

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 emos, 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 diatas, 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 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 صلى 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 :

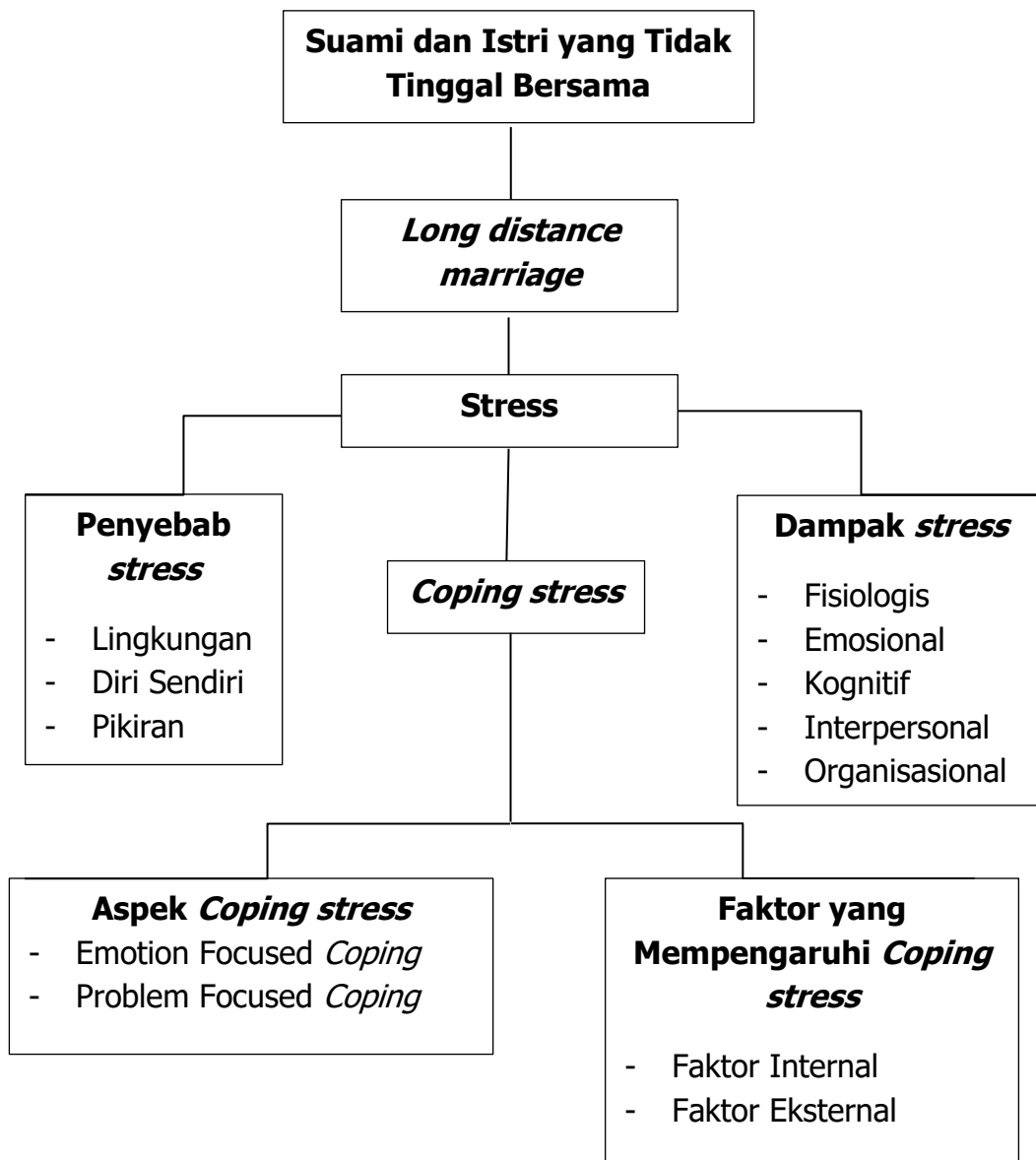
1. Peran sebagai Istri:
 - Menjadi partner hidup suami.
 - Menjadi partner cinta dan seks suami.
 - Menjadi partner dalam pengembangan kepribadian.
2. Peran sebagai Ibu:
 - Mengatur kehidupan dan kelancaran rumah tangga.
 - Mengusahakan kehidupan yang layak bagi semua anggota keluarga, termasuk pendidikan 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