

**“KETIKA BERJAUHAN ADALAH SEBUAH PILIHAN”
STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN ISTRI YANG BERKERJA
MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH
(LONG DISTANCE MARRIAGE)**

Rihab Said Aqil S.

Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
Taman Amir Hamzah No 5, Menteng, Jakarta Pusat Indonesia 10320

Rihabsaid06@gmail.com

Abstrak

Istri yang menjalani pernikahan jarak jauh memikul beban dan tanggung jawab lebih berat dibandingkan istri yang hidup seataap dengan pasangannya. Berbagai tantangan dihadapi istri seperti mengurus pekerjaan rumah, mengasuh anak-anak dan berkerja. Penelitian bertujuan menjelaskan pengalaman istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan pendekatan kualitatif fenomenologi kemudian dianalisis menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Pengambilan data dengan wawancara semi terstruktur melibatkan dua orang responden perempuan. Menjalani pernikahan jarak jauh dijalani karena adanya kesepakatan kedua pasangan serta faktor tuntutan kerja. Tantangan yang dialami berupa tekanan dari keluarga, merasa sedih, kesepian hingga kebutuhan biologis yang kurang terpenuhi. Terhadap pengasuhan anak, partisipan seringkali terbebani dan membutuhkan kehadiran suami. Beberapa strategi menghadapi tantangan pernikahan jarak jauh dengan mencari hiburan seperti olahraga, *shopping*, berkumpul bersama teman hingga menghubungi pasangan, luasnya akses menemukan hiburan tidak luput dari kondisi ekonomi yang mapan dan faktor tempat tinggal di Kota Besar. Kedua partisipan memaknai pernikahan jarak jauh sebagai kehendak dari tuhan, merasa bersyukur karena terhindar dari konflik hingga memaknai kondisi saat ini sebagai cara untuk memupuk cinta dan rindu antar pasangan.

Keywords: istri; pengalaman pernikahan jarak jauh

Abstract

Wives who undergo long-distance marriages carry heavier burdens and responsibilities than wives who live under the same roof with their partners. Wives face various challenges such as taking care of housework, raising children and working. The research aims to explain the experiences of wives who undergo long-distance marriages using a qualitative phenomenological approach and then analyzing them using interpretive phenomenological analysis (IPA). Retrieval of data by semi-structured interviews involving two female respondents. Undergoing a long-distance marriage is lived because of the agreement of the two partners and the demands of work. The challenges experienced are in the form of pressure from the family, feeling sad, lonely to unfulfilled biological needs. Regarding child care, participants are often burdened and need the presence of a husband. Several strategies for facing the challenges of long-distance marriage by seeking entertainment such as sports, shopping, hanging out with friends and contacting spouses, wide access to finding entertainment cannot be separated from established economic conditions and living factors in big cities. The two participant's interpreted long-distance marriage as a will from God, felt grateful for avoiding conflict and interpreted the current conditions as a way to foster love and longing between partners.

Keywords: wife; long distance marriage experience

PENDAHULUAN

Setiap pasangan yang menikah, mendambakan keharmonisan dan juga kebersamaan dalam menjalani bahtera rumah tangga. Menurut Kariuki (2014), sepasang manusia memutuskan untuk menikah karena dilatari berbagai alasan seperti pendampingan, dukungan emosional, pemenuhan seksual dan memiliki keturunan. Tujuan pernikahan adalah menyatukan pasangan,

baik secara fisik, emosional dan pemikiran untuk dapat melalui situasi bersama dan hidup bahagia selamanya (Scott, 2002). Setiap agama, memuliakan pernikahan sebagai peristiwa yang mengikat antara laki-laki dan perempuan untuk membangun keluarga. Setiap Agama memberikan tuntunan dan menekankan tanggung-jawab bagi sepasang suami-istri. Pernikahan merupakan separuh dari pelaksanaan agama (Islam), pelaksanaan *Dharma*/ajaran (Hindu), bahkan dianggap sebagai hadiah dari Tuhan (Nasrani).

Di sisi lain, terdapat fenomena dimana sebagian pasangan terpaksa menjalani pernikahan secara terpisah atau tidak serumah dengan pasangannya dalam jangka waktu tertentu. Umumnya, pernikahan jarak jauh disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tuntutan pendidikan, ekonomi dan pengembangan karir. Meskipun zaman telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, dimana alat transportasi dan teknologi komunikasi semakin mudah untuk diakses, tidak menjamin terhindarnya konflik, krisis, bahkan perceraian. Menurut Scott (2002), *long distance marriage* merupakan tipe yang cenderung tidak stabil, tidak sukses, bahkan cenderung bercerai. Masih menurut (Scott, 2002), periode waktu yang panjang hidup terpisah dapat melemahkan hubungan perkawinan, meskipun sering melakukan percakapan telepon. Berbagai dampak negatif dialami dalam pernikahan jarak jauh, terutama bagi istri yang harus menjalani *multi-tasking* tanpa kehadiran suami di rumah untuk mengurus pekerjaan rumah dan mengasuh atau merawat anak-anak. Para istri yang menjalani pernikahan jarak jauh seringkali mengalami isu-isu psikologis, seperti kesepian, kecurigaan, rasa bersalah, beban yang memicu stress yang tinggi. Sebagaimana hasil dari studi kualitatif yang dilakukan oleh Litolily dan Swastiningsih (2014), menemukan beberapa dampak yang dialami oleh istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, seperti tidak adanya kebersamaan, adanya perasaan bersalah terhadap suami karena tidak dapat melayani sebagaimana kewajiban seorang istri, beban tanggung jawab yang semakin banyak, sehingga memicu stress dan beban pikiran.

Ada lagi temuan dari studi kualitatif yang dilakukan oleh Wardhani dkk. (2020) terhadap para istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, dan hidup bersama mertua. Para istri tersebut menghadapi kesulitan ketika mertua sering mengintervensi, kesulitan dalam menyelesaikan konflik dan keterbatasan komunikasi dengan suami. Akibatnya, para istri memilih untuk memendam masalah dan mencoba menyelesaikannya sendiri. Sementara studi kualitatif yang dilakukan oleh Prameswara dan Sakti (2016), melaporkan bahwa para istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh merasa jenuh dengan kesendiriannya ketika mengurus keluarga. Belum lagi, anak-anak juga merasakan dampak negatif akibat ketidakhadiran fisik seorang ayah. Sebagaimana temuan studi yang dilaporkan oleh Lakhani dan Nadeem (2017), menunjukkan bahwa anak perempuan dan laki-laki merasa menderita dan membutuhkan kehadiran ayah bagi perkembangan aspek sosial, akademik dan aktivitas sehari-hari. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Harsari (2020), menunjukkan bahwa pasangan mengalami kendala dalam berkomunikasi, sehingga sering bertengkar, merasa kesepian, dan kurang partisipasi suami dalam pengasuhan anak. Isu komunikasi bagi pasangan dengan pernikahan jarak jauh, mengalami kendala atau kesulitan lantaran biaya panggilan, perbedaan zona waktu, jadwal kerja yang bertentangan (Puspitasari dkk., 2020). Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi secara deskriptif tentang pengalaman para istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman para istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi dengan teknik analisa data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian jenis ini bertujuan untuk menyelami pengalaman langsung yang di alami secara sadar oleh orang yang mengalaminya (Howitt, 2010). Partisipan penelitian ini melibatkan dua orang istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh dengan penentuan kriteria menggunakan *purposive sampling* berupa lama pernikahan lebih dari 10 tahun dengan kondisi ekonomi dan pendidikan menengah ke atas. Adapun data demografi kedua partisipan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel.

Identitas Partisipan

Nama	Usia	Pekerjaan	Jumlah Anak	Lama Menikah	Pendidikan Terakhir
LS	44	Marketing	2	12 Tahun	S1
IR	43	Bisnis Makanan	2	13 Tahun	S1

Teknik penggalian data pada penelitian ini melalui wawancara semi terstruktur, wawancara semi terstruktur dilaksanakan dengan berpedoman pada panduan wawancara yang telah dipersiapkan dan kemudian dikembangkan sesuai kebutuhan peneliti. Setelah informasi diperoleh tahap selanjutnya analisis data, tahapan analisis data pada penelitian fenomenologi menurut La Kahija (2017) sebagai berikut: a) membuat transkrip hasil wawancara kemudian membacanya secara menyeluruh dan berulang, b) memberi komentar eksploratif berupa tanggapan peneliti terhadap jawaban yang diberikan partisipan penelitian, c) menentukan tema emergen dari setiap partisipan penelitian, d) tema emergen yang telah ditentukan kemudian dipilih dan diseleksi untuk memperoleh tema superordinat, e) tema superordinat yang memiliki keterkaitan kemudian disusun menjadi tema induk. Untuk menjaga kredibilitas data peneliti melakukan wawancara mendalam, triangulasi waktu dan melakukan *member check* dengan cara meminta partisipan untuk membaca ulang hasil temuan yang dicatat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
Gambaran tentang pernikahan jarak jauh.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengambilan keputusan menjalani pernikahan jarak jauh 2. Pola pernikahan jarak jauh 3. Komitmen dan kesetiaan
Pengalaman psikologis menjalani pernikahan jarak jauh.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekanan dari lingkungan 2. Dampak psikologis 3. Kebutuhan biologis 4. Kondisi tumbuh-kembang anak 5. Tantangan pengasuhan anak
<i>Strategi coping</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manajemen waktu 2. Mencari hiburan 3. Memelihara komunikasi 4. Menemukan makna

Penelitian ini melibatkan dua orang partisipan yang telah menjalani pernikahan lebih dari 10 tahun, LS partisipan pertama telah menikah selama 12 tahun dan sejak awal menikah ia telah menjalani pernikahan jarak jauh. Sedangkan partisipan kedua berinisial IR telah menikah

selama 13 tahun dan baru menjalani pernikahan jarak jauh selama 3 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat tiga tema induk yang ditemukan pada penelitian ini. Pertama, tema gambaran tentang pernikahan jarak jauh. Kedua, tema mengenai pengalaman psikologis menjalani pernikahan jarak jauh. Ketiga, tema mengenai strategi *coping*. Tema induk dan tema superordinat yang ditemukan pada penelitian ini terlihat pada Tabel 2.

Gambaran Pernikahan Jarak Jauh

Gambaran pengalaman menjalani pernikahan jarak jauh tidak terlepas dari motif pengambilan keputusan kemudian pola pernikahan yang dijalani hingga bentuk komitmen dan kesetiaan yang dimiliki oleh pasangan. Kedua partisipan memilih menjalani pernikahan jarak jauh dengan tidak tinggal bersama pasangan disebabkan faktor pekerjaan yang tidak dapat ditinggalkan, dimana jauh sebelum menikah suami kedua partisipan sudah memiliki pekerjaan tetap dalam bentuk usaha keluarga di luar Kota pada suami LS dan pekerjaan sebagai pilot pada suami IR. Meski demikian penerimaan terhadap kondisi pernikahan jarak jauh kedua partisipan cukup berbeda, LS tidak bersedia ikut tinggal bersama suami karena alasan sudah nyaman tinggal di kotanya sendiri serta faktor anak yang bersekolah di Jakarta tempat tinggal partisipan saat ini, Sedangkan IR, ia sedikit terpaksa menjalani pernikahan jarak jauh meski pilihannya tersebut dari kesepakatan bersama dengan suaminya. Berbagai laporan ilmiah menjelaskan latar penyebab individu memutuskan menjalani pernikahan jarak jauh dikarenakan motif ekonomi dan tuntutan kerja, faktor ekonomi sendiri terbagi menjadi dua, pertama faktor mikro (internal) dimana kondisi kebutuhan ekonomi yang mendesak dan harus segera dipenuhi menjadi alasan utama, kedua adalah faktor makro (eksternal) berupa adanya kontrak kerja dengan perusahaan (Qomariyyah, 2015). Menjalani pernikahan jarak jauh bukan alasan untuk tidak merasa bahagia. Menurut studi dari Afdal dkk. (2022), istri tidak merasa terganggu menjalani pernikahan jarak jauh asalkan kebutuhan ekonomi keluarga dapat terpenuhi, dengan demikian faktor terpenuhinya kebutuhan ekonomi keluarga sebagai salah satu penentu kepuasan pernikahan

Meski sama-sama sedang menjalani kehidupan rumah tangga tentunya setiap keluarga memiliki pola pernikahan yang berbeda-beda dan menunjukkan ciri keunikan pada setiap keluarga, hal ini sebagaimana yang dialami partisipan penelitian, pada partisipan LS ia akan bertemu dengan suaminya setiap dua minggu sekali dan terlibat pembicaraan yang lebih berbobot dan berkualitas, selama suami pulang ke rumah partisipan dan keluarga akan dihibur dengan cara diajak ke mall hingga museum. Sedangkan selama menjalani pernikahan jarak jauh, suami LS dikenal sebagai pribadi yang perhatian dan bertanggung jawab dengan keluarga, suami LS tidak jarang secara tiba-tiba suka mentransfer sejumlah uang untuk kebutuhan keluarga hingga mengirim paket makanan ke rumah tanpa sepengetahuan partisipan. Kemudian pada partisipan IR, suaminya akan pulang ke rumah setiap tiga bulan sekali, selama pulang suami partisipan akan tinggal di rumah hingga dua minggu, kemudian selama menjalani pernikahan jarak jauh keduanya saling memberi kabar melalui sambungan telepon, tema pembicaraan seputar kondisi diri, kondisi anak hingga menyampaikan rasa cinta dan rindu terhadap pasangan.

Syarat langgengnya sebuah pernikahan tentu harus didasari akan adanya komitmen dan kesetiaan antar kedua pasangan, komitmen dan kesetiaan ini akan terwujud bilamana kedua pasangan mampu saling menjaga kepercayaan pasangan sekalipun keduanya sedang menjalani pernikahan jarak jauh, ini sebagaimana kedua partisipan penelitian, kedua partisipan mampu menjaga kesetiaan pasangan masing-masing dengan cara menjaga diri untuk tidak berkhianat dalam bentuk selingkuh, meskipun selama ini dalam menjalani pernikahan kedua partisipan

tidak lepas dengan godaan dari laki-laki lain, kedua partisipan cenderung tidak menaruh curiga dan meyakini pasangannya mampu menjaga diri untuk tidak selingkuh, keyakinan tersebut didasari karena rekan kerja suami dianggap tidak menarik dan cantik, selain itu teman-teman se apartemen suami dikenal sebagai pribadi yang religius, serta karakter suami yang relatif tidak suka macam-macam. Kondisi lain yang membuat kedua partisipan yakin saling mampu menjaga komitmen sebab kedua partisipan telah memberi pengingat pada pasangan masing-masing untuk tidak selingkuh, karena apabila janji tersebut dilanggar kedua partisipan tidak segan untuk mengakhiri pernikahan.

Pengalaman Psikologis Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Selama menjalani pernikahan jarak jauh, kedua partisipan tidak terlepas dengan beberapa pengalaman unik yang dialaminya, beberapa tema pengalaman yang dialami meliputi: tekanan dari lingkungan, dampak psikologis dan biologis yang dialami, dampak terhadap kondisi tumbuh kembang anak hingga tantangan dalam mengasuh anak. Kedua partisipan kerap memperoleh tekanan terkait kondisi pernikahan jarak jauh yang sedang dijalani, tekanan ini umumnya berasal dari keluarga terdekat, ini sebagaimana dialami oleh partisipan LS yang dianggap kondisi pernikahannya sedang mengalami masalah sebab keduanya lebih memilih untuk tinggal terpisah dari pada tinggal bersama. Akibat dari pernikahan jarak jauh yang dijalani, kedua partisipan sempat dipaksa untuk tinggal bersama suaminya, alasannya karena keluarga merasa khawatir apabila suami partisipan selingkuh atau punya istri lagi.

Meski sedang menjalani pernikahan jarak jauh dengan pasangan, kedua partisipan mulai terbiasa dengan kondisi pernikahan jarak jauh yang sedang dijalannya, temuan ini sebagaimana pada partisipan LS yang relatif tidak merasakan kesepian ataupun sedih, faktor banyaknya kegiatan seperti bekerja dan bertemu dengan teman membuat partisipan merasa lebih nyaman dengan kondisi pernikahan jarak jauh, lebih lanjut LS justru mengkhawatirkan akan lebih sering bertengkar apabila ia tinggal serumah dengan suaminya. Kondisi sedikit berbeda dialami oleh IR, partisipan merasa sedih dan kangen karena harus menjalani pernikahan jarak, situasi ini terjadi setiap kali ia dan anaknya harus melepas suaminya pergi merantau.

Akibat dari pernikahan jarak jauh, kedua partisipan relatif merasa kurang terpenuhi kebutuhan biologisnya, utamanya selama masa pandemi covid-19 yang mengharuskan keduanya lebih lama terpisah dengan pasangan masing-masing. Dampaknya pada partisipan LS merasa kondisi emosionalnya terasa hambar. Sementara yang dilakukan IR, setiap kali suaminya akan pulang ke Indonesia, IR minum obat supaya tidak menses dan dapat memenuhi kebutuhan biologisnya. Terhadap pernikahan jarak jauh, kedua partisipan memiliki pengalaman yang berbeda terkait kondisi tumbuh kembang anak, LS cenderung memiliki pengalaman positif, menurutnya selama ini anaknya justru menjadi pribadi yang lebih mandiri dan mampu *manhandle* dirinya sendiri. Sedangkan dampak negatif dialami oleh anak dari partisipan IR, menurutnya anaknya selama ini dikenal relatif lebih penakut dan sensitif, kondisi ini terjadi menurut partisipan bahwa anaknya membutuhkan figur ayah, sedangkan tantangan dialami kedua partisipan dalam mengasuh anak seorang diri. Partisipan LS merasa kerepotan mengasuh anak yang sedang sakit, sementara IR di beberapa situasi membutuhkan kehadiran suami untuk terlibat dalam mengasuh anak, seperti kondisi anak yang sedang sakit maupun sedang bandel dan sulit dinasehati.

Temuan ini dijelaskan oleh laporan penelitian dari Kariuki (2014) yang menyebutkan 83% anak di dalam keluarga mengalami dampak negatif yang disebabkan karena absennya salah satu

orang tua, permasalahan yang dialami oleh anak seperti masalah emosional, depresi, tidak terpenuhi kebutuhan dasar anak, tidak memiliki *role model* dalam keluarga hingga perilaku membolos sekolah. Temuan lain dari Suryadi dan Salsabila (2022), mengidentifikasi dampak psikologis pada anak yang memiliki orangtua yang menjalani pernikahan jarak jauh lebih ditentukan oleh faktor pola asuh yang diterapkan oleh kedua orangtuanya, penerapan pola asuh demokratis (*authoritative*) berpengaruh secara positif, dimana anak mendapatkan perhatian penuh dari sang ibu secara langsung dan sang ayah memberikan perhatiannya secara virtual. Berbeda dengan pola asuh yang bersifat otoriter (*authoritarian*) yang mengarah pada dampak yang negatif. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kedua orang tua harus mengetahui dan memahami pola asuh yang diterapkan bagi anak usia dini. Karena pengasuhan dengan pola demokratis ditandai dengan orang tua yang selalu membimbing, memberi masukan dan memberikan kebebasan kepada anak sebelum melaksanakan suatu aktivitas secara mandiri (Puspitasari dkk., 2020).

Strategi Coping

Menjalani pernikahan jarak jauh menyebabkan kedua partisipan perlu mengembangkan coping strategi untuk menghadapi tantangan manajemen waktu kemudian mencari bentuk hiburan, tantangan menjaga komunikasi dengan pasangan hingga pada akhirnya menemukan makna positif. Mengasuh anak seorang diri menjadi tantangan yang dialami kedua partisipan, meski demikian kedua partisipan berusaha membagi waktu sebaik mungkin antara jadwal bekerja, waktu untuk anak serta kegiatan pribadi, manifestasi manajemen waktu partisipan LS dengan cara saat pagi hari ia akan mengantar anaknya sekolah, kemudian selama anaknya sekolah partisipan memanfaatkannya untuk bekerja lalu menjemput anaknya kembali pada sore hari. Sementara IR memiliki pekerjaan yang lebih fleksibel karena dilakukan dari rumah, sehingga membuatnya bisa membagi waktu antara pekerjaan, waktu bersama anak hingga kegiatan bersama teman.

Kedua partisipan memiliki cara tersendiri untuk menghibur diri sebagai cara untuk menghadapi stressor akibat menjalani pernikahan jarak jauh. LS menghibur diri dengan cara menghabiskan waktu bersama teman dan olahraga jogging, sedangkan IR lebih memilih *shopping*, ketemu dengan teman-teman, mengajak anak-anak ke mall. Kemudahan mengakses hiburan tidak terlepas dari faktor ekonomi kedua partisipan yang relatif menengah ke atas, kondisi lain karena letak geografis kedua partisipan berada di Jakarta sebagai ibu Kota negara semakin memudahkan kedua partisipan memiliki banyak alternatif mengunjungi tempat wisata, belanja dan tempat-tempat hiburan pada umumnya. Sebagaimana berbagai penelitian terdahulu menyebutkan terdapat beberapa cara akan dilakukan istri ketika merasa kesepian karena menjalani pernikahan jarak jauh, diantaranya mencari dukungan sosial dengan cara berkumpul dan bertukar cerita dengan teman atau menghubungi pasangan, kemudian mencari kesibukan dengan bekerja hingga mencoba mengalihkan perasaan kesepian dengan cara mengasuh anak (Harsari, 2020; Wardhani dkk., 2020).

Memelihara komunikasi sebagai salah satu kunci keberhasilan menjalani pernikahan jarak jauh, ini tidak terlepas oleh peranan teknologi informasi yang semakin maju, selama ini kedua partisipan menggunakan *smart phone* untuk saling memberi kabar di tengah kesibukan kerja dan tantangan mengasuh anak, kedua partisipan seringkali meluangkan waktu untuk Kirim pesan melalui *WhatsApp chat*, maupun *video call*. Kedua partisipan melakukan komunikasi yang intens dengan suaminya beberapa kali dalam sehari. LS mengakui bahwa suaminya aktif menghubungi terutama dengan anak-anak. Begitu juga dengan IR yang mengaku bahwa baik dirinya maupun suaminya sama-sama saling aktif mengabarkan, terutama jika IR merasa

kangen. Kemajuan teknologi komunikasi membantu pasangan untuk tetap terhubung melalui komunikasi jarak jauh, ini sebagaimana dialami oleh enam orang responden penelitian yang tetap mampu menjaga komitmen, rasa saling peduli dan saling percaya. Kemampuan memelihara komunikasi dengan pasangan diakui keenam responden sebagai upaya untuk mempertahankan hubungan pernikahan mereka, meski mayoritas memerlukan anggaran lebih untuk biaya pulsa (Suminar & Kaddi, 2018) Penelitian serupa oleh (Rachman, 2020) menyebutkan komunikasi intens menjadi salah satu bagian komitmen yang harus dimiliki oleh pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh, penelitian yang melibatkan keluarga Tentara Nasional Indonesia (TNI) sebagai responden ini merasakan adanya dampak positif dari teknologi informasi, berkat majunya teknologi pasangan mampu menjalin komunikasi secara intens melalui berbagai media seperti telepon, *video call* ataupun *chatting*

Menjalani pernikahan jarak jauh membuat kedua partisipan memiliki pemaknaan yang relatif positif, umumnya kedua partisipan merasa dengan menjalani pernikahan jarak jauh kehidupan rumah tangganya menjadi terhindar dari konflik. Hanya saja manifestasi makna positif yang diperoleh kedua partisipan cukup beragam, partisipan LS yang merasa lebih nyaman menjalani pernikahan dengan jarak jauh, sebab ia meyakini bahwa situasi ini terjadi atas kehendak Tuhan yang mempercayakan dirinya mampu menjalani pernikahan jarak jauh. Sedangkan IR memaknai pernikahan jarak jauh sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan rasa rindu dan lebih memanfaatkan waktu dengan suami supaya lebih berkualitas. Kemampuan menemukan makna positif di tengah banyaknya tantangan menjalani pernikahan jarak jauh tidak terlepas dari kualitas diri yang terbentuk dari proses belajar yang dijalani kedua partisipan, ini dilihat dari pendidikan strata kedua partisipan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, terdapat berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya masalah dalam pernikahan jarak jauh, diantaranya; *Stress, lack of communication, lack of affection, lack of support, lack of trust* (Sakinah dkk., 2022). Selain itu, *suffered from loneliness, and lacked the husband's participation in parenting* (Harsari, 2020), *conflict with mother-in-law* (Wardhani dkk., 2020). Sementara pada penelitian ini, kedua partisipan dapat mengatasi tantangan-tantangan dalam pernikahan jarak jauh, sekalipun keduanya tidak hidup bersama dengan mertua. Kemampuan meminimalisir konflik pernikahan jarak jauh terjadi karena kebutuhan ekonomi keluarga relatif terpenuhi yang membuat kedua partisipan memiliki akses lebih luas untuk mencari hiburan seperti berkumpul dengan teman-teman, berolahraga, shopping hingga mengajak anak-anak mengunjungi ke mall, situasi ini turut ditunjang karena letak geografis kedua partisipan di Kota besar seperti Jakarta.

Kemudian jenis pekerjaan atau karir yang dipilih oleh istri turut berperan, dimana jenis pekerjaan yang lebih fleksibel secara waktu menjadikan kedua partisipan memiliki banyak waktu untuk mengasuh anak. Lebih penting lagi, para suami seharusnya dapat tetap menjalankan perannya sebagai ayah dan menjadi mitra bagi istrinya dalam penerapan pola asuh yang tepat, terus memantau perkembangan anak, menerapkan kedisiplinan pada anak setiap hari dan terus berdiskusi dengan anak-anak meskipun jauh. Walhasil, sebuah pernikahan baik jarak dekat atau jauh, tak luput dari masalah. Maka, untuk menjaga keharmonisan dan kebahagiaan bagi seluruh anggota keluarga sangat bergantung pada penerimaan, penyesuaian diri dan strategi yang dipilih untuk mengatasi berbagai persoalan. Sebagaimana Allah menganjurkan kepada pasangan yang menikah; “*dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik*” (QS: 65 [6]). Dalam Injil, Tuhan berfirman “*Bagaimanapun juga, bagi kamu masing-masing berlaku: kasihilah isterimu seperti dirimu sendiri dan isteri hendaklah menghormati suaminya*” (Amsal 14:1. Nasehat dari sang Buddha: “*Seorang pria baik (deva) dengan seorang wanita baik (devi) adalah pasangan yang paling harmoni*”.

KESIMPULAN

Pilihan menjalani pernikahan jarak jauh didasari adanya kesepakatan antara pasangan, kondisi ini menjadikan kedua partisipan memiliki kesiapan untuk tinggal terpisah bersama pasangan. Meski demikian, kondisi pernikahan tidak luput dari permasalahan, umumnya kedua partisipan memperoleh tekanan dari keluarga terdekat, merasa kesepian hingga kebutuhan biologis yang kurang terpenuhi, sedangkan terhadap pengasuhan kedua partisipan terkadang merasa terbebani hingga merasa membutuhkan kehadiran suami, hanya saja kedua partisipan merasakan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi tumbuh kembang anak. Sebagai upaya menghadapi tantangan pernikahan jarak jauh, kedua partisipan memiliki cara tersendiri, umumnya kedua partisipan sebisa mungkin mengelola waktu secara proporsional antara kebutuhan diri dan kewajiban mengurus anak dan bekerja, sementara sebagai salah satu strategi *coping* kedua partisipan memiliki cara untuk menemukan hiburan dengan berkumpul bersama teman-teman, berolahraga, shopping hingga mengajak anak-anak mengunjungi mall, adanya akses menemukan hiburan tidak luput dari kondisi ekonomi yang mapan berkat penghasilan suami, sedangkan kondisi tempat tinggal di Kota besar seperti Jakarta turut membuka kesempatan kedua partisipan untuk menemukan hiburan yang lebih beragam. Sementara terhadap dinamika kehidupan pernikahan jarak jauh kedua partisipan memaknai sebagai kehendak dari Tuhan YME dan merasa kondisi kehidupan keluarga terhindar dari konflik dan pernikahan jarak jauh dimaknai sebagai salah satu cara untuk memupuk rasa cinta dan rindu antar pasangan. Bagi penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk mengeksplorasi lebih lanjut keterkaitan antara latar belakang ekonomi dan kondisi geografis terhadap kondisi *well-being* istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., Mailinda, V. E., Safitri, W., & Syapitri, D. (2022). Satisfaction of long distance marriage couple. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 5(1), 37–45. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3459>
- Harsari, R. J. T. (2020). A perspective of husband and wife roles in long-distance marriage. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 268-271).
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Prentice Hall.
- Kariuki, J. W. (2014). *The impact of long-distance marriage on the family: a study of families with spouses abroad in kiambu county* [Tesis, University of Nairobi]. Repository UONBI. <http://erepository.uonbi.ac.ke/handle/11295/76434>
- La Kahija, Y. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.
- Lakhani, S., & Nadeem, S. (2017). Effects of father's absence on child growth and development during early years. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1, 31–42.
- Litololy, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen stres pada istri yang mengalami long distance marriage. *Empathy*, 2(2), 53-61. <http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v2i2.3029>
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan jarak jauh (Studi kualitatif fenomenologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh). *Jurnal Empati*, 5(3), 417–423. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2016.15360>
- Puspitasari, I. P., Rachmawati, Y., & Purnamasari, I. (2020). Long distance parenting in early childhood. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 538, 37-40. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.009>

- Qomariyyah, N. N. (2015). *Gambaran pernikahan jarak jauh (long distance marriage) (studi fenomenologi suami yang di tinggal istri bekerja menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Kabupaten Kuningan Jawa Barat* [Skripsi, Universitas Islam Negri Kalijaga]. Digilib UIN Suka. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/19415/>
- Rachman, A. A. (2020). *Fenomena long distance marriage dalam mempertahankan keharmonisan keluarga (studi kasus: satsurvei hidros)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. Repository UIN JKT. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57178/1/ANGGRAENI%20ABDUL%20RACHMAN.FISIP.pdf>
- Sakinah, H., Zulkifli, M., Saidon, R., & Aziz, A. A. (2022). *Approach in managing conflict in a long distance marriage*. Universiti Teknologi MARA.
- Scott, A. T. (2002). *Communication characterizing successful long distance marriages* [Disertasi, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College]. Louisiana State University. https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.3840
- Suminar, J. R., & Kaddi, S. M. (2018). The phenomenon of marriage couples with long-distance relationship. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 34(1), 121–129. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.3183>
- Suryadi, & Salsabila, T. (2022). Dampak pola asuh long distance marriage terhadap psikologis anak. *Al-Mubin: Islamic Scientific Journal*, 5(1), 56–62. <https://doi.org/10.51192/almubin.v5i01.259>
- Wardhani, N. D. W., Wideasavitri, P. N., & Wideasavitri, P. N. (2020). coping strategies on wives in a long-distance marriage and live with in-laws. *Psikodimensia*, 19(1), 106. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2309>