



***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, <sup>20 Februari 2014</sup>.....

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.*