

Subjective well-being pada istri yang menjalani long distance marriage

Adinda Rahma Dana. S, Afdal Afdal*

Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: afdal.kons@fip.unp.ac.id

Abstract

Marriages that occur between husband and wife who do not live together or live in two different areas are called long distance marriages. Long-distance marriage relationships require trust and confidence in the partner so as not to cause conflict in the marriage. The initial phenomenon in the field is that there are wives who have low subjective well-being when undergoing long distance marriages. The aim of this research is to describe the subjective well-being of wives who undergo long-distance marriages on the cognitive and affective aspects. This research uses a quantitative approach with a descriptive research type. The population in this study were wives who underwent long distance marriages in Sasak Ranah Pasisie District with a sample of 72 people, who were selected by total sampling technique. Collecting data in this study using a questionnaire using a Likert scale model. The results of this study revealed that in general, the subjective well-being of wives undergoing long-distance marriages in Sasak Ranah Pasisie District was in the moderate category with a percentage of 52.8%. Based on the subjective well-being aspect, it is categorized: (1) the cognitive aspect is in the high category with a percentage of 56.9%, (2) the affective aspect is in the medium category with a percentage of 44.4%. So it can be interpreted that wives who undergo long distance marriages have quite good subjective well-being. The results of this study can be used as input for counselors to provide premarital counseling and family counseling, and are expected to be able to provide counseling services to clients undergoing long distance marriage who have problems related to low subjective well-being through individual counseling and information services.

Keywords: Subjective Well-Being, Long Distance Marriage



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by authors.

Pendahuluan

Pernikahan merupakan salah satu tahapan yang harus ditempuh untuk membina sebuah keluarga yang harmonis (Yendi, Ardi, & Ildil, 2017). Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974, menyatakan bahwa perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan dalam membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pasangan yang sudah terikat pada pernikahan yang sah nantinya akan tinggal bersama dan berhak membangun kehidupannya bersama dengan melakukan penyesuaian sebagai suatu atribut baru di dalam masyarakat yaitu keluarga baru pasangan menikah (Mushalliena, 2014).

Menjalankan perannya dan menerapkan fungsi-fungsi yang seharusnya berjalan didalam kehidupan keluarga, sehingga terciptanya kehidupan keluarga yang sejahtera dan harmonis. Pernikahan seyogyanya dapat saling meningkatkan kepuasan hidup yang terlihat dalam bentuk kerja sama, saling berkasih sayang, komitmen dan komunikasi positif (Arnaldy, Herman, Afdal, 2020).

Namun asas yang dijalani oleh sebuah keluarga untuk mencapai tujuan perkawinan tidak mudah dan banyak mengalami rintangan-rintangan oleh berbagai macam permasalahan, mulai dari masalah

anak, ekonomi, kesehatan, sampai pekerjaan sehingga tidak jarang masalah tersebut memisahkan pasangan (suami dan istri) berada di dua daerah yang berpisah dalam kurun waktu yang bahkan tidak menentu (Margiani, K, 2013). Pasangan suami istri yang tinggal di dua daerah yang berbeda disebut dengan pernikahan jarak jauh. Hubungan jarak jauh atau yang disebut *long distance marriage* adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak dan fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu (Hampton, 2004). Hubungan pernikahan jarak jauh ini menggambarkan pada situasi secara fisik, dimana salah satu pasangan harus menetap ditempat lain dengan tujuan pekerjaan dan salag satu pasangan berada di kampung halaman tempat tinggal asalnya (Kurniady, D., & Karneli, Y, 2023).

Menjalani kehidupan *long distance marriage* seringkali harus meninggalkan keluarga, terutama istri dan anak di rumah karena alasan pekerjaan (Afdal, A., Mailinda, V. E., Safitri, W., & Syapitri, D, 2022). Akhmad (2021) menyatakan bahwa dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh membutuhkan kesiapan mental, psikologis tersendiri bagi setiap pasangan, istri memiliki beban tanggung jawab pekerjaan rumah tangga seperti kesulitan dalam mengasuh anak karena dilakukan seorang diri, waktu bersama menjadi kurang, perasaan stress karena beban yang cukup berat, rasa curiga dan ketidakpercayaan kepada suami.

Persoalan yang dialami oleh istri yang menjalani *long distance marriage* yaitu *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Diener (2009) mendefinisikan kesejahteraan subjektif ialah sejauh mana seorang individu menimbang kualitas keseluruhan hidupnya secara keseluruhan dengan cara yang menguntungkan. Kesejahteraan subjektif terdiri dari komponen afektif dan kognitif yang dapat dipisahkan. Putri, T., Nirwana, H., & Afdal, A. (2021) menyatakan *subjective well-being* yang dialami oleh individu tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif. Mujamiasih (2013) untuk mempertahankan pernikahan *long distance marriage* maka diperlukannya *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage*.

Putri (2018) menyatakan bahwa ada beberapa permasalahan yang terjadi ketika menjalani *long distance marriage*, yaitu perasaan gundah ketika anak sakit, dukungan suami sebagai figur ayah, membagi waktu, ajakan perselingkuhan dan pembagian peran untuk mengasuh anak. Individu yang sejahtera akan lebih banyak mengalami aspek positif dibandingkan aspek negatif dalam kehidupannya (Mudjiran, M., Hartati, N., & Rinaldi, R, 2018).

Subjective well-being menjadi hal yang sangat penting dimiliki dan dirasakan individu selama ia menjalani kehidupannya (Agustin, A. W., & Nirwana, H, 2021). Seseorang yang merasakan emosi negatif berlebihan akan merasakan *subjective well-being* yang rendah. Masalah tidak boelh berlarut- larut karena mengakibatkan terganggunya kehidupan efektif sehari-hari (Mirandha & Firman, 2021).

Subjective well-being melibatkan proses kognitif dan afektif, kognitif mencakup pemenuhan kepuasan hidup dan afektif mencakup reaksi emosional individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Amalianita & Nirawana, 2021). Pasangan suami istri yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi lebih banyak mengalami perasaan senang, bahagia dan puas dibandingkan dengan perasaan sedih, kecewa dan tidak bahagia.

Pada umumnya hubungan jarak jauh biasanya rentan akan terjadinya konflik karena terbatasnya waktu untuk bersama, komunikasi yang tidak stabil dan kesalahpahaman dan kecurigaan kepada pasangan. Sehingga pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh sering tidak harmonis (Lestari, 2012). Tidak sedikit juga pasangan yang memilih untuk bercerai, hal ini disebabkan karena ketidaksanggupan suami-istri dalam menjalani *long distance marriage*, namun tidak sedikit pula pasangan jarak jauh yang berhasil melanggengkan hubungan mereka.

Berdasarkan teori-teori tentang pelayanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada pelayanan konseling sekolah namun juga pelayanan konseling luar sekolah (Rahmi, Mudjiran &

Nurfarhanah, 2016). Pelayanan bimbingan dan konseling di luar sekolah (masyarakat) merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam pernikahan konselor dapat berperan membantu klien agar dapat menyetakan permasalahannya salah satu layanan yang dapat diberikan yaitu konseling pranikah, melalui konsling pranikah bisa membantu pasangan yang akan menikah untuk mempersiapkan dirinya menuju pernikahan dan mencegah terjadinya perceraian (Fitriani Syamal, Taufik, 2019). Konselor juga bisa memberikan layanan konseling keluarga Golden dan Sherwood (Latipun, 2001) menyatakan bahwa konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada masalah-masalah keluarga yang nantinya untuk membantu memecahkan masalah pribadi klien. Melalui konseling keluarga ini bisa membantu pasangan khususnya istri yang menjalani *long distance marriage* dapat mengatasi permasalahan yang terjadi ketika berjauhan dengan suami.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Jenis alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah instrumen dalam bentuk angket *subjective well-being* yang mengukur aspek kognitif dan aspek afektif dengan skala *likert* sebanyak 30 item pernyataan. Populasi dalam penelitian ini adalah istri yang menjalani *long distance marriage* yang berada di Kecamatan Sasak Ranah Pasisie dengan sampel sebanyak 72 orang dengan rentang usia 21-50 tahun, yang mempunyai anak dan tidak mempunyai anak, yang di pilih dengan teknik total *sampling*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian berkenaan dengan *subjective well-being* istri yang menjalani *long distance marriage*, dapat diamati pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. *Subjective Well-Being* Secara Keseluruhan (n=72)

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 126	4	5,6
Tinggi	102-125	28	38,9
Sedang	78-101	38	52,8
Rendah	57-77	1	1,4
Sangat Rendah	≤ 53	1	1,4
Jumlah		72	100

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kecamatan Sasak Ranah Pasisie berada pada kategori sedang dengan persentase 52,8%. Dimana 5,6% berada pada kategori sangat tinggi, 38,9% pada kategori tinggi, 1,4% pada kategori rendah dan 1,4% berada pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan secara keseluruhan *subjective well-being* istri yang menjalani *long distance marriage* berada pada kategori sedang yaitu 38 orang istri dengan persentase sebesar 52,8%.

Dari tabel 2, dapat diketahui *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kecamatan Sasak Ranah Pasisie dilihat dari kognitif berada pada kategori tinggi dengan persentase 56,9%, 13,9% berada pada kategori sangat tinggi, 26,4% pada kategori sedang, 2,8% pada kategori rendah dan 0% pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* pada aspek kognitif berada pada kategori tinggi dengan 41 orang istri dan persentase 56,9%.

Tabel 2. *Subjective Well-Being* Pada Aspek Kognitif (N=72)

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 47	10	13,9
Tinggi	38-46	41	56,9
Sedang	29-37	19	26,4
Rendah	20-28	2	2,8
Sangat Rendah	≤ 19	0	0,0
Jumlah		72	100

Tabel 3. *Subjective Well-Being* Pada Aspek Afektif (N=72)

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 79	4	5,6
Tinggi	64-78	29	40,3
Sedang	49-63	32	44,4
Rendah	34-48	6	8,3
Sangat Rendah	≤ 33	1	1,4
Jumlah		72	100

Dari tabel 3, maka diketahui *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kecamatan Sasak Ranah Pasisie dilihat dari afektif berada pada kategori sedang dengan persentase 44,4%, 5,6% pada kategori sangat tinggi, 40,3% pada kategori tinggi, 8,3% pada kategori rendah dan 1,4% pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* pada aspek afektif berada pada kategori sedang dengan 32 orang istri dan persentase 44,4%.

Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Sharfina, Mudjiran, & Nurfarhanah (2014) idealnya setiap permasalahan itu dicari penyelesaiannya. Permasalahan tidak mungkin dibiarkan terus sampai berlarut-larut karena akan mengakibatkan kehidupan efektif sehari-hari terganggu. Bimbingan dan konseling merupakan suatu unsur penting dalam sektor pendidikan dimana layanan yang dilakukan kepada masyarakat dapat berkembang secara baik (Zarniati, Alizamar & Zikra, 2016). Prayitno & Erman Amti (2009) mengemukakan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Individu yang mengalami masalah dapat menemui konselor, konselor dapat memberikan bantuaan mengenai masalah yang dialami oleh individu melalui pelayanan bimbingan dan konseling (Sari, Yusri & Sukmawati, 2015). Konselor diperlukan dalam membantu pasangan khususnya istri yang menjalani *long distance marriage* untuk meningkatkan *subjective well-being* secara baik. Layanan yang dapat diberikan ialah sebagai berikut:

Untuk meningkatkan *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* konselor dapat meberikan layanan sebagai berikut: (1) Layanan informasi ialah layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada seseorang/ kelompok untuk memahami dan mengetahui berbagai informasi sehingga memiliki pengetahuan yang memadai tentang dirinya serta lingkungannya dan dapat diaplikasikan sebagai acuan dalam pengambilan keputusan (Tanjung, Neviyarni & Firman, 2018), memberikan informasi kepada istri materi informasi yang diberikan kepada istri hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan istri sehingga benar- benar dapat dirasakan lebih bermanfaat dan memiliki makna mendalam. Dalam hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *subjective well-being* khususnya pada aspek afektif tergolong kategori sedang. Dalam pemberian layanan informasi konselor bisa bekerja sama dengan KUA untuk memberikan informasi terkait membina keluarga, membina keharmonisan dengan pasangan pada saat menjalani *long distance marriage* dan cara mengatasi konflik di dalam keluarga. (2) Layanan Konseling Perorangan adalah Konseling perorangan

adalah layanan yang diselenggarakan oleh seorang konselor kepada seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien yang bersifat mendalam. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan konseling perorangan diprioritaskan kepada istri yang memiliki *subjective well-being* rendah dan sangat rendah dilihat dari aspek kognitif dan afektif sebanyak 9 orang istri, agar dapat meningkatkan *subjective well-being* pada saat menjalani *long distance marriage*. (3) Konseli keluarga adalah metode yang dirancang dan fokus pada masalah-masalah keluarga dalam usaha membantu memecahkan masalah pribadi klien. Dalam hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *subjective well-being* tergolong pada kategori sedang. Konselor dapat memberikan materi layanan mengenai “bagaimana menimbang hidup terhadap pengalaman emosi yang positif dan negatif yang dialami selama menjalani *long distance marriage*”.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* mengungkapkan secara keseluruhan *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* di Kecamatan Sasak Ranah Pasisie berada pada kategori sedang dengan persentase 52,8%. Serta *Subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* ditinjau dari aspek kognitif berada pada kategori tinggi dengan persentase 56,9%. *Subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* ditinjau dari aspek afektif berada pada kategori sedang dengan persentase 44,4%. Jadi berdasarkan hasil penelitian pada istri yang menjalani *long distance marriage* memiliki *subjective well-being* cukup baik bisa dilihat secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan itu untuk dapat meningkatkan *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage* perlunya peranan konselor dalam memberikan pelayanan konseling. Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran, yaitu: (1) bagi Konselor, data penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan referensi mengenai *subjective well-being* pada istri yang menjalani *long distance marriage*. Konselor disarankan untuk memberikan bimbingan konseling pranikah dan bimbingan konseling keluarga, serta di harapkan mampu untuk memberikan pelayanan konseling terhadap klien yang menjalani *long distance marriage* memiliki masalah terkait rendahnya *subjective well-being* melalui konseling perorangan, serta memberikan layanan informasi, agar istri yang menjalani *long distance marriage* mampu meningkatkan *subjective well-being* serta kepercayaan kepada pasangan dan mampu untuk menyelesaikan konflik yang terjadi selama menjalani *long distance marriage*., (2) bagi KUA, diharapkan dapat memberikan masukan berupa penyuluhan atau informasi yang berkaitan terhadap pernikahan khususnya kepada pasangan yang menjalani *long distance marriage* terutama kepada istri agar dapat mempertimbangkan masalah perceraian, (3) bagi Istri, Bagi istri yang sedang menjalani *long distance marriage*, hendaknya dapat menimbang kehidupan pernikahan berkenaan dengan pengalaman yang terjadi di dalam pernikahan, serta dapat mempercayai pasangan, menghindari pemikiran- pemikiran yang tidak baik terhadap pasangan dan tetap menjaga keharmonisan ketika berjauhan., dan (4) bagi peneliti lainnya, diharapkan agar dapat mengembangkan dan memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel berbeda seperti kemampuan menghadapi konflik, keuangan, dan kepercayaan, sehingga agar dapat membandingkan temuan dari penelitian ini sekaligus memperdalam, memperjelas serta memberikan temuan terbaru yang berkaitan dengan *long distance marriage*.

Referensi

- Afdal, A., Mailinda, V.E., Safitri, W., & Syapitri, D. (2022). Satisfaction of Long Distance Marriage Couple. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5 (1), 37-45.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021) Hubungan kontrol diri dengan dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1),59-65.
- Akhmad. I. (2021). *Distance Love*. Jawa Timur.Olympus.

-
- Amalianita, B., & Nirawana, H. (2021). Subjective well-being in adolescences on Minangkabau ethnic; an analysis based of dimension and gender. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 147.
- Arnaldy, Herman, N, & Afdal. (2020). Integritas Kepuasan Hidup Korban KDRT. *Jurnal Education (Jurnal Indonesia)*. 6(1).
- Diener, E. (2009). *The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Illinois: Springer.
- Fitriani S, Taufik. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesiapan Menikah pada Wanita Tahap Dewasa Awal. *Jurnal Neo Konseling*. 1(3).
- Hamptom, JR.P. (2004) *The effect of communication on satisfaction in long distance and proximal relationship of collage students*. LA: Psychology Loyola University N.O.
- Kurniady, D., Karneli, Y. (2023) Problem Solving untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Hubungan Pernikahan Domisili Jarak Jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1 (4), 509-513.
- Mirandha, Y., & Firman. (2021). Mindfulness Relationship With Student Life Satisfaction In Learning During The Covid-19 Pandemic. *Current Issues in Counseling*, 19-24.
- Mudjiran, M., Hartati, N.,& Rinaldi, R. (2018) Optimalisasi pengasuhan pada keluarga miskin dalam rangka meningkatkan kesejahteraan subjektif anak di Kota Padang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*,8(2), 158-169.
- Putri, T., Nirwana, H., & Afdal, A. (2021). Subjective Well Being Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 59-65.
- Rahmi,S., Mudjiran, M.,& Nurfarhanah, N. (2016). Masalah-Masalah yang Dihadapi Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home dan Implikasinya terhadap Program Layanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 3(1),1-6.
- Sari, M.N., Yusri, Y.,& Sukmawati, I. (2015). Faktor penyebab perceraian dan implikasinya dalam Pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*,3 (1), 16-21.
- Sharfina, M. Nurfarhanah. (2014). Masalah-Masalah Yang Dihadapi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home Dan Implikasinya Terhadap Program Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konselor*, 3(1), 1-6.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI sumatera barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).
- Yendi, F.M., Ardi, Z.,& Ifdil,I. (2017). How to prepare the Marriage?; The Brief Counseling Approach.
- Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kegiatan belajar peserta didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.