saya istirahat dan mereka main sama cucu mereka. Mereka yang gantian main sama anak saya, saya disuru santai." (W2-S3, 171-173)

Penjelasan subjek diperkuat dengan informasi dari informan tahu, ibu subjek memberikan penjelasan jika sebelum dan sesudah menikah dia memberikan nasihat kepada subjek agar selalu bersabar dan

memperbanyak doa agar suaminya bisa mendapatkan pekerjaan yang dekat dengan subjek. Berikut kutipan wawancaranya:

"Ya dinasehati kalo banyak sabar, terus juga banyakin doa biar suaminya dapet kerjaan di darat aja di Palembang aja." (IT3, 79-81)

"Iya, pasti dinasihati kalo itu. Dikasi tau anak ibu kayak gimana, terus dinasihati kalo nikah tu bukan main-main, harus siap ngelayanin suami" (IT3, 83-85)

4.5. Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti mengetahui gambaran *stress*, gambaran *coping stress*, dan faktor apa saja yang mempengaruhi *coping stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kota Palembang. Subjek berjumlah tiga orang istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek ini adalah subjek A, subjek RS, dan subjek NHZ. Ketiga subjek memiliki suami yang berprofesikan sebagai pelaut dan tinggal diluar Kota Palembang.

Berdasarkan hasil dari temuan peneliti, peneliti mendapatkan beberapa kesamaan yaitu penyebab *stress* dan cara menangani *stress*. Selain itu peneliti juga menemukan dampak positif dari istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Agar dapat memperoleh gambaran dari hasil penelitian mengenai *stress* dan *coping stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, maka peneliti menguraikan beberapa fakta dari data yang sudah didapatkan peneliti. Berikut peneliti sajikan data hasil penelitian melalui tabel dibawah ini.

Subjek	Penyebab Stress	<i>Coping stress</i>	Faktor Yang Mempengaruhi Coping
A	<ul style="list-style-type: none"> - Suami tidak bisa dihubungi - Kwahatir akan keselamatan suami - Tuntutan lingkungan sekitar yang selalu bertanya kapan memiliki 	<ul style="list-style-type: none"> - Senam - Bermain handphone - Tidur - Menghubungi suami 	<ul style="list-style-type: none"> - Bantuan dari orang tua berupa bantuan tenaga dan waktu - Dukungan dari orang sekitar termasuk orang tua berupa nasihat agar selalu bersabar dalam menjalani hubungan

	anak.		pernikahan jarak jauh.
RS	<ul style="list-style-type: none"> - Suami tidak bisa dihubungi - Ketika anak sakit dan suami tidak ada dirumah - Pertengkaran kecil dengan suami 	<ul style="list-style-type: none"> - Berbelanja - Olahraga - Menghubungi suami 	<ul style="list-style-type: none"> - Bantuan dari orang tua berupa waktu, orang tua subjek sering menginap dirumah subjek, agar subjek tidak merasa kesepian dan kelelahan - Dukungan didapatkan dari lingkungan sekitar yaitu keluarga dan orang tua berupa semangat agar selalu sabar dalam menjalani pernikahan jarak jauh
NHZ	<ul style="list-style-type: none"> - Suami tidak bisa dihubungi - Khawatir terjadi hal yang buruk dengan suami - Anak sakit dan suami tidak bisa mendampingi subjek. 	<ul style="list-style-type: none"> - Makan - Bermain bersama anak - Jalan-jalan bersama anak - Mencium baju suaminya saat rindu 	<ul style="list-style-type: none"> - Bantuan dari mertua berupa tenaga, mertua subjek sering meminta subjek beristirahat dan gantian dalam mengasuh anak subjek. - Dukungan dari orang tua, mertua, dan teman-teman berupa semangat agar selalu semangat menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh.

Tabel 4. 1. Hasil Penelitian

Pada tema pertama membahas tentang latar belakang subjek. Ketiga subjek A, RS, dan NHZ merupakan seorang istri pelaut yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Subjek A berusia 28 tahun dan berkerja sebagai pegawai negeri sipil di salah satu puskesmas di Kota Palembang, subjek A tinggal bersama orang tuanya dikalan lebak rejo lorong bahagia. Sedangkan subjek RS berusia 27 tahun, dan NHZ berusia 28 tahun merupakan seorang ibu rumah tangga biasa. Subjek RS sekarang sudah memiliki rumah sendiri dan tinggal bersama anaknya. sedangkan subjek NHZ sekarang tinggal bersama mertuanya. Ketiga subjek memiliki kegiatan sehari-hari yang berbeda. Subjek A kesehariannya adalah berkerja, sedangkan subjek RS dan NHZ kesehariannya mengurus anak dan mengurus rumah.

Tema kedua membahas tentang berapa lama subjek menikah, kapan subjek pertama kali ditinggal suaminya, dan dimana suami subjek sekarang berkerja. Sesuai dengan kriteria penelitian, lama pernikahan yang dijalani subjek sekitar 1-3 tahun pernikahan. Subjek A sudah menjalani pernikahan selama 1 tahun, subjek RS sudah menjalani pernikahan selama 2 tahun, dan subjek NHZ sudah menjalani pernikahan selama 3 tahun. Subjek A pertama kali ditinggal suaminya berkerja pada bulan ke delapan pernikahan. Sedangkan subjek NHZ dan RS ditinggalkan suaminya berkerja pada usia tiiga bulan pernikahan. Sekarang suami subjek A berkerja di Kalimantan, tepatnya di Perairan Sangata. Sedangkan subjek RS suaminya berkerja di selat bangka, dan subjek NHZ sekarang suaminya berkerja di Maluku, tepatnya di laut banda.

Kemudian pada tema ketiga membahas bagaimana pendapat subjek terkait hubungan jarak jauh yang sedang dijalani. Ketiga subjek berpendapat jika pernikahan jarak jauh adalah hubungan pernikahan yang sangat berat. Ketiganya berpendapat pernikahan jarak jauh sangat mengurus emosi. Oleh karena itu ketiganya memerlukan kesabaran, dan kepercayaan yang besar pada suami agar hubungan pernikahan mereka berjalan lancar.

Selanjutnya pada tema keempat membahas tentang alasan subjek menjalani pernikahan jarak jauh. Alasan ketiga subjek melakukan pernikahan jarak jauh karena faktor perkerjaan sauaminya yang memang pelaut dan faktor ekonomi. Subjek A menjelaskan jika memang sudah perkerjaan suaminya, dan subjek A memahami konsekuensi dari

pernikahan jarak jauh, sedangkan subjek RS dan NHZ menjalani pernikahan jarak jauh karena faktor ekonomi. RS dan NHZ berpendapat semakin banyak kebutuhan maka semakin banyak pengeluaran, subjek RS dan NHZ merasa ikhlas jauh dari suami asal semua kebutuhan tercukupi dan tidak kekurangan. Menurut Kaufman (Tanjung & Ariyadi, 2021) yang menjelaskan beberapa faktor penyebab individu menjalani hubungan jarak jauh adalah pendidikan dan pekerjaan. Hal ini sesuai dengan wawancara ketiga subjek yang dimana alasan mereka menjalani hubungan pernikahan jarak jauh karena pekerjaan suami mereka merupakan pelaut.

Kemudian pada tema kelima membahas tentang apa saja suka dan duka yang dirasakan ketiga subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Subjek A merasa dalam hubungan pernikahannya jarang terjadi konflik karena subjek A dan suami sepakat untuk memanfaatkan waktu dan menghindari konflik. Subjek RS merasa lebih mandiri karena menjalani pernikahan jarak jauh. dan subjek NHZ merasa dalam segi ekonomi kebutuhannya tercukupi dan masi bisa menabung untuk anak-anaknya nanti. Sedangkan duka selama menjalani pernikahan jarak jauh, subjek A merasa jauh dari suami menyebabkan dirinya harus melakukan apapun sendirian tanpa bantuan suaminya. Subjek RS juga merasa kelelahan karena mengurus anak sendirian tanpa bantuan suami, sedangkan subjek NHZ merasakan sulit berkomunikasi dan jika anak sakit suami subjek tidak bisa mendampingi dirinya dan anaknya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mijilputri (2014) dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan subjek, hasil dari observasi dan wawancara tersebut mengemukakan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh istri, antara lain masalah komunikasi, rindu, dan kelelahan mengurus anak. Penelitian ini sejalan dengan duka yang dirasakan subjek ketika jauh dari suaminya yaitu tidak bisa berkomunikasi dengan lancar, rindu, dan kelelahan mengurus anak.

Selanjutnya pada tema keenam membahas tentang tuntutan apa saja yang didapatkan ketiga subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek merasakan beberapa tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Subjek A merasa dituntut untuk segera memiliki anak, subjek RS merasa dituntut untuk selalu sabar menghadapi pernikahan jarak jauh, sedangkan subjek NHZ sebenarnya ia tidak merasa dituntut dalam hal apapun, namun subjek merasa dirinya harus menjaga sikap karena tinggal dirumah orang tua suaminya, oleh karena itu subjek NHZ merasa sedikit

terbebani dengan hal tersebut. Andreasen (Musradinus, 2016) menjelaskan berbagai sumber penyebab *stress* yaitu faktor lingkungan, diri sendiri, dan pikiran. Pada penelitian ini sumber penyebab *stress* yang ditonjolkan adalah tuntutan dari lingkungan sekitar.

Pada tema ketujuh, membahas tentang bagaimana cara beradaptasi ketiga subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek tentunya mengalami adaptasi karena memasuki proses kehidupan yang baru. Subjek A dan RS beradaptasi dengan cara memaksakan untuk harus bisa tidak bergantung dengan suami dan orang lain saat menjalani pernikahan jarak jauh. Sedangkan subjek NHZ beradaptasi dengan cara memberikan perhatian kecil pada mertuanya, karena subjek tinggal bersama mertuanya. Menurut Afifah dan Savira (2023) pada masa awal pernikahan, masa inilah dinamakan transisi karena suami dan istri harus meninggalkan keluarga inti mereka, dan mulai terikat dengan hal-hal yang baru. Adaptasi dalam sebuah pernikahan berhubungan dengan latar belakang, pendidikan, suku, bahkan agama. Hal ini sejalan dengan tema ketujuh dimana ketiga subjek melakukan adaptasi pada awal pernikahan dan awal mereka ditinggalkan suami mereka untuk berkerja jauh dari rumah.

Kemudian pada tema kedelapan membahas tentang bagaimana kepuasan yang dirasakan ketiga subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Dalam menjalani sebuah hubungan pernikahan tentu saja harus memiliki kepuasan dalam pernikahan agar pernikahan tersebut dapat dikatakan bahagia. Subjek A merasa tidak puas dengan hubungannya yang sekarang karena harus tinggal jauh dari suaminya. Subjek RS merasa cukup puas walau jauh dari suami. Sedangkan subjek NHZ merasa kurang puas karena masih tinggal bersama mertua dan suami jauh. Menurut Chrys dan Soetjningsih (2022) dalam sebuah pernikahan membangun kualitas hubungan yang baik merupakan salah satu peran penting untuk membentuk kepuasan pernikahan. Membangun kualitas hubungan yang baik antara suami dan istri lebih mudah dilakukan apabila keduanya tinggal bersama. Penjelasan ini sesuai dengan pernyataan subjek yang dimana mereka merasa tidak puas menjalani hubungan pernikahan karena jauh dari suami.

Selanjutnya pada tema kesembilan menjelaskan tentang bagaimana perasaan ketiga subjek saat berjauhan dengan suaminya. Ketiga subjek merasakan perasaan yang sama saat menjalani pernikahan jarak jauh yaitu perasaan sedih, khawatir, rindu, dan cemas. Ketiganya sama-sama sedih karena tidak bisa menjalankan kewajiban sebagai seorang istri, ketiga subjek juga merasa cemas dan khawatir akan keselamatan suaminya yang berkerja di laut. Ketiganya juga merasa cemas akan kebutuhan suami karena istri tidak bisa selalu mendampingi suaminya. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Mijilputri (2014) yang menjelaskan perasaan istri saat tidak berada disisi suami adalah perasaan bersalah dan khawatir akan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Pada penjelasan ketiga subjek mereka memiliki kekhawatiran karena tidak bisa menjalankan kewajiban sebagai seorang istri.

Pada tema kesepuluh membahas tentang hal-hal yang menyebabkan subjek merasa *stress*. Ketiga subjek memiliki penyebab *stress* yang berbeda. Subjek A merasa *stress* apabila suaminya tidak bisa dihubungi, subjek khawatir akan keselamatan suaminya. Lalu subjek RS merasa *stress* apabila anak sakit dan suami tidak ada dirumah dan tidak bisa mendampingi, subjek merasa kebingungan melakukan apapun sendirian. Subjek NHZ juga merasakan *stress* apabila komunikasi dengan suaminya terputus, subjek merasa khawatir takut terjadi sesuatu hal yang buruk menimpa suaminya. Menurut Widiastuti (2022) memaparkan tiga jenis penyebab *stress*, yaitu *stress* akademik, *stress* kerja, dan *stress* dalam keluarga. Dalam tema ini *stress* yang ditonjolkan adalah *stress* dalam keluarga, dimana istri merasa khawatir jika suami mereka tidak bisa dihubungi dan khawatir akan keselamatannya. Kekhawatiran inilah yang menyebabkan timbulnya *stress* pada diri subjek.

Kemudian pada tema kesebelas membahas tentang bagaimana penanganan atau mengatasi *stress* pada ketiga subjek. Ketiga subjek juga memiliki cara tersendiri untuk mengalihkan *stress*. Subjek A biasanya mengikuti kelas senam, tidur, dan bermain *handphone* untuk mengatasi dan mengalihkan pikirannya. Subjek RS melakukan hal yang ia sukai seperti belanja dan olahraga untuk mengatasi *stress*nya. Sedangkan subjek NHZ melakukan kegiatan seperti makan, jalan-jalan bersama anak, dan mencium baju suaminya untuk mengatasi *stress* dan rasa rindunya. Lazarus dan Folkman (Sadikin & Subekti, 2013) menjelaskan jika usaha untuk mengurangi atau mengatasi *stress* disebut dengan *coping*. Dalam

tema ini ketiga subjek sama-sama menggunakan *coping* yang berfokus pada *problem focused coping* dengan cara *planfull problem solving*, yaitu mencari cara atau solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Selanjutnya tema kedua belas membahas tentang dampak *stress* yang dialami subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Pernikahan jarak jauh, ternyata memberikan dampak yang besar untuk para istri yang menjalani. Seperti subjek A, RS, dan NHZ yang meraskan dampak fisik berupa kurang kualitas tidur dan tidak nafsu makan saat suami tidak bisa dihubungi. Kondisi emosi juga mempengaruhi ketiga subjek, subjek A merasa sepi karena ketidakhadiran suami, subjek RS merasa emosinya sangat diuji karena kelelahan mengurus rumah dan anak sendirian. Subjek NHZ merasa hal yang bisa dilampiaskannya hanya menangis. Dalam hubungan sosial, hanya subjek A yang merasa sepi walau keadaan sekitar ramai karena suaminya tidak ada disampingnya, subjek RS dan NHZ tidak merasakan kesulitan berhubungan sosial. Ketika ketiga subjek bertengkar dengan suaminya, subjek A akan mengalihkan pikirannya apabila mulai memikirkan suaminya, sedangkan subjek RS memikirkan apakah subjek salah berkata dan memikirkan apakah perkataan subjek menyakitkan suaminya. Subjek NHZ saat bertengkar dengan suami merasa tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya. Rice (Safaria & Saputra, 2019) menggolongkan dampak yang timbul akibat dari *stress*, yaitu dampak fisik, emosi, kognitif, interpersonal, organisasional. Dalam tema ini dampak yang ditunjukkan subjek berupa dampak fisik, emosi, kognitif, dan interpersonal.

Pernikahan jarak jauh juga menimbulkan dampak positif bagi subjek. subjek A merasa jarang terlibat konflik dengan suaminya, subjek RS merasa lebih sabar dan dapat mengelola emosinya, subjek NHZ merasa lebih mandiri karena dapat mengurus anaknya sendirian tanpa bantuan dari suaminya. Selye (Safaria & Saputra, 2019) menjelaskan *stress* yang merugikan disebut dengan *distress*, dan *stress* yang menguntungkan disebut *eustress*. Dalam penelitian ini peneliti menemukan dampak positif dari *stress* yang dirasakan subjek. Ketiga subjek mampu mengelola emosi mereka dan ketiga subjek merasa lebih mandiri dalam menjalankan aktifitas.

Kemudian pada tema ketiga belas membahas tentang harapan dan keinginan subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek juga mempunyai harapan dan keinginan dalam menjalani pernikahan jarak jauh. ketiganya sama-sama menginginkan pernikahan jarak jauh segera berakhir. Ketiga subjek mengharapkan suaminya dapat berkerja di darat saja. Subjek A berharap ia bisa segera memiliki anak. Subjek RS berharap suaminya lebih banyak menghabiskan waktu bersama dirinya dan anaknya. sedangkan subjek NHZ berharap agar segera memiliki rumah sendiri dan dapat berkumpul dengan suami dan anaknya. Menurut Muniroh (2018) secara konsep psikologis harapan merupakan proses berpikir positif yang ditujukan untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini sejalan dengan tema ketiga belas dimana subjek menginginkan pernikahan jarak jauh agar cepat berakhir. Subjek juga berharap agar suaminya dapat berkerja di kota yang sama dengan tempat tinggal subjek.

Pada tema terakhir yaitu tema keempat belas membahas tentang bantuan dan dukungan yang didapatkan subjek saat menjalani pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek sama-sama mendapatkan bantuan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Ketiga subjek sama-sama mendapatkan dukungan berupa semangat, dan nasihat agar selalu sabar, kuat, dalam menghadapi kondisi pernikahan jarak jauh. Subjek A, RS, NHZ mendapatkan bantuan dari orang tua berupa tenaga dan waktu. Menurut Rahmandani, dkk. (Rizky, dkk, 2014) menjelaskan *coping stress* memiliki dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri sendiri, dan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar contohnya seperti bantuan dan dukungan. Hal ini sejalan dengan tema keempat belas dimana subjek mendapatkan bantuan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya seperti orang tua dan teman.

Dukungan yang diberikan kepada subjek adalah berupa nasihat untuk selalu bersabar menghadapi kondisi pernikahan jarak jauh. Dalam Q.S Al-Baqarah Ayat 45 yang berbunyi :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Yang artinya : "mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (Salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"

Berdasarkan penjelasan tafsir Al-Misbah dari Shihab (2005) menjelaskan pada ayat tersebut mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sabar artinya menahan diri dari sesuatu hal yang tidak berkenan dihati. Sedangkan shalat artinya ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam. Ayat tersebut memaknai jika dalam sebuah kesulitan mintalah pertolongan kepada Allah dengan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan serta dengan melakukan shalat. Jadikanlah shalat dan sabar sebagai penolong untuk meraih segala macam kebajikan.

Dari ayat ini, Allah akan memberikan bimbingan untuk menuju jalan yang benar dan baik dengan selalu memohon pertolongan kepada Allah dengan kesabaran dan salat. Yang dimaksud dengan sabar disini adalah tabah, tidak panik, mampu mengendalikan emosi, dan tawakal. Memperbanyak ibadah seperti salat akan mencegah kita dari perbuatan yang tidak baik dan dengan salat kita akan selalu ingat kepada Allah, sehingga hal tersebut dapat menghalangi kita untuk berbuat kejahatan atau yang tidak baik. Dalam hadits riwayat Ahmad, "Rasulullah SAW, apabila menghadapi sebuah permasalahan yang berat, beliau akan salat" oleh karena itu sebagai umat muslim, dalam keadaan apapun dan sesulit apapun kita tidak boleh meninggalkan ibadah kepada Allah SW

4.6. Keterbatasan Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap fenomena *long distance marriage* di Kota Palembang, peneliti menyadari dalam proses penelitian banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Terutama dalam mencari subjek yang sesuai dengan kriteria serta keterbatasan waktu salah satu subjek sehingga sulit untuk ditemui. Informan yang disarankan subjek tidak banyak memberikan informasi dan menceritakan kejadian dengan detail. Selain itu peneliti kesulitan mendapatkan akses nomor telfon pada awal penelitian dikarenakan subjek pada waktu itu masih ragu untuk menjadi subjek.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ditemukan bahwa ketiga subjek memiliki penyebab stress yang sama, namun cara penanganan atau *coping stress* yang mereka lakukan berbeda. Ketiganya merasa *stress* apabila suami tidak bisa dihubungi dan rasa *stress* lainnya yang mereka rasakan adalah saat anak mereka sakit, tidak adanya dampingan dari suami menyebabkan kedua subjek merasa tertekan. Rasa khawatir yang mulai tumbuh menambah beban pikiran ketiga subjek. Cara penanganan *stress* yang dilakukan ketiga subjek beragam, seperti olahraga, memasak, bermain handphone, tidur, berbelanja, bermain bersama anak, dan jalan-jalan bersama anak. Ketiga subjek dapat dikatakan memiliki pengelolaan emosi yang tepat dalam menjalani pernikahan jarak jauh, hal ini dibuktikan dengan ketiga subjek selalu berusaha mendekatkan diri dan mengingat Allah SWT, dengan cara beribadah seperti berdoa, berzikir, dan shalat, agar suami mereka selalu dalam lindungan Allah SWT.

Adapun faktor yang mempengaruhi *coping stress* menunjukkan jika dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam mengurangi tingkat stress. Dukungan dan bantuan baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi *coping stress*. Subjek banyak mendapatkan dukungan berupa nasihat dan bantuan dari orang sekitar saat subjek merasa kesulitan menjalani kehidupan.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Untuk Subjek

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk terus sabar dan semangat menjalani pernikahan jarak jauh. Semoga hasil dari kesabaran kalian dilimpahkan keberkahan oleh Allah SWT. Semoga impian dan harapan para subjek dikabulkan tuhan dan dapat memberikan kebahagiaan kepada para subjek.

5.2.2. Saran Untuk Masyarakat

Untuk masyarakat, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat yang sama memiliki permasalahan yang serupa.

Peneliti juga berharap jika penelitian ini bisa memberikan manfaat serta memberikan informasi yang sesuai, yaitu mengenai *coping stress* atau mengenai pernikahan jarak jauh.

5.2.3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti pernikahan jarak jauh. khususnya *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, disarankan agar mencari lebih banyak referensi yang berhubungan dengan penelitian ini, agar dapat memperkaya hasil dari penelitian anda. Selain itu peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat meneliti juga bagaimana *coping stress* pada suami yang menjalani *long distance marriage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, E. R. N., & Savira, S. I. (2023). Adaptasi Wanita di Awal Pernikahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 268–292.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku *Coping* Stres pada Mahasiswa Generasi Z. In *Upp Fkip Unib*. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Badrianto, Y., Pratiwi, R., Suharyat, Y., Suprayitno, Firmansyah, H., Ginting, R., Rezeki, F., Purnomo, M., Nuha, M. U., Wardhana, A., Priyantono, P., Pratiwi, E. A., & Jummadi. (2007). *Perilaku Organisasi* (H. F. Ningrum (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and *Coping* Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Berliantin, A. R., & Ansyah, E. H. (2021). *Coping stress* on Seafaring Wives Who Live *Long distance marriage* Relationships. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 1–6. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i2.1684>
- Chrys, M. S., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Religiositas dan Kepuasan Pernikahan Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh di Desa Jumo Kabupaten Temanggung Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 1–10. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Creswell, J. W. (2009). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mix Methods Approaches. In *Research Design 3rd Ed*. SAGE Publications, Inc. <https://www.worldcat.org/title/research-design-qualitative-quantitative-and-mixed-methods-approaches/oclc/269313109>
- Handayani, S. (2022). *Problematika Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long distance marriage) Terhadap Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah*. Universitas Islam Indonesia.
- Herdiansyah, H. (2019). Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial: Perspektif Konvensional dan Kontemporer. In *Jakarta: Salemba Humanika*. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika Stres, Strategi *Coping*, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41–60.

<https://doi.org/10.24912/provitae.v11i2.2758>

- Ilmu Islam. (2024). Ilmuislam.id <https://ilmuislam.id/hadits/20112/hadits-ibnu-majah-nomor-1836>
- Jimenez, M. A. F. V. (2010). *The regulation of psychological distance in long-distance relationships*. Universitas Humboldt Berlin.
- Katsir, Ibnu. (2004). Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8. (M. Abdul Goffar, Terjemahan). Bogor: Pustaka Imam Ast-Syafi'i
- Katutu, A. (2018). *Berbagai Metodologi dalam Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gunadarma Ilmu. [http://repositori.iainbone.ac.id/3/1/Berbagai Metodologi dalam Penelitian.pdf](http://repositori.iainbone.ac.id/3/1/Berbagai%20Metodologi%20dalam%20Penelitian.pdf)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lisaniyah, F. H., Shodiqoh, M., & Sucipto, Y. (2021). Manajemen Membangun Keluarga Sakinah Bagi Pasangan LDM (*Long distance marriage*). *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law*, 2(2), 206–220.
- Margiani, K. (2013). Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.134>
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (*Long distance marriage*). *Psikoborneo*, 2(4), 222–230. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3668/2383>
- Muniroh, A. (2018). Hope Dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia. *Journal of Sharia Economics*, 1(1), 1–9.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2020). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52. <https://doi.org/10.24854/jpu44>
- Nugraheni, A. F. D., & Pratiwi, P. H. (2020). Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Mariage) Pada Masyarakat Perkotaan (Studi Di Kecamatan

- Kalikotes, Kabupaten Klaten). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(4), 2–26.
- Niswati, I. (2011). Hubungan Loving, Kepuasan Seksual Dan Religiusitas. *Jurnal PSIBERNETIKA*, 1–15.
- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Sinthania, D., Hafrida, L., Bano, V. O., & Saputra, D. N. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Pradina Pustaka*.
- Palembang.go.id. (2023). *Pemerintah Kota Palembang - Website Resmi*. Palembang.go.id. <https://palembang.go.id/profil/visi-and-misi>
- Piperopoulos, G. P. (2016). *Control Your Stress & Manage Your Time*. BookBoon.com.
- Pistole, M. C. (2010). Long-Distance Romantic Couples: An attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 115–125. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00169.x>
- 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.
- Rachman, I. P. (2017). Pemaknaan Seorang Istri Terhadap Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Pernikahan Jarak Jauh). *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1672–1679.
- Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- Rianto, P. (2020). *Modul Metode Penelitian Kualitatif* (Cetakan Pertama). Penerbit Komunikasi UII.
- Rizky, E., Zulharman, & Risma, D. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan *Coping stress* Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom Fk*, 1(2), 9–25.
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). *Coping* stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 17–23.
- Safaria, Triantoro., Saputra, Nofrans Eka. (2019). *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & Longis, A. De. (2020). *Health*

Psychology: Biopsychosocial Interaction. Jhon Wiley & Sons Canada, Ltd.

Setiawan, E. (2023). *Arti Kata Nikah - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. kbbi.web.id. <https://kbbi.web.id/nikah>

Setiawan, E. (2023). *Arti Kata Istri - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Kbbi.web.id. <https://kbbi.web.id/istri>

Shamad, M. Y. (2017). Hukum Pernikahan dalam Islam. *Istiqra'*, 5(1), 76.

Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Volume 1). Tangerang : Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir Al- Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Volume 11). Tangerang : Lentera Hati.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2019). The Phenomenon of Marriage Couples with Long-Distance Relationship. *MIMBAR*, 34(1), 121–129. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183.121-129>

Suryabrata, S. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Tanjung, A. A., & Ariyadi, A. (2021). Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh Menurut Hukum Islam. *Mitsaqan Ghalizan*, 1(1), 56–71. <https://doi.org/10.33084/jmg.v1i1.2851>

UU NO. 1 Tahun 1974, 1 (1974). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/47406/uu-no-1-tahun-1974>

Wardhani, N. D. W., & Wideasavitri, putu nugraheni. (2020). Coping Strategies On Wives in a Long-Distance Marriage And Live with In-laws. *Psikodimensia*, 19(1), 106. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2309>

Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century* (Eighth Edi). Thomson Wadsworth.

Widaningsih. (2021). *Ketika Suami Istri Harus LDR, Bagaimana Aturannya Menurut Syariat?* SINDOnews Kalam; SINDOnews.com. <https://kalam.sindonews.com/read/625515/72/ketika-suami-istri-harus-ldr-bagaimana-aturannya-menurut-syariat-1639224768/>

Widiastuti, T. L. (2022). *Dinamika Stress Di Masa Pandemi* (pp. 15–36). <https://doi.org/10.4324/9781003326779-3>

Winta, M. V. I., & Nugraheni, R. D. (2019). *Coping stress* pada Istri yang Menjalani Long Distance Married. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>

LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
Website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : B.2144 / Un.09 / IX / PP.1.2 /11/ 2023**

Tentang

- PENUNJUKKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR STRATA SATU (S1)**
- MENIMBANG :**
1. Bahwa untuk dapat menyusun Tugas Akhir yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.
 2. Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan:
 3. Bahwa dalam rangka mempercepat masa studi mahasiswa Fakultas Psikologi dalam proses pembimbingan;
 4. Surat penunjukan Pembimbing *An. Desvita Rahmayani* tanggal, 07 November 2023.
- MENINGAT :**
1. Peraturan Menteri Agama No.53 Tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang.
 2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 3. Peraturan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor 5 Tahun 2015 tentang Instrumen Akreditasi Program Studi;
 4. Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 UIN Raden Fatah;
 5. Pedoman Akademik UIN Raden Fatah Raden Fatah Tahun 2021;
 6. Pedoman Akademik Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Tahun 2021
 7. Pedoman Tugas Akhir Fakultas Psikologi Tahun 2022

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN:
Pertama

: Menunjuk Saudara :

	NAMA	NIP
PEMBIMBING	Lukmawati, M.A.	0204068501

Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang sebagai Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi atas nama Saudara :

N a m a : Desvita Rahmayani
Nim : 2020901033
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : *Dinamika Stress dan Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang*

- TMT bimbingan** : 07 November 2023 s/d 07 Mei 2024 (Selama 6 Bulan)
- Kedua** : Kepada pembimbing tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Tugas Akhir tersebut dengan sepengetahuan Fakultas.
- Ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

DITETAPKAN : DI PALEMBANG
PADA TANGGAL : 07 November 2023
D e k a n,


Zuhdiyah

Terbusan :

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua Prodi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi
3. Mahasiswa yang bersangkutan



Lampiran 2 : Informed Consent

INFORMED CONSENT

Pernyataan Kesiediaan menjadi Informan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : A.
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 28 Tahun
 Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 11 Agustus 1995

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul **"Dinamika Stress dan Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang"**

Yang dibuat oleh:

Nama : Desvita Rahmayani
 Nim : 2020901033
 Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan bersedia untuk memberikan data sesuai dengan apa yang diperlukan peneliti. Demikianlah surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, dan akan digunakan sebagaimana mestinya

Palembang, 21 November 2023

Peneliti

Informan



Desvita Rahmayani



A.

INFORMED CONSENT

Pernyataan Kesediaan menjadi Informan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : NHZ
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 28 Tahun
 Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 5 September 1995

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul **"Dinamika Stress dan Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang"**

Yang dibuat oleh:

Nama : Desvita Rahmayani
 Nim : 2020901033
 Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan bersedia untuk memberikan data sesuai dengan apa yang diperlukan peneliti. Demikianlah surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, dan akan digunakan sebagaimana mestinya

Palembang, 23 November 2023

Peneliti

Informan



Desvita Rahmayani



NHZ

INFORMED CONSENT

Pernyataan Kesediaan menjadi Informan Penelitian

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : RS

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 27 Tahun

Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 11 Maret 1996

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul "**Dinamika Stress dan Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang**"

Yang dibuat oleh:

Nama : Desvita Rahmayani

Nim : 2020901033

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan bersedia untuk memberikan data sesuai dengan apa yang diperlukan peneliti. Demikianlah surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, dan akan digunakan sebagaimana mestinya

Palembang, 24 Oktober 2023

Peneliti

Informan




Desvita Rahmayani

RS.

Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Desvita Rahmayani
 NIM : 2020901033
 Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi Islam
 Pembimbing : Lukmawati M.A
 Judul Skripsi : Dinamika Stress dan Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage

No	Hari/Tanggal	Konsultasi Bimbingan	TTD Pembimbing
①	10/10 - 2023	Peny. Lem	H
②	29/10 - 2023	acc y, stres panti	H
③	7/11 - 2023	- Peny. komark panti - metode panti - fragle- Guide umrah-	H
4	16/11 - 2023	- Peny. Guide Buat pertanya terpilih	H

5	13/12-2023	Perini Vertel	✓
6	14/12-2023	- kategori dan Subs " " subpoin	✓
7	18/12-2023	acc kategori Lantai 020-4 lent komputer	✓
8	20/12-2023	- acc olah data - Perini 0204.	✓
9	3/1-2024	- nomor profil 4 020-4 - tambah data a input di	✓
10	9/1 2024	acc 0204.5	✓

Lantai menu 0204.5

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG**

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : DESVITA RAHMAYANI
NIM : 2020901033
Judul : Dinamika Stress dan Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang
Dosen Pembimbing : LUKMAWATI M.A

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2023-11-04 18:34:15	Assalamualaikum bunda, sebelumnya bunda memberikan instruksi untuk kembali merapikan latar belakang masalah dan menambah satu subjek lagi untuk ditambahkan wawancaranya di LBM. Berikut sudah saya revisi dan sudah saya rapikan latar belakang masalahnya. Terima kasih bunda, wassalamualaikum wr,wb	perbaiki bagian kerangka pikir dan pendekatan /jenis penelitian kualitatif dengan sumber yang jelas bawa saat konsul offline bawa guide wawancara
2	2023-11-16 09:30:59	Assalamualaikum bunda, saya kemarin tinggal revisi pedoman wawancara. revisinya hanya mengubah pertanyaan tertutup menjadi pertanyaan terbuka. berikut bunda saya kirimkan hasil revisiannya. terima kasih, Wassalamualaikum	acc guide wawancara lanjut ambil data ya

2024/01/21

Lampiran 4 : Dokumentasi Wawancara



Wawancara Subjek A dan Informan Tahu





Wawancara Subjek RS dan Informan Tahu



Wawancara Subjek NHZ dan Informan Tahu

Lampiran 5 : Pedoman Observasi dan Wawancara

PEDOMAN OBSERVASI

Nama Subjek :

Jenis Kelamin :

Usia :

Tanggal Observasi :

Lokasi Observasi :

Karakteristik	Aspek	Keterangan
Umum	1. Tempat wawancara dan situasi lapangan	
	2. Perilaku subjek ketika wawancara berlangsung	
	3. Penampilan subjek ketika wawancara	
Perilaku	1. Gambaran perilaku subjek dalam kehidupan sehari-hari	
Fisik	1. Kondisi fisik subjek saat wawancara	
Sosial	1. Interaksi dengan keluarga	
	2. Komunikasi dengan keluarga	
Psikologis	1. Ekspresi wajah subjek	
	2. Tertekan dengan ketidakhadiran suami dalam kehidupan sehari-hari	

PEDOMAN WAWANCARA

Nama Subjek :

Jenis Kelamin :

Usia :

Tanggal Wawancara:

Lokasi Wawancara :

No	Tema	Pertanyaan	
1	Pertanyaan Umum	1. Ceritakan tentang diri anda? (nama, tempat dan tanggal lahir, alamat, pekerjaan)	
		2. Apa saja kegiatan anda sehari-hari?	
		3. Bagaimana pendapat anda tentang pernikahan jarak jauh?	
		4. Mengapa anda menjalani pernikahan jarak jauh?	
		5. Berapa lama anda sudah menjalani pernikahan jarak jauh?	
		6. Apa suka dan duka selama menjalani pernikahan jarak jauh?	
2	Penyebab Stress	1. Lingkungan	1. Apa tuntutan yang anda dapatkan dari lingkungan sekitar anda? 2. Apa keinginan terbesar anda yang belum tercapai dalam urusan pernikahan? 3. Bagaimana anda memandang pekerjaan suami anda dan apakah anda memiliki statement negatif terkait pekerjaan suami anda?
		2. Diri Sendiri	
		3. Pikiran	
3	Dampak Stress	1. Fisiologis	1. Bagaimana reaksi tubuh anda saat suami anda tidak bisa dihubungi?
		2. Emosional	
		3. Kognitif	

		<p>4. Interpersonal 5. Organisasional</p>	<p>2. Bagaimana kondisi emosional anda saat menjalani pernikahan jarak jauh?</p> <p>3. Apa yang anda rasakan saat merasa tidak bisa menyelesaikan permasalahan dengan suami anda?</p> <p>4. Bagaimana hubungan anda dengan lingkungan sekitar anda saat berjauhan dengan suami anda?</p> <p>5. Bagaimana performa kerja anda ketika menjalani pernikahan jarak jauh?</p>
4	<p>Aspek Coping Stress :</p> <p>1. <i>Emotion Focused Coping</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Seeking social emotional support</i> - <i>Distancing</i> - <i>Escape avoidance</i> - <i>Self control</i> - <i>Accepting responsibility</i> - <i>Positive reaprasial</i> 	<p>1. Saat anda merasa stress, siapakah yang pertama kali anda cari? Dan mengapa?</p> <p>2. Apa yang keluarga anda berikan kepada anda saat anda merasakan stress?</p> <p>3. Apa yang anda harapkan dari pernikahan jarak jauh ini?</p> <p>4. Bagaimana cara anda untuk mengatasi stress ?</p> <p>5. Kegiatan apa saja yang biasanya anda lakukan untuk menghilangkan stress?</p> <p>6. Mengapa anda memilih kegiatan tersebut?</p> <p>7. Apa yang anda rasakan</p>

			<p>ketika sudah melakukan kegiatan tersebut?</p> <p>8. Bagaimana anda mengatasi rasa rindu kepada suami?</p> <p>9. Bagaimana anda mengelola kepercayaan kepada suami anda?</p> <p>10. Bagaimana anda mengelola emosi anda ketika rasa rindu tidak bisa tersampaikan?</p> <p>11. Apa saja kendala yang anda rasakan ketika jauh dari suami?</p> <p>12. Apa yang anda rasakan ketika tidak berada di sisi suami?</p> <p>13. Hal positif apa yang anda rasakan ketika jauh dari suami?</p>
	<p><i>2. Problem Focused Coping</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Seeking informational support</i> - <i>Confrontive coping</i> - <i>Planful problem solving</i> 	<p>1. Siapa yang membantu anda dalam menghadapi situasi genting saat suami tidak ada dirumah?</p> <p>2. Berapa lama anda pernah lost contac dengan suami anda?</p> <p>3. Apa yang anda lakukan saat suami anda tidak bisa diubungi?</p> <p>4. Apa alasan anda melakukan kegiatan tersebut?</p> <p>5. Apa saja hal-hal yang membuat anda merasa stress?</p>

			6. Bagaimana cara anda menghadapi permasalahan yang menimbulkan stress?
5	Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Internal 2. Eksternal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang menjadi bahan pertimbangan anda untuk mengizinkan suami anda berkerja sebagai pelaut? 2. Apa ada rasa cemas ketika anda sedang berjauhan dengan suami? 3. Bagaimana perasaan anda ketika anda tidak bisa menjalankan kewajiban anda sebagai seorang istri? 4. Nasihat apa yang anda peroleh saat menjalani long distance marriage? 5. Siapa yang memberikan nasihat tersebut? 6. Bantuan apa saja yang anda dapatkan dari orang sekitar anda ketika berjauhan dengan suami anda?

**PEDOMAN WAWANCARA
INFORMAN TAHU**

Nama Subjek :

Jenis Kelamin :

Usia :

Tanggal Wawancara:

Lokasi Wawancara :

Pertanyaan :

1. Ceritakan tentang diri anda (nama, tempat dan tanggal lahir, alamat, pekerjaan)
2. Apa hubungan anda dengan subjek?
3. Sudah berapa lama anda kenal dengan subjek?
4. Bagaimana keseharian subjek?
5. Sudah berapa lama subjek menjalani long distance marriage?
6. Apa saja kesulitan yang biasanya dialami subjek?
7. Apa subjek sering terlihat sedih atau murung?
8. Biasanya hal apa saja yang subjek sering bicarakan dengan anda?
9. Keluhan apa yang sering anda dengar dari subjek?
10. Apa anda pernah melihat subjek bertengkar dengan suami lewat telfon?
11. Sebelum menikah apakah subjek ini berkerja?
12. Bagaimana kehidupan subjek ketika sudah mempunyai anak? (jika sudah punya anak)
13. Kegiatan apa yang sering subjek lakukan untuk mengalihkan rasa stressnya?
14. Apa anda sering memberikan nasihat kepada subjek? jika iya apa nasihat yang anda berikan?

Lampiran 6 : Hasil Plagiasi

Skripsi

By Desvita Rahmayani
2020901033

**DINAMIKA *STRESS* DAN *COPING STRESS* PADA ISTRI
YANG MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE* DI
KOTA PALEMBANG**

Original

Document Information

Skripsi

Submission date : 17-Jan-2024 04:18PM (UTC+0700)
Submission ID : 2272449335
File name : Desvita_Rahmayani_2020901033.pdf (782.36K)
Submitted by : Prodi Psikologi Islam
Submitter email : prodipsikologiislam_uin@radenfatah.ac.id
Similarity : 17 %
Analysis address : prodipsikologiislam_uin.uinrpf@analysis.turnitin.com

Palembang, 17 Januari 2024

Verifikator



Bina Skripsi

Fakultas Psikologi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. **Data Pribadi**

Nama : Desvita Rahmayani
 Tempat/Tanggal Lahir : Palembang/5 Desember 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Kewarganegaraan : Indonesia
 No. Telp : 081366526371
 Email : desvitarrahmayani@gmail.com
 Alamat : Jalan Sekip Lebak Rejo No.935

II. **Data Orang Tua**

Nama Ayah : A. Rahman
 Pekerjaan : Buruh
 Nama Ibu : Martini
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

III. **Riwayat Pendidikan**

SD : SD Negeri 178 Palembang
 SMP : SMP Negeri 10 Palembang
 SMA : Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang
 Perguruan Tinggi : S1 Program Studi Psikologi Islam
 Fakultas Psikologi Universitas Islam
 Negeri Raden Fatah Palembang

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG



Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : DESVITA RAHMAYANI
NIM : 2020901033
Judul : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang
Dosen Pembimbing : Dr. ZUHDIYAH M.Ag

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2024-02-19 22:36:25	Assalamualaikum Wr,wb Umi. Izin mengirimkan revisi setelah sidang skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2024. Mohon koreksinya umi	

2024/02/19

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG



Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : DESVITA RAHMAYANI
NIM : 2020901033
Judul : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang
Dosen Pembimbing : Eko Oktapiya Hadinata S.Psi.I.

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2024-02-19 22:38:23	Assalamualaikum wr,wb. izin mengirimkan revisi setelah sidang skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 12 februari 2024 pak. Mohon koreksinya	


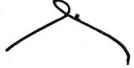
2024/02/19



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Desvita Rahmayani
NIM : 2020901033
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi Islam
Penguji : Eko Oktapiya Hadinata, MA.SI
Judul Skripsi : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang

No	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1.	20 Februari 2024 Selasa 10.00	Revisi Skripsi Setelah Sidang Skripsi	
2.	20 Februari 2024 Selasa 13.20	Revisi skripsi Setelah Pembimbingan Pertama. (AC)	

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG



Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : DESVITA RAHMAYANI
NIM : 2020901033
Judul : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang
Dosen Pembimbing : Dr. ZUHDIYAH M.Ag

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2024-02-19 22:36:25	Assalamualaikum Wr,wb Umi. Izin mengirimkan revisi setelah sidang skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2024. Mohon koreksinya umi	

2024/02/19

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG



Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : DESVITA RAHMAYANI
NIM : 2020901033
Judul : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Di Kota Palembang
Dosen Pembimbing : Eko Oktapiya Hadinata S.Psi.I.

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2024-02-19 22:38:23	Assalamualaikum wr,wb. izin mengirimkan revisi setelah sidang skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 12 february 2024 pak. Mohon koreksinya	


2024/02/19



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Desvita Rahmayani
NIM : 2020901033
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi Islam
Penguji : Eko Oktapiya Hadinata, MA.SI
Judul Skripsi : Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Palembang

No	Hari/Tanggal	Hal yang dikonsultasikan	Paraf
1.	20 Februari 2024 Selasa 10.00	Revisi Skripsi Setelah Sidang Skripsi	
2.	20 Februari 2024 Selasa 13.20	Revisi skripsi Setelah Pembimbingan Pertama. (AC)	