

## **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 km<sup>2</sup>, 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 dia teliti 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 seingat 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.

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

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

**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 dirinnya 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.