

PERAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI PASCA PUTUS CINTA

SKRIPSI



oleh:

Putri Laelatul Immaroh

NIM. 303200053

Pembimbing:

Walida Asitasari, M.Psi.

NIP. 198512242020122008

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

2024

ABSTRAK

Immaroh, Putri Laelatul. 2024. Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca Putus Cinta, Skripsi: Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Walida Asitasari, M. Psi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Putus Cinta

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang, dan bagaimana individu mengelola emosi yang muncul setelah perpisahan tersebut memainkan peran penting dalam pemulihan psikologis. Permasalahan emosi pada remaja juga sangat menarik karena emosi adalah sesuatu yang ada di setiap orang. Karena tidak dapat mengendalikan emosinya, berdampak besar pada aspek kehidupan lain seperti sikap, perilaku, dan penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan. mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya saat putus cinta tidak mengalami kesedihan yang berlarut dan menjalani kehidupan sosialnya dengan baik, sementara mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan emosinya mengalami perasaan benci dan marah atas pemutusan hubungan pasangannya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua subjek utama dengan ciri mahasiswi yang berusia 22-23 tahun, yang menjalin hubungan dengan kekasihnya dan mengalami putus cinta. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kedua subjek yakni mahasiswi NA dan DI, dapat disimpulkan bahwa NA mengalami kondisi emosi yang membuat NA merasa bersalah, sedih, kecewa, dan tidak bisa mengontrol emosi serta mengalami perubahan perilaku dikesaharannya. Mahasiswi DI mengalami kondisi emosi yang hampir sama dengan NA bedanya DI mengalami kondisi emosi berupa kecewa, sedih, marah, dan frustrasi. Adapun dari kedua subjek mengalami kesulitan mengontrol diri sehingga kedua subjek ini memilih menyakiti diri sendiri (*self-harm*) untuk melampiaskan emosinya.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Putri Laelatul Immaroh
NIM : 303200053
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Judul : Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca Putus Cinta

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 15 September 2024

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Bimbingan Penyuluhan Islam



Muhammad Nardin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

Mengetahui,

Pembimbing Skripsi

Walida Asitasari, M. Psi

NIP. 198512242020122008



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Nama : Putri Laelatul Immaroh
NIM : 303200053
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Judul : Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 30 September 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 04 Desember 2024

Tim penguji:

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1. Ketua Sidang | : Muhamad Nurdin, M.Ag |
| 2. Penguji 1 | : M. Rozi Indrafuddin, M. Fil.i |
| 3. Penguji 2 | : Walida Asitasari, M.Psi |


()
()
()

Ponorogo, 04 Desember 2024

Mengesahkan

Dekan




Dr. Ahmad Munir, M.Ag
NIP. 1968061998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Laelatul Immaroh
NIM : 303200053
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi/Tesis : Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca Putus Cinta

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 09 Desember 2024

Penulis,



Putri Laelatul Immaroh

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Laelatul Immaroh
NIM : 303200053
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Judul : Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca
Putus Cinta

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya siap menerima atas perbuatan saya.

Ponorogo, 13 September 2024



Putri Laelatul Immaroh

NIM. 303200053

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah salah satu fase dalam hidup dimana hubungan antara dua individu yang memutuskan berkomitmen untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri. Hubungan tersebut membentuk hubungan yang mendalam yang mencakup aspek-aspek emosional, sosial, ekonomi, dan budaya yang kompleks. Dalam Islam sendiri pernikahan dipandang sebagai suatu institusi yang suci dan diatur oleh hukum syariat. Tujuan utama pernikahan adalah untuk melanjutkan keturunan, menjaga kehormatan, serta membentuk keluarga yang harmonis. Melalui akad nikah, yang merupakan syarat sahnya pernikahan dalam Islam, pasangan suami istri menjalani komitmen untuk saling mendukung dan membina rumah tangga yang bahagia. Pernikahan memberikan kerangka bagi pasangan untuk membentuk keluarga, mengasuh anak-anak, dan berbagi kehidupan mereka secara bersama-sama demi mempertahankan keluarga yang harmonis.²

Menurut Hurlock dalam penelitian Amri mengataka keharmonisa dalam keluarga dapat tercermin melalui kegembiraan yang dirasakan oleh suami dan istri. Kegembiraan ini terwujud melalui penghayatan peran masing-masing dengan penuh cinta, adaptasi dalam memenuhi kebutuhan seksual, dan

² Adib Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin* (Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI, 2017), 36.

penerimaan terhadap kewajiban serta tanggung jawab sebagai orang tua.³ Jadi keharmonisan dalam keluarga merupakan hasil dari interaksi yang seimbang antara suami dan istri dalam menjalankan peran masing-masing dengan penuh cinta dan dedikasi. Kegembiraan dalam keluarga tercermin melalui kesadaran akan tanggung jawab, adaptasi terhadap kebutuhan pasangan, serta penerimaan terhadap peran sebagai orang tua. Dengan memahami dan menerima tanggung jawab mereka dengan baik, suami dan istri dapat menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan bahagia bagi semua anggota keluarga.

Dalam sebuah pernikahan, terdapat hak dan kewajiban yang jelas bagi suami dan istri. Suami memiliki tanggung jawab untuk memberikan nafkah, tempat tinggal, dan perlindungan kepada istri, sementara istri memiliki kewajiban untuk mengurus rumah tangga dan mentaati suami. Sangat penting bagi keduanya untuk saling pengertian, menghormati, dan bekerja sama dalam membangun pola hidup keluarga yang seimbang, seperti yang diajarkan dalam ajaran Islam.⁴

Pernikahan adalah komitmen jangka panjang yang menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah hubungan jarak jauh. Hubungan jarak jauh, atau pernikahan jarak jauh, adalah situasi di mana pasangan suami dan istri hidup terpisah secara geografis untuk periode waktu tertentu. Situasi ini dapat muncul karena alasan pekerjaan, pendidikan, atau faktor-faktor lain yang

³ Amri, "Usaha Menjaga Keharmonisan Keluarga Bagi Suami Pasangan Long Distance Marriage di Jayapura," *Familia: Jurnal Hukum Keluarga*, Volume 3, Nomor 1 (2022): 16.

⁴ Sifa Mulya Nurani, "Relasi Hak dan Kewajiban Suami Istri dalam Perspektif Hukum Islam (Studi Analitis Relevansi Hak dan Kewajiban Suami Istri Berdasarkan Tafsir Ahkam dan Hadits Ahkam)," *Al-Syakhsyiyah: Journal of Law & Family Studies*, Volume 3, Nomor 1 (2021): 112.

mengharuskan pasangan tersebut berada di lokasi yang berbeda.⁵ Menurut McBride dan Bergen dalam penelitian Ika Pratiwi Rachman mengatakan istilah hubungan jarak jauh untuk menggambarkan kondisi di mana pasangan suami istri tinggal di lokasi terpisah selama hari kerja, terkadang untuk waktu yang lama karena komitmen terkait karier. Hubungan jarak jauh juga didefinisikan sebagai skenario di mana pasangan mengalami perpisahan fisik, dimana salah satu pasangan harus pindah karena alasan tertentu sementara pasangan lainnya tetap di tempat tinggal aslinya.⁶

Dalam fenomena ini dianggap penting karena jarak geografis dan perbedaan waktu antara suami dan istri dapat memengaruhi kondisi emosional, kualitas hubungan, dan strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan tersebut. Adanya dinamika Hubungan jarak jauh menciptakan ketidakmungkinan untuk berinteraksi secara langsung, mengakibatkan adanya hambatan komunikasi dan kurangnya kehadiran fisik.⁷ Perubahan dalam komunikasi menjadi elemen penting yang perlu dipahami, mengingat sebagian besar interaksi dilakukan melalui teknologi. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa teknologi juga membawa kendala, seperti gangguan sinyal, masalah teknis, gangguan audio atau video. Kendala-kendala ini dapat menghambat

⁵ Amalia Friska Dyah Nugraheni dan Poerwanti Hadi Pratiwi, "Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Mariage) pada Masyarakat Perkotaan (Studi di Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten)," *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Volume 9, Nomor 4 (2020): 6.

⁶ Ika Pratiwi Rachman, "Pemaknaan Seorang Istri terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)," *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Volume 6, Nomor 2 (2017): 1674.

⁷ Ilham Kurniawan, Meita Dwi Mukhlisatul Azizzah, dan Muhammad Rafli Rasidin, "Komunikasi dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh : Istri Bekerja sebagai TKW," *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, Volume 1, Nomor 4 (2023): 278.

proses komunikasi. Adanya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara langsung dapat menimbulkan ketegangan, sementara peningkatan intensitas komunikasi pada hubungan jarak jauh dapat memperkuat komitmen pernikahan. Ini sejalan dengan hasil penelitian Azza Afirul Akbar yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas komunikasi dan komitmen pernikahan dalam konteks hubungan jarak jauh.⁸ Dengan menjaga komunikasi yang mendalam, pasangan dapat membangun kepercayaan, kejujuran, dan keterbukaan, faktor-faktor kunci yang mendukung komitmen yang kokoh.

Stabilitas ekonomi keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan keluarga karena berdampak langsung pada kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri, ditemukan enam pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh di mana suami mereka bekerja di luar kota. Empat di antaranya telah menikah selama lebih dari 15 tahun dan memiliki anak. Keempat pasangan ini tidak tinggal bersama mertua mereka, suami mereka pulang dua sampai tiga kali setahun. Mereka telah menjalani hubungan jarak jauh selama lebih dari 10 tahun. Dari keenam pasangan, ada satu pasangan yang sudah memiliki anak dengan usia pernikahan kurang dari 5 tahun. Pasangan ini tidak tinggal bersama mertua mereka, suami dari pasangan ini pulang dua sampai tiga bulan sekali,

⁸ Azza Afirul Akbar, "Hubungan Antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage (LDM).," *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 3, Nomor 1 (2023): 78.

dan telah menjalani hubungan jarak jauh selama 4 tahun. Ada satu pasangan terakhir yang belum memiliki anak dan baru menikah selama satu tahun, mereka tinggal bersama orang tua sang istri. Pasangan ini baru menjalani hubungan jarak jauh selama 9 bulan. Selama menjalani hubungan jarak jauh, sang suami pulang sebanyak satu kali. Keenam pasangan ini memiliki alasan yang sama dalam menjalani hubungan jarak jauh, yaitu karena faktor ekonomi dan suami bekerja di luar kota.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan Bapak Y. (usia 47 tahun) dan Ibu S. (usia 46 tahun), salah satu pasangan hubungan jarak jauh di Kelurahan Kismantoro, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri yang sudah menjalani pernikahan kurang lebih 25 tahun. Pada pernikahan ini mereka memiliki satu orang anak laki-laki yang kini berusia 16 tahun. Terungkap bahwa keputusan mereka untuk mengambil langkah tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan ekonomi. Kebutuhan ini mendorong sang suami untuk bekerja di luar kota dalam jangka waktu tertentu. Sang suami bekerja di Jakarta sebagai tukang bangunan dengan rentang pulang dua sampai tiga kali dalam setahun. Mereka berkomunikasi hingga tiga kali sehari meskipun sangat sibuk, sang suami tetap menyempatkan untuk menelepon sang istri demi menanyakan kabar setidaknya satu kali dalam sehari. Selain itu, sang istri menceritakan masalah yang sering muncul adalah rasa kesepian karena sang anak sibuk dengan kegiatannya sendiri seperti belajar ataupun bermain dengan temannya. Ibu S mencoba menyibukkan dirinya dengan berjualan makanan di SDN 3 Kismantoro. Meskipun

dihadapkan pada berbagai tantangan, pasangan ini tetap berusaha mempertahankan keharmonisan rumah tangga mereka dengan sungguh-sungguh, dengan kesadaran akan pentingnya stabilitas ekonomi dalam memastikan kesejahteraan keluarga. Ini menunjukkan bahwa pasangan tersebut memiliki komitmen yang kuat untuk menjaga hubungan mereka meskipun terpisah jarak fisik yang jauh. Sang suami, meskipun sibuk dengan pekerjaannya di Jakarta, tetap berusaha untuk tetap terhubung dengan sang istri dengan melakukan panggilan telepon setidaknya sekali sehari, bahkan meskipun hanya sebentar. Mereka juga berkomunikasi hingga tiga kali sehari jika memungkinkan. Selain itu sang istri juga menunjukkan usaha untuk mengatasi rasa kesepian dengan menyibukkan diri dengan berjualan, menunjukkan kemandiriannya dan komitmen untuk mendukung keberlangsungan hubungan mereka.

Keputusan untuk menjalani hubungan jarak jauh bukanlah keputusan yang diambil dengan mudah, melainkan bisa dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga demi mempertahankan komunikasi yang baik dan keharmonisan rumah tangga mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya komitmen, adaptabilitas, dan kerja sama dalam menjalani hubungan jarak jauh. Terlihat dari salah kasus perceraian dimana pada wawancara awal dengan seorang warga di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri, mengungkapkan pengalaman seorang warga dalam menghadapi perceraian akibat hubungan jarak jauh. Bapak D. (usia 40 tahun), menceritakan bahwa mantan istrinya, Ibu

SH. (usia 38 tahun) saat menjadi istrinya bekerja sebagai pembantu rumah tangga sementara Bapak D. bekerja sebagai petani di desa tersebut. Mereka memiliki dua anak yang berusia 12 tahun dan 24 tahun. Bapak D. digugat cerai oleh Ibu SH. saat masih bekerja di Jakarta karena alasan sudah tidak sanggup dengan perekonomian mereka. Pada pernyataan Bapak D. menduga terdapat implikasi bahwa mantan istrinya terlibat dengan laki laki lain. Dalam wawancara, Bapak D. menyampaikan perasaannya yang beragam, termasuk kesedihan atas kehilangan rumah tangga dan tekadnya untuk menangani situasi tersebut secara adil dan bijaksana. Dinamika emosional ini mencerminkan kompleksitas serta tantangan yang dihadapi oleh banyak pasangan dalam menghadapi hubungan jarak jauh, di mana masalah ekonomi dan aspek emosional sering menjadi pemicu ketegangan yang tak terduga.

Berdasarkan pemaparan diatas, terlihat bahwa hubungan jarak jauh adalah fenomena yang kompleks dengan tantangan dan kenyataan yang nyata. Meskipun banyak pasangan berhasil mengatasi tantangan tersebut dengan baik, risiko perceraian tetap ada, terutama jika masalah ekonomi dan aspek emosional tidak diatasi dengan baik. Ini menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh memerlukan kerja sama, adaptabilitas, dan kesadaran akan kompleksitas hubungan yang melibatkan jarak geografis sebagai faktor tambahan yang harus dihadapi pasangan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui upaya apa yang dilakukan oleh pasangan hubungan jarak jauh yang berhasil menjaga keharmonisan rumah tangganya

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan pasangan menjalani hubungan jarak jauh?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga ketika mengalami hubungan jarak jauh?

C. Tujuan

Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan pasangan menjalani hubungan jarak jauh
2. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga ketika mengalami hubungan jarak jauh

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Sebagai pengembangan ilmu khususnya ilmu psikologi dengan mengidentifikasi strategi-strategi yang efektif dalam menjaga keharmonisan rumah tangga jarak jauh, penelitian ini dapat membantu mengungkap faktor-faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan hubungan jarak jauh.

- b. Referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan temuan-temuan dalam penelitian ini sebagai landasan mengembangkan model atau kerangka kerja baru dalam memahami hubungan jarak jauh.

2. Kegunaan Praktis

a. Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang tantangan yang dihadapi oleh pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dan pentingnya upaya untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga dalam kondisi tersebut.

b. Pasangan Hubungan Jarak Jauh

Menyediakan sumber daya, dan motivasi seperti panduan tentang upaya menjaga hubungan jarak jauh yang sehat, dan menawarkan solusi konkret untuk masalah yang sering dihadapi oleh pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

E. Telaah Pustaka

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Siti Nuar Fitria. Dengan judul penelitian “**Upaya Pasangan *Long Distance Marriage* Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso)**” yang dilakukan pada tahun 2021. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa alasan pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh di Desa Kalitapen, Kabupaten Bondowoso karena masalah ekonomi, seperti sulitnya mencari pekerjaan dan penghasilan yang terbatas. Pasangan di Desa Kalitapen, Kabupaten Bondowoso memiliki strategi tertentu dalam menjaga

keharmonisan rumah tangga. Mereka mengandalkan komunikasi yang baik, saling percaya, dan komitmen dalam menjalani hubungan. Meskipun menghadapi tantangan seperti kesepian dan kekhawatiran, mereka berusaha mengatasi masalah tersebut dengan bijak. Pasangan tersebut menekankan pentingnya komitmen, saling percaya, dan kerjasama dalam menjaga keharmonisan. Penelitian ini sangat relevan untuk judul penelitian peneliti. Alasannya adalah karena penelitian tersebut memberikan wawasan yang mendalam tentang strategi yang dapat digunakan oleh pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga dalam situasi pernikahan jarak jauh. Meskipun dilakukan di Desa Kalitapen, konsep-konsep yang ditemukan dalam penelitian tersebut dapat diterapkan secara luas pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh di berbagai tempat, termasuk di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri. Kedua judul penelitian sama-sama berfokus pada upaya pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga dalam situasi pernikahan jarak jauh. Kedua penelitian sama-sama menyoroti pentingnya komunikasi, saling percaya, dan komitmen dalam menjaga hubungan pernikahan jarak jauh. Hasil dari kedua penelitian tersebut mungkin akan memberikan wawasan yang berbeda tentang tantangan dan strategi yang dihadapi oleh pasangan dalam hubungan jarak jauh di dua konteks yang berbeda tersebut.⁹

⁹ Siti Nuar Fitria, "Upaya Pasangan Long Distance Marriage dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapan, Bondowoso)" (Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 1–2.

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Alfinatun Ni'mah dkk. Dengan judul penelitian "**Strategi Pasangan Suami Istri *Long Distance Marriage* Dalam Mempertahankan Keutuhan Keluarga**" yang dilakukan pada tahun 2022. Penelitian ini menyoroti faktor-faktor yang menyebabkan hubungan jarak jauh di Desa Losari, Kabupaten Banyumas, serta strategi yang dilakukan pasangan untuk menjaga keutuhan keluarga. Faktor utama adalah ekonomi, yang memaksa pasangan berpisah demi mencari nafkah. Strategi yang mereka terapkan antara lain menjaga komunikasi, kepercayaan, komitmen, dan kesetiaan. Penelitian ini relevan dengan judul penelitian peneliti karena membahas upaya pasangan dalam menjaga hubungan meskipun terpisah jarak. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang berharga untuk memahami dinamika hubungan jarak jauh dan strategi untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Menyelidiki upaya pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga hubungan. Fokus pada strategi yang dilakukan oleh pasangan untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Penelitian tersebut dilakukan di Desa Losari, Kabupaten Banyumas, sedangkan judul penelitian peneliti mengacu pada Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri.. Penelitian tersebut lebih menekankan pada faktor ekonomi sebagai penyebab hubungan jarak jauh, sedangkan judul penelitian peneliti fokus pada upaya pasangan dalam menjaga keharmonisan.¹⁰

¹⁰ Moh. Ilham Alfinatun Ni'mah dan Istikharoh, "Strategi Pasangan Suami Istri Hubungan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Keutuhan Keluarga," *Jurnal Al Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam*, Volume 7, Nomor 1 (2020): 40.

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Utami Nur Muslimah dkk. Dengan judul penelitian “**Analisis Komunikasi Interpersonal dalam Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*) pada Pasangan di Kota Makassar**” yang dilakukan pada tahun 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan mengalami hambatan dalam komunikasi, kepercayaan, keterbukaan, dan dukungan saling membantu dalam menjaga hubungan yang harmonis. Temuan tersebut relevan dengan judul penelitian "Upaya Pasangan Suami Istri Hubungan Jarak Jauh Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga" karena memberikan wawasan yang berharga bagi pasangan yang menghadapi situasi serupa. Meskipun keduanya berfokus pada upaya pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, penelitian pertama lebih spesifik dengan menganalisis komunikasi interpersonal dalam konteks pernikahan jarak jauh, sementara judul penelitian kedua mencakup aspek-aspek lain yang mungkin mempengaruhi keharmonisan rumah tangga.¹¹

Kempat, penelitian yang ditulis oleh Amri. Dengan judul penelitian “**Usaha Menjaga Keharmonisan Keluarga Bagi Suami Pasangan *Long Distance Marriage* Di Jayapura**” yang dilakukan pada tahun 2022. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa komunikasi yang efektif, kepercayaan, komitmen, dan kesetiaan merupakan faktor kunci dalam menjaga hubungan yang harmonis dalam pernikahan jarak jauh. Selain itu, kesiapan untuk beradaptasi dengan tantangan dan menggunakan teknologi sebagai alat

¹¹ Utami Nur Muslimah, Sudirman Karnay, dan Muhammad Farid, “*Interpersonal Communication in Long Distance Marriage in Couples in Makassar City*,” in *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, (Atlantis Press, 2024), 228.

komunikasi penting. Penelitian tersebut relevan dengan judul penelitian peneliti karena secara langsung menyoroti tantangan yang dihadapi oleh pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pasangan dalam situasi serupa untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan harmonis. Kedua penelitian menitikberatkan pada upaya pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Keduanya menyoroti faktor-faktor penting seperti komunikasi, kepercayaan, komitmen, dan kesetiaan. Penelitian pertama dilakukan di Jayapura, sedangkan penelitian kedua dilakukan Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri. Ini menciptakan perbedaan dalam konteks geografis dan sosial tempat penelitian dilaksanakan. Penelitian di Jayapura mungkin lebih terpengaruh oleh faktor-faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang unik untuk wilayah Papua, sementara penelitian di Lingkungan Ploso kemungkinan akan dipengaruhi oleh dinamika sosial, budaya, dan ekonomi yang khas untuk daerah pedesaan di Jawa Tengah. Oleh karena itu, hasil dari kedua penelitian tersebut mungkin akan memberikan wawasan yang berbeda tentang tantangan dan strategi yang dihadapi oleh pasangan dalam hubungan jarak jauh di dua konteks yang berbeda tersebut.¹²

Kelima, penelitian yang ditulis oleh Elli Rukmana. Dengan judul penelitian **“Tinjauan Masalah Terhadap Pasangan *Long Distance Marriage* Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah”** yang dilakukan pada

¹² Amri, “Usaha Menjaga Keharmonisan Keluarga Bagi Suami Pasangan *Long Distance Marriage* di Jayapura.”

tahun 2023. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi, kontrak, dan penugasan menjadi latar belakang utama pernikahan jarak jauh. Meskipun terdapat kekurangan seperti kesulitan dalam mengurus anak sendirian dan kesepian, pasangan ini mampu menjaga keharmonisan dengan baik melalui komunikasi yang efektif. Pemenuhan hak dan kewajiban suami-istri menjadi fokus utama, walaupun ada beberapa aspek yang belum optimal seperti pendidikan anak. Penelitian ini relevan dengan judul penelitian peneliti karena penelitian tersebut memberikan gambaran tentang bagaimana pasangan dalam situasi hubungan jarak jauh menghadapi tantangan dan menjaga keharmonisan rumah tangga mereka. Temuan yang mencakup pemenuhan hak dan kewajiban, serta cara mereka mengatasi kesulitan komunikasi dan keterbatasan waktu bertemu dapat memberikan wawasan yang berharga untuk peneliti. kedua penelitian ini sama-sama mengeksplorasi upaya pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga mereka. Keduanya juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pernikahan jarak jauh. Perbedaannya mungkin terletak pada konteks lokal dan dinamika sosial yang berbeda di kedua desa tersebut. Desa Sukosari, Kabupaten Madiun, mungkin memiliki faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi pasangan hubungan jarak jauh yang berbeda dengan Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri. Oleh karena itu, hasil dan temuan penelitian

bisa berbeda sesuai dengan konteks lokal dan karakteristik masyarakat di masing-masing daerah.¹³

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang diteliti. Metode ini melibatkan penggambaran yang terstruktur dan berdasarkan fakta di lapangan, diungkapkan melalui bentuk deskriptif yang menggambarkan kata-kata dari partisipan yang dapat diamati. Penelitian ini secara khusus menggunakan jenis penelitian studi kasus. Pemilihan studi kasus dipertimbangkan karena metode ini memungkinkan peneliti untuk menyelidiki kasus atau fenomena tertentu dengan tujuan mendapatkan data yang faktual dan akurat.¹⁴

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri, karena ketersediaan data yang lebih baik dan akses yang lebih mudah terhadap responden. Di Desa Ploso, penduduknya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga melakukan penelitian di daerah tersebut dapat menjadi pilihan yang lebih praktis. Dalam penelitian ini, berhasil ditemukan enam pasangan yang

¹³ Elli Rukmana, "Tinjauan Masalah Terhadap Pasangan Long Distance Marriage dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus di Desa Sukosari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun)" (IAIN Ponorogo, 2023), 70–77.

¹⁴ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, 3 ed. (Bandung: Alfabeta, 2021).

menjalani hubungan jarak jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hubungan jarak jauh dan upaya yang dilakukan pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga mereka saat menjalani hubungan jarak jauh.

3. **Data dan Sumber Data**

Terdapat dua jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. **Data Primer**

Data primer digunakan untuk menghimpun informasi yang dibutuhkan dalam penelitian mengenai hubungan jarak jauh, peneliti berencana melakukan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hubungan jarak jauh dan upaya pasangan dengan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian ini akan fokus pada pasangan hubungan jarak jauh yang terpisah oleh jarak geografis yang signifikan, seperti antar kota.
- 2) Penelitian ini akan fokus pada pasangan yang lebih dari 1 tahun menjalani hubungan jarak jauh
- 3) Penelitian ini akan fokus pada pasangan yang tidak tinggal bersama orang tua

Sumber data penelitian berasal dari wawancara secara langsung dengan tiga pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri. Informan-informan yang diperlukan untuk mendapatkan data adalah sebagai berikut:

- 1) Pasangan hubungan jarak jauh dengan inisial DN (usia 38 tahun) sebagai suami dari SI (usia 46 tahun)
- 2) Pasangan hubungan jarak jauh dengan inisial MN (usia 38) sebagai suami dari PT (usia 35 tahun)
- 3) Pasangan hubungan jarak jauh dengan inisial AN (usia 25 tahun) sebagai suami dari VN (usia 22 tahun)

b. **Data Sekunder**

Data sekunder diperoleh dari melalui wawancara dengan orangtua dari ketiga pasangan hubungan jarak jauh di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro Kabupaten Wonogiri. Peneliti dapat memperoleh informasi tentang sudut pandang orang lain mengenai hubungan pasangan tersebut. Sementara itu, studi literatur akan digunakan untuk menguatkan dan melengkapi data-data yang telah dikumpulkan dari informan, dengan memanfaatkan sumber-sumber seperti jurnal, makalah, skripsi, dan sumber lainnya yang tersedia di internet.

4. **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang akan digunakan penulis yaitu:

a. Observasi

Observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap objek atau subjek penelitian tanpa campur tangan. Dalam penelitian mengenai hubungan jarak jauh, observasi dilakukan dengan memperhatikan interaksi antara pasangan, dengan tujuan mendapatkan data yang relevan terkait upaya menjaga keharmonisan rumah tangga. Observasi dilakukan secara langsung melalui kunjungan ke tempat tinggal pasangan.¹⁵

b. Wawancara

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data merupakan tahap peneliti memahami fenomena yang sedang diteliti dengan lebih mendalam. Salah satu metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur. Merupakan sebuah metode pengumpulan data kualitatif yang menggabungkan struktur yang telah ditentukan sebelumnya dengan fleksibilitas dalam menggali informasi lebih dalam. Dalam hal ini, peneliti memiliki pedoman wawancara yang berisi daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada pasangan *Long Distance Marriage* di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri, untuk mengeksplorasi topik secara lebih luas atau mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hubungan jarak jauh, upaya yang dilakukan pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah

¹⁵ Ibid.

tangga mereka saat menjalani hubungan jarak jauh serta pengalaman unik dari setiap pasangan.

5. Teknik Pengolahan Data

Dalam penelitian kualitatif, setelah seluruh data terkumpul, peneliti memproses data tersebut. Langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh dengan mempelajari transkrip wawancara, catatan lapangan, dan catatan atau komentar yang dibuat oleh peneliti.

6. Teknik Analisis Data

Penelitian kualitatif melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber dengan menggunakan beragam teknik pengumpulan data, seperti triangulasi, dan dilakukan secara berkelanjutan hingga mencapai kejenuhan data. Pengamatan yang berkelanjutan ini menyebabkan fluktuasi yang signifikan dalam data. Karena sebagian besar data yang diperoleh bersifat kualitatif (tanpa menutup kemungkinan adanya data kuantitatif), maka belum ada pola yang jelas dalam teknik analisis data yang digunakan.¹⁶ Menurut Miles dan Huberman, terdapat tiga jenis kegiatan dalam analisis data kualitatif, yakni:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pengurangan data mentah menjadi data yang lebih sederhana namun masih mempertahankan informasi yang relevan. Tujuan utama dari reduksi data adalah untuk menyederhanakan data sehingga lebih mudah untuk dianalisis dan

¹⁶ Ibid.

dimengerti. Dalam penelitian ini data yang akan direduksi adalah data yang telah didapat dari observasi, wawancara dan hasil penelitian yang dilakukan di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Dalam konteks penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dengan merangkum informasi menjadi uraian singkat yang mencakup bagian-bagian yang relevan dan hubungan antar kategori. Selain menggunakan teks naratif untuk menjelaskan temuan, data juga dapat disajikan secara singkat untuk memudahkan pemahaman

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam proses analisis data, di mana hasil analisis digunakan untuk membuat kesimpulan tentang fenomena yang diteliti. Kesimpulan yang diambil harus didasarkan pada bukti empiris yang ditemukan dari analisis data, dan harus sesuai dengan tujuan penelitian. Proses ini melibatkan interpretasi data, penghubungan hasil dengan teori yang relevan, dan menyimpulkan implikasi atau saran untuk tindakan selanjutnya. Kesimpulan yang baik haruslah jelas, relevan, dan terkait erat dengan temuan dari analisis data.

d. Pengecekan Keabsahan Temuan

Dalam penelitian ini, dipilih jenis triangulasi sumber karena metode ini berguna untuk memverifikasi data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan menerapkan triangulasi sumber dan pengamat yang diperpanjang, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian tentang upaya pasangan menjaga keharmonisan rumah tangga dalam hubungan jarak jauh, memiliki keabsahan yang tinggi dan memberikan wawasan yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti

7. **Sistematika Pembahasan**

BAB I PENDAHULUAN merupakan pembahasan yang menjelaskan mengenai gambaran secara umum yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORI merupakan sebuah tinjauan pustaka yang menjelaskan gambaran kajian teori mengenai upaya pasangan menjaga keharmonisan rumah tangga dalam hubungan jarak jauh.

BAB III PAPARAN DATA merupakan data-data yang digunakan didalam sebuah rumusan masalah

BAB IV PEMBAHASAN merupakan sebuah analisis pembahasan yang berisi mengenai analisis- analisis tentang rumusan masalah.

BAB V PENUTUP merupakan sebuah kesimpulan dari pembahasan yang telah dipaparkan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

UPAYA PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM MENJAGA KEHARMONISAN RUMAH TANGGA

A. Pengertian Pernikahan

Suryantoro dan Rofiq menyatakan pernikahan, yang dalam lingkup agama disebut sebagai “Nikah” merupakan tindakan melakukan suatu akad atau perjanjian untuk mengikatkan diri antara seorang pria dan seorang wanita. Tujuan pokok dari perjanjian ini adalah untuk melegalkan hubungan kelamin antara kedua belah pihak, membentuk dasar hukum yang sah bagi kehidupan keluarga yang diisi rasa kasih sayang dan ketentraman (*mawaddah warahmah*), sesuai dengan prinsip-prinsip yang mendapat ridha Allah Swt.¹⁷

Ulama Hanafiyah, mendefinisikan pernikahan sebagai suatu akad yang berguna untuk memiliki *mut'ah* dengan sengaja. Artinya seorang lelaki dapat menguasai perempuan dengan seluruh anggota badannya untuk mendapatkan kesenangan atau kepuasan. Ulama Malikiyah, menyebutkan bahwa pernikahan adalah suatu akad yang mengandung arti *mut'ah* untuk mencapai kepuasan, dengan tidak mewajibkan adanya harga. Ulama Syafi'iyah, menyebutkan bahwa pernikahan adalah suatu akad dengan menggunakan lafal nikah atau *zawaj*, yang mempunyai arti memiliki wati, Artinya dalam pernikahan seseorang dapat memiliki atau mendapatkan kesenangan dari pasangannya. Ulama Hanabilah, menyebutkan pernikahan adalah akad dengan menggunakan

¹⁷ Dwi Dasa Suryantoro dan Ainur Rofiq, “Nikah dalam Pandangan Hukum Islam,” *Ahsana Media: Jurnal Pemikiran, Pendidikan dan Penelitian Ke-Islaman*, Volume 7, Nomor 2 (2021): 44.

lafal nikah atau *tazwij* untuk mendapatkan kepuasan, artinya seorang laki-laki dapat memperoleh kepuasan dari seorang perempuan dan sebaliknya.¹⁸

Pernikahan merupakan serangkaian peristiwa yang mampu membangun sebuah komplikasi peradaban manusia, yang mesti dilestarikan, peristiwa itu ialah peristiwa fitrah; sebagai manusia pernikahan adalah *Pertama*, Pernikahan sebuah fitrah untuk menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, diantaranya fitrah manusia itu adalah bertumbuh dan berkembang. Dengan adanya wadah pernikahan, manusia dapat menjawab tuntutan itu. *Kedua*, Pernikahan adalah peristiwa *fiqiyah*, menunjukkan seseorang telah melaksanakan suatu hukum agama yang asal hukumnya sunat. Selanjutnya merupakan penyebab terjadi waris-mewarisi, disamping hak waris tersebut disebabkan oleh hubungan kekerabatan. Ini dijelaskan oleh al-Qur'an ayat 12 surat al-Nisa. Dalam ayat tersebut kata yang digunakan adalah kata *azwaj*, secara leksikal berarti pasangan (suami-istri), menunjukkan secara gamblang hubungan kewarisan antara suami dan istri.¹⁹

B. Tujuan Pernikahan

Beberapa orang menikah sebagai upaya untuk menghindari hubungan seks di luar nikah atau perzinaan. Hal ini menggambarkan pandangan bahwa pernikahan sebatas memenuhi kebutuhan biologis belaka. Namun, ada juga yang menikah karena tekanan keluarga atau paksaan dari berbagai alasan lain.

Dalam agama, pernikahan dipandang sebagai suatu ibadah dan Sunnah. Oleh

¹⁸ Sakban Lubis, Muhammad Yunan Harahap, dan Rustam Ependi, *Fiqih Munakahat: Hukum Pernikahan dalam Islam* (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), 66–67.

¹⁹ Samsurizal, *Pernikahan Menurut Islam (Suatu Tinjauan Prinsip)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021), 2.

karena itu, tujuan pernikahan seharusnya didasarkan pada visi spiritual dan material yang seimbang. Nabi Muhammad saw. menekankan pentingnya memiliki *Din* (keimanan kepada Allah) dalam pernikahan untuk mengimbangi keinginan rendah, sehingga pernikahan tidak hanya menjadi upaya perbaikan status keluarga, perolehan harta, atau kepuasan biologis semata.

Abu Hurairah ra. meriwayatkan sebuah hadits yang berbunyi: Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa *“seorang perempuan dinikahi karena empat hal: harta, status sosial, kecantikannya, dan agama (din)-nya. Oleh karena itu, disarankan untuk memilih perempuan yang memiliki Din agar kamu terhindar dari persoalan.”* (HR.Bukhari)

Dalam konteks ini, *Din* juga diartikan sebagai komitmen moral terhadap nilai-nilai kebaikan dan kebersamaan dalam keluarga. Komitmen ini menjadi pondasi untuk mengarungi kehidupan berumah tangga yang mungkin dihadapi berbagai gejala dan masalah. Dengan niat yang tulus karena Allah Swt, pasangan diharapkan mencapai visi *Mawaddah warohmah*, yaitu ketentraman batin dan cinta kasih dalam berumah tangga.

Selain itu, tujuan lain pernikahan diantaranya adalah:

1. Saling memberi rasa kasih sayang dan perasaan aman
2. Mencari rasa aman dalam hal ekonomi dan tempat tinggal sendiri
3. Mewujudkan keinginan kedua orang tua
4. Lari dari kesendirian atau agar dapat hidup mandiri
5. Mendapatkan sahabat dan pendamping hidup
6. Mendapatkan pelindung, agar dikenal, dan mendapatkan status sosial

7. Memperoleh keindahan, kasih sayang, atau perasaan cinta.

Selanjutnya, masih banyak lagi tujuan-tujuan lainnya yang jumlahnya tidak terbatas, sebagaimana yang telah kami jelaskan. Yang terpenting dari itu semua adalah adanya kejelasan tujuan, kesucian tujuan, bersih dari tujuan buruk, permintaan yang tulus, bersifat rasional, mapan, dan kedua belah pihak memiliki kemampuan.²⁰

Kesimpulannya, tujuan menikah seharusnya lebih dari sekadar pemenuhan kebutuhan biologis semata, melibatkan komitmen spiritual dan moral yang tulus. Hanya dengan meluruskan niat dan introspeksi ke dalam, sebuah pernikahan dapat menjadi ibadah yang menghadirkan kebaikan kepada pasangan dan dianggap sebagai aktivitas yang bernilai ibadah.²¹

C. Keharmonisan Keluarga

Menurut Hurlock dalam penelitian Amri mengatakan keharmonisan dalam keluarga dapat tercermin melalui kegembiraan yang dirasakan oleh suami dan istri. Kegembiraan ini terwujud melalui penghayatan peran masing-masing dengan penuh cinta, adaptasi dalam memenuhi kebutuhan seksual, dan penerimaan terhadap kewajiban serta tanggung jawab sebagai orang tua.²²

Sedangkan menurut Siti Nuar Fitria dalam penelitiannya mengatakan bahwa keharmonisan dalam keluarga menjadi nyata melalui keberadaan cinta dan kasih, karena keduanya memainkan peran penting sebagai elemen pengikat

²⁰ Muhammad Nabil Kazhim, *Panduan Pernikahan Ideal*, Bahasa Ind (Yogyakarta: Hikam Pustaka, 2017), 92.

²¹ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*.

²² Amri, "Usaha Menjaga Keharmonisan Keluarga Bagi Suami Pasangan Long Distance Marriage di Jayapura."

harmoni. Dalam konteks Islam, kehidupan keluarga yang dipenuhi dengan cinta dan kasih disebut sebagai *mawaddah-warahmah*, yang menggambarkan keluarga yang senantiasa merawat perasaan cinta, baik itu cinta terhadap pasangan hidup, anak-anak, maupun pekerjaan.²³

Harmonisasi berasal dari kata dasar harmoni. Ini mengacu pada proses yang dimulai dengan mencapai atau berusaha mencapai sistem harmoni. Istilah harmoni berasal dari kata Yunani "harmonia" dan berarti persatuan yang harmonis dan sesuai. Keharmonisan keluarga adalah ketika seluruh anggota keluarga merasa bahagia, berkurangnya ketegangan, kecewa, puas dengan segala keadaan, dan suatu keberadaan yang meliputi dimensi fisik, mental, emosional dan sosial. Ini ditandai dengan rasa puas dengan apa adanya (keberadaan dan realisasi diri).²⁴ Keluarga harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup, karena anggotanya telah belajar beberapa cara untuk saling memperlakukan dengan baik. Anggota keluarga dapat saling mendapatkan dukungan, kasih sayang dan loyalitas. Mereka dapat berbicara satu sama lain, mereka saling menghargai dan menikmati keberadaan bersama.²⁵

D. Ciri-Ciri Keluarga Harmonis dan Sejahtera

Keluarga harmonis adalah keinginan setiap individu yang membentuk rumah tangga, Dalam menciptakan rumah tangga yang harmonis harus

²³ Fitria, "Upaya Pasangan Long Distance Marriage dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso)."

²⁴ Tri Lestari et al., *Pengaplikasian Ilmu Komunikasi dalam Proses Sosial* (Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group, 2023), 158–59.

²⁵ Cintami Farmawati, *Keharmonisan Keluarga Pascakrisis* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 15.

memiliki kesadaran peran dan fungsi dalam keluarga seperti menerima keberadaan dan keadaan dalam suatu keluarga. Keharmonisan keluarga merupakan wujud dari keluarga dan harapan yang harus dipelihara di dalam keluarga, keharmonisan keluarga adalah tempat yang menyenangkan dan positif karena dalam suatu anggota keluarga telah di ajarkan bagaimana cara memperlakukan sesama anggota keluarga dengan baik, dalam suatu keluarga jika menjalankan hak dan kewajiban maka akan terjalin hubungan kasih sayang, saling pengertian, saling berkomunikasi dengan baik sesama anggota keluarga. Ada beberapa ciri-ciri keharmonisan dalam keluarga yaitu adanya ketenangan jiwa yang dilandasi ketuhanan yang maha esa, Hubungan harmonis antara suatu individu dengan individu yang lain dalam keluarga dan masyarakat, Terjamin kesehatan jasmani, rohani, dan sosial, Tercukupi sandang, pangan, papan, Tersedianya pelayanan pendidikan yang wajar. Permasalahan dalam keluarga dan masyarakat harus segera menemukan solusi sehingga tidak menimbulkan dampak negatif.²⁶

Keluarga harmonis memerlukan kolaborasi dan dukungan antaranggota keluarga dalam mencapai kesuksesan di berbagai aspek kehidupan. Keluarga dianggap sebagai lingkungan terkecil untuk mewujudkan cita-cita, harapan, dan berbagai keinginan. Pernikahan dianggap sebagai pintu gerbang untuk pertumbuhan anak dan keturunan baru, dan keluarga dianggap sebagai negara terkecil untuk pembinaan hidup. Ciri-ciri keluarga harmonis dan sejahtera:

²⁶ Yoga Hadi Putra, Suchi Hati Diva, dan Putri Diana, *Merawat Keharmonian Masyarakat Lokal* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022), 84.

1. Keluarga yang harmonis adalah keluarga di mana setiap anggota saling memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam keluarga. Mereka juga sadar akan hak dan kewajiban masing-masing anggota, sehingga tercipta keseimbangan dan rasa adil dalam hubungan keluarga.
2. Keluarga yang sejahtera adalah keluarga di mana atmosfernya penuh dengan kedamaian, kasih sayang, dan kebahagiaan. Anggota keluarga saling mendukung, menghargai, dan menciptakan momen-momen bahagia bersama.
3. Keluarga harmonis memiliki relasi yang sehat antar-anggota keluarga. Mereka mampu berkomunikasi dengan baik, mengatasi konflik secara dewasa, dan saling mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan individu maupun bersama sebagai keluarga.
4. Keluarga harmonis adalah keluarga di mana hubungan antar-anggota keluarga terjalin dengan serasi dan penuh pengertian. Mereka saling mendukung dan menghargai perbedaan satu sama lain, serta berusaha untuk selalu mempererat ikatan emosional di antara mereka.
5. Keluarga harmonis memiliki tekad yang kuat untuk bersama-sama menghadapi segala situasi, baik suka maupun duka. Mereka saling menopang dan memberi dukungan moral, sehingga dapat mengatasi rintangan dengan lebih mudah dan menjaga keutuhan keluarga.
6. Keluarga harmonis dan sejahtera adalah keluarga yang hidupnya berkualitas, sejahtera, dan maju. Mereka memiliki akses terhadap

pendidikan, kesehatan, pekerjaan yang layak, serta gaya hidup yang seimbang dan berkelanjutan.

7. Keluarga harmonis dan sejahtera bertanggung jawab atas kehidupan dan kesejahteraan keluarga serta masyarakat secara luas. Mereka juga menjalankan ajaran agama dan menghormati nilai-nilai keagamaan sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari.²⁷

E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keharmonisan Rumah Tangga

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidakharmonisan rumah tangga:

1. Perbedaan latar belakang sosial, pengalaman, dan pendidikan dapat menciptakan kesenjangan dalam pandangan dan pemahaman terhadap suatu masalah, yang kemudian dapat menyebabkan konflik.
2. Semakin banyak anggota keluarga, semakin kompleks pula dinamika yang terjadi. Masuknya anggota baru seperti menantu, mertua, atau saudara ipar dapat memperbesar potensi timbulnya konflik dalam keluarga.
3. Konflik dalam keluarga juga dapat timbul dari perbedaan kepentingan dan cara pandang terhadap suatu persoalan, baik antara suami istri, orang tua, maupun antara anak dan orang tua.
4. Standar kafaah atau kesetaraan dalam agama dan kelas sosial menjadi faktor penting dalam mencari pasangan. Jika perbedaan ini terlalu besar, maka potensi konflik dalam keluarga dapat meningkat.

²⁷ Tim Penyusun Tafsir Al Quran Tematik : Membangun Keluarga Harmonis, *Membangun Keluarga Harmonis: Tafsir al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Balitbang dan Diklat, Lajnah Pentashihan Mustaf Al Quran, Departemen Agama RI, 2008).

5. Permasalahan seperti *nusyuz* (ketidakpatuhan) suami atau istri dalam menjalankan kewajibannya, misalnya dalam memberikan nafkah atau berlaku kasar, dapat memicu ketidakharmonisan dalam rumah tangga.
6. Tindakan perselingkuhan dapat merusak kepercayaan dan mengganggu stabilitas rumah tangga secara serius.
7. Ketidakmampuan atau kelalaian dalam memberikan nafkah, baik oleh suami maupun istri, dapat menimbulkan konflik dan ketidakharmonisan dalam keluarga.
8. Kedurhakaan anak terhadap orang tua, terutama pada usia tua orang tua, dapat menciptakan ketidakharmonisan dalam keluarga.²⁸

Salah satu komponen yang membangun keharmonisan keluarga adalah kondisi perilaku seksual seseorang dan pasangannya. Artinya perilaku seksual yang sehat dapat membuat hidupnya berkualitas dan sebaliknya perilaku seksual yang tidak sehat dapat membuat hidupnya tidak berkualitas. Banyak orang tidak menyadari bahwa kehidupan seksual sangat mempengaruhi kualitas hidup. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencantumkan bahwa “aktivitas seksual” sebagai salah satu aspek dalam menilai kualitas hidup manusia.²⁹

²⁸ Ibid., 152.

²⁹ Ariani Selviana Pardosi, *Harmoni di Balik Pintu Menghadapi Tantangan Keluarga* (Sleman: Penerbit KBM Sastrabook, 2024), 47.

F. Upaya Membangun Keluarga Harmonis

1. Ketakwaan pada Tuhan

Ketakwaan pada Tuhan menjadi pondasi utama karena meletakkan Tuhan sebagai pusat dalam kehidupan keluarga. Ini mencakup menjalankan ibadah, seperti shalat, puasa, dan berbagai aktivitas keagamaan lainnya. Ketakwaan ini membantu keluarga dalam mengatasi tantangan hidup dengan keyakinan bahwa Tuhan selalu mendampingi dan memberikan petunjuk.

2. Hubungan Suami-Istri yang Baik

Hubungan suami-istri yang baik sangat penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis. Ini melibatkan komunikasi yang terbuka, saling mendukung, dan memahami peran masing-masing dalam keluarga. Suami dan istri harus saling menghormati, berbagi tanggung jawab, dan bekerja sama dalam mengatasi masalah.

3. Pendidikan Anak

Memberikan pendidikan yang baik kepada anak-anak adalah tanggung jawab utama orang tua. Selain memberikan pendidikan formal, pendidikan agama dan moral harus ditekankan. Mengajarkan nilai-nilai seperti jujur, disiplin, dan menghargai orang lain akan membantu membentuk karakter yang baik pada anak-anak.

4. Kerja Sama dalam Menghadapi Masalah

Konflik dan masalah akan timbul di setiap keluarga. Penting untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama dengan cara yang adil dan bijaksana. Kerja sama dalam menemukan solusi dan kompromi akan membantu memperkuat ikatan keluarga.

5. Menjaga Komunikasi yang Baik

Komunikasi yang terbuka dan jujur sangat penting dalam keluarga. Anggota keluarga harus merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan, kebutuhan, dan masalah mereka. Mendengarkan dengan empati dan menghargai sudut pandang satu sama lain juga merupakan bagian penting dari komunikasi yang baik.

6. Menjaga Kebersamaan

Meluangkan waktu bersama-sama sebagai keluarga adalah kunci untuk mempererat hubungan. Kegiatan bersama seperti makan malam bersama, liburan keluarga, atau beribadah bersama akan memperkuat ikatan keluarga dan menciptakan kenangan yang berharga.

7. Menanamkan Nilai-Nilai Moral

Menanamkan nilai-nilai moral seperti jujur, toleransi, kasih sayang, dan menghormati satu sama lain penting dalam membentuk karakter keluarga yang baik. Ini membantu anggota keluarga untuk menjadi individu yang bertanggung jawab dan berempati.

8. Menghargai Peran Masing-Masing

Menghargai peran dan kontribusi setiap anggota keluarga merupakan elemen penting dalam membangun lingkungan keluarga yang seimbang dan harmonis. Ini mencakup menghargai pekerjaan domestik, mengakui kebutuhan dan keinginan masing-masing anggota keluarga, serta membuat keputusan bersama sebagai keluarga.³⁰

G. Pengertian Hubungan Jarak Jauh

Hubungan jarak jauh adalah situasi dimana pasangan suami istri yang berpisah secara fisik harus menjalani kondisi salah satu dari mereka harus pergi ke tempat lain untuk kepentingan tertentu, sementara pasangan yang lain tetap tinggal di rumah. Keberadaan pernikahan jarak jauh biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor pekerjaan dan pendidikan.³¹

H. Penyebab Hubungan Jarak Jauh

Dalam kehidupan berumah tangga, beberapa pasangan suami istri memilih untuk menjalani hubungan jarak jauh, di mana salah satu pasangan harus berada di luar kota karena alasan pekerjaan yang jauh. Menurut hasil penelitian Alfinatun Ni'mah dkk, mengatakan salah satu alasan utama pasangan memilih hubungan jarak jauh adalah karena ekonomi dimana pasangan suami istri akan berpisah untuk mencari penghasilan yang lebih baik. Suami atau istri harus pergi ke luar kota atau bahkan ke luar negeri untuk mencari pekerjaan yang dapat memberikan pendapatan yang mencukupi untuk

³⁰ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*, 10.

³¹ Nugraheni dan Pratiwi, "Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Mariage) pada Masyarakat Perkotaan (Studi di Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten)."

memenuhi kebutuhan keluarga. Keharusan untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga bisa menjadi pendorong utama untuk memilih hubungan jarak jauh.

Beberapa pasangan memilih untuk menjalani hubungan jarak jauh karena faktor pendidikan. Salah satu pasangan mungkin harus pergi ke tempat yang jauh untuk mengejar studi lanjutan atau kesempatan pendidikan yang tidak tersedia di tempat tinggal mereka. Meskipun sulit, pasangan tersebut mungkin memutuskan untuk tetap bersama dan mendukung satu sama lain dalam mengejar impian akademis mereka.

Tuntutan karier seringkali menjadi penyebab utama hubungan jarak jauh. Terkadang, suami atau istri harus pindah ke lokasi yang berbeda karena perusahaan tempat mereka bekerja menugaskan mereka di cabang atau proyek yang berbeda. Meskipun sulit berpisah, mereka mungkin memilih untuk menjaga hubungan mereka dan menjalani pernikahan secara long distance untuk menjaga karier mereka.

Beberapa pasangan memilih hubungan jarak jauh sebagai strategi untuk memperbaiki keuangan keluarga. Salah satu pasangan mungkin harus pergi ke luar kota atau bahkan ke luar negeri untuk mencari peluang kerja yang lebih menguntungkan atau untuk menghemat biaya hidup. Meskipun terpisah jarak, mereka berharap bahwa penghasilan tambahan atau penghematan biaya tersebut akan membantu memperbaiki keuangan keluarga mereka.³²

³² Ni'mah dan Istikharoh, "Strategi Pasangan Suami Istri Hubungan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Keutuhan Keluarga."

I. Dampak Hubungan Jarak Jauh

1. Masalah Komunikasi

Salah satu masalah utama dalam hubungan pernikahan jarak jauh adalah kurangnya komunikasi yang efektif antara pasangan. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpahaman, kesalahpahaman, dan perasaan terabaikan.

2. *Overthinking* (Lewah Pikir)

Overthinking atau berpikir berlebihan menjadi masalah serius dalam hubungan jarak jauh. Kekhawatiran dan keraguan sering kali muncul karena kurangnya kehadiran fisik pasangan.

3. Kesepian

Kesepian adalah dampak emosional yang sering dialami oleh pasangan dalam hubungan pernikahan jarak jauh. Kurangnya kehadiran fisik pasangan membuat beberapa individu merasa terisolasi dan kesepian, terutama ketika anak-anak sudah mulai aktif dengan kegiatan mereka sendiri.³³

J. Upaya Menjaga Keharmonisan Hubungan Jarak Jauh

Menjaga keharmonisan dalam hubungan jarak jauh merupakan sebuah tantangan yang nyata, namun dapat diatasi melalui pendekatan yang sesuai dengan konsep keluarga sakinah menurut Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI). Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menjaga keharmonisan rumah tangga yaitu :

³³ Septi Handayani, "Problematika Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Terhadap Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah," *Repsitory Universitas Islam Indonesia*, 2022.

1. Menjaga Komunikasi

Komunikasi yang konsisten dan saling menyapa secara rutin adalah kunci untuk menjaga hubungan tetap erat meski terpisah jarak. Dengan demikian, perasaan dekat dan terhubung dapat terus terjaga, meski tidak selalu berada di dekat pasangan secara fisik.

2. Menjaga Komitmen

Komitmen untuk setia harus selalu dipegang teguh, baik saat bersama maupun terpisah. Keyakinan bahwa pasangan adalah yang terbaik, meskipun tidak sempurna, akan membantu menjaga kesetiaan dan mencegah godaan yang mungkin timbul saat hidup berjauhan.

3. Saling Percaya

Saling percaya adalah fondasi penting dalam hubungan, terutama dalam situasi pernikahan jarak jauh. Menghindari kecurigaan yang berlebihan dan memberikan kebebasan yang sehat akan membantu menjaga hubungan tetap harmonis dan bebas dari konflik.

4. Menjadwal Pertemuan

Pertemuan rutin sangat penting dalam menjaga ikatan emosional dan kepercayaan dalam hubungan jarak jauh. Konsistensi dalam memenuhi jadwal pertemuan akan memperkuat hubungan dan mencegah kecurigaan yang dapat merusak kepercayaan.

5. Memberi Pengertian pada Anak

Penjelasan yang baik kepada anak tentang situasi orang tua yang tidak selalu bisa bersama sangat penting untuk perkembangan karakter

mereka. Pemahaman ini akan membantu anak merasa lebih tenang dan menerima keadaan dengan lebih baik

6. Perbanyak Kegiatan Positif

Terlibat dalam kegiatan positif dapat membantu mengatasi rasa rindu dan kejenuhan saat pasangan tidak ada di samping. Dengan tetap sibuk, Anda dapat menghindari godaan dan pengaruh negatif, menjaga fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan sehat.³⁴

Komunikasi, keluarga, keharmonisan keluarga merupakan konsep yang memiliki keterkaitan dan saling berhubungan. Keluarga adalah unit terkecil yang di dalamnya terdapat orang yang menjadi tempat di mana orang dapat membawa segala persoalan hidupnya. Oleh karena itu, anggota keluarga harus benar-benar berkomunikasi dengan baik satu sama lain, terutama orang tua dan anak. Pengembangan komunikasi keluarga yang efektif merupakan salah satu unsur kunci untuk menciptakan kehidupan keluarga yang harmonis. Keharmonisan akan terbangun dalam keluarga jika komunikasi dapat terjalin secara efektif.³⁵

Aspek pola komunikasi istri maupun suami termasuk pada kategori kurang dalam hal keagamaan, ekonomi, cinta kasih, sosialisasi dan pendidikan, perlindungan, reproduksi, sosial dan budaya serta pembinaan lingkungan. Faktor yang berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga adalah pola komunikasi dan penyesuaian. Peningkatan pola komunikasi dan penyesuaian

³⁴ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*, 136.

³⁵ Lilis Karwati et al., *Pendidikan Keluarga* (Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia, 2024), 71.

menyebabkan peningkatan keharmonisan keluarga. Pada keluarga berbeda suku peningkatan pendapatan dan penyesuaian menyebabkan peningkatan keharmonisan keluarga. Keharmonisan keluarga dipengaruhi pola komunikasi dan penyesuaian yang dilakukan suami-istri dengan mengembangkan pola komunikasi dengan cara bujukan dan belaian kasih sayang, meningkatkan frekuensi komunikasi satu sama lain, meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama, melakukan komunikasi secara terbuka satu sama lain, dan berempati pada pasangan. Pasangan sebaiknya menambah pengetahuan mengenai cara berkomunikasi yang baik antara suami-istri, menyelesaikan konflik bersama, melakukan teknik komunikasi dengan mengedepankan empati, keterbukaan dan teknik menyelesaikan konflik, serta menerima dan memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan pasangan.³⁶

³⁶ Wahyuni Hadi, *Membangun Keluarga Berkualitas Melalui Penerapan 8 Fungsi Keluarga* (Indramayu: Penerbit Adab, 2024), 148–49.

BAB III

UPAYA PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM MENJAGA KEHARMONISAN RUMAH TANGGA

A. Profil Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah sembilan orang yaitu tiga pasangan suami istri, dan orang tua dari ke tiga pasangan ini. Adapun alasan penentuan sumber data melibatkan orang tua dari ketiga pasangan ini, adalah karena ketiganya memiliki informasi yang diperlukan sesuai dengan yang ingin digali oleh peneliti ini mengenai upaya pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

Peneliti ini menggunakan subjek pasangan suami istri sebagai subjek utama yang sudah menjalani hubungan jarak jauh lebih dari satu tahun, jenis pekerjaan yang berbeda dan rentang waktu empat sampai enam bulan lamanya berpisah. Sehingga memiliki tantangan dan juga pengalaman yang berbeda dalam upaya pasangan tersebut.

a. Subjek 1

Nama : DN (suami) dan SI (istri)

Usia : 38 tahun dan 46 tahun

Status : Suami Istri

DN dan SI merupakan pasangan suami istri yang telah menikah selama lebih dari 10 tahun. Usia istri lebih tua dari usia sang suami dimana saat ini, DN berusia 38 tahun dan SI telah berusia 46 tahun., keduanya

sam-sama berasal dari suku Jawa, tepatnya dari Jawa Tengah. Saat ini, mereka memiliki anak tunggal laki-laki yang berusia 12 tahun.

Sebelum memutuskan untuk menjalani pernikahan jarak jauh selama satu tahun, pasangan ini hanya mengandalkan hasil pertanian dan ternak kambingnya untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Penghasilan tersebut cukup untuk kehidupan mereka berdua, namun ketika SI mulai hamil, mereka mulai mempertimbangkan biaya untuk acara syukuran kelahiran anak mereka serta kebutuhan hidup setelah anaknya lahir. Penghasilan dari pertanian dan peternakan saja dirasa tidak cukup.

DN kemudian memutuskan untuk merantau dan bekerja di Jakarta bersama tetangganya, yang saat itu membutuhkan dua tenaga kerja sebagai tukang bangunan. Sejak itu, DN mulai mengandalkan pekerjaan tersebut. DN bekerja berdasarkan kontrak, yang biasanya berlangsung selama setengah tahun hingga satu tahun lamanya. DN pulang paling banyak empat kali dalam setahun, tetapi terkadang hanya dua kali dalam setahun, tergantung pada durasi kontrak kerja yang diberikan.³⁷

b. Subjek 2

Nama : MN (suami) dan PT (istri)

Usia : 38 tahun dan 35 tahun

Status : Pasangan Suami Istri

³⁷ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

MN dan PT adalah pasangan suami istri yang telah menikah selama 11 tahun dan dikaruniai seorang anak perempuan berusia 9 tahun. Keduanya berasal dari Jawa Tengah. Sebelum menikah, MN bekerja sebagai penjual bakso di dekat tempat tinggal mereka di Wonogiri. Pada awal pernikahan, MN memutuskan untuk bekerja sebagai tukang bangunan di Jakarta bersama istrinya. Saat PT hamil keduanya harus berpisah namun, MN tidak bisa ikut pulang bersama istri pulang ke kampungnya dikarenakan kontrak kerja belum selesai. Setelah kontrak kerja habis MN dan sang istri juga melahirkan anak mereka MN memutuskan untuk berjualan bakso di Tulungagung hingga sekarang.

PT tidak bisa ikut suaminya berjualan karena tempat tinggal MN di sana hanya cukup untuk satu orang dan tidak layak untuk pasangan. Di rumah, PT memiliki usaha pembuatan tempe daun sebagai usaha tambahan dan untuk kegiatan sehari-hari. MN biasanya pulang sekitar dua hingga empat kali dalam setahun, tergantung pada kebutuhan³⁸

c. Subjek 3

Nama : AN (suami) dan VN (istri)

Usia : 25 tahun dan 22 tahun

Status : Suami Istri

AN dan VN adalah pasangan muda yang sama-sama berasal dari suku Jawa. Pasangan ini sudah menikah selama satu tahun setengah dan

³⁸ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

belum dikaruniai anak. AN berprofesi sebagai kuli bangunan dari sejak sebelum menikah sedangkan VN menjadi karyawan ditoko swalayan dari sejak lulus SMA. Pasangan ini memutuskan setelah menikah untuk menempati rumah nenek VN karena rumah tersebut tidak ada yang menempati. Kondisi rumah yang sudah tua membuat pasangan ini memutuskan untuk sama-sama bekerja agar bisa segera merenovasi rumah tersebut. VN bekerja diluar desanya dan memutuskan untuk tinggal sendiri di rumah neneknya tersebut dikarenakan rumah tersebut dekat dengan tempat dia bekerja. Sedangkan suaminya sebagai kuli bangunan yang sering mendapat pekerjaan diluar kota. Seperti saat ini AN sedang bekerja di daerah Kalimantan. AN biasanya pulang kurang lebih 3 kali dalam setahun tergantung kontrak kerja yang diberikan.³⁹

d. Subjek 4

Nama : NI

Usia : 66 tahun

Status : Ibu rumah tangga

NI merupakan seorang buruh tani sekaligus ibu rumah tangga. NI dan SI tidak tinggal bersama melainkan NI tinggal bersama adik perempuan SI. NI sesekali kerumah SI untuk sekedar bertemu cucu atau untuk menjemput SI pergi ke sawah. Terlebih jika SI jatuh sakit NI setiap hari ke rumah untuk merawat anaknya.⁴⁰

³⁹ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁴⁰ Lihat transkrip wawancara 04/W/20/VI/2024

e. Subjek 5

Nama : DR

Usia : 59 tahun

Status : Ibu rumah tangga

DR merupakan seorang ibu rumah tangga sekaligus petani. DR sesekali datang kermah PT untuk melihat cucunya atau untuk membantu membungkus tempe. Usaha tempe yang sebelumnya dikelola oleh DR telah diberikan oleh PT. Kini DR setiap harinya berkegiatan pergi ke sawah miliknya.⁴¹

f. Subjek 6

Nama : AS

Usia : 45 tahun

Status : Ibu rumah tangga

AS merupakan ibu dari VN yang berusia 45 tahun yang berprofesi sebagai penjahit baju. AS tinggal bersama suaminya dan mata pencarian AS dan suami selain dari hasil penjahit juga dari ternak dan pertanian. AS bertemu VN satu sampai dua kali dalam seminggu tergantung pada VN ingin pulang atau tidak ke rumah orang tuanya.⁴²

⁴¹ Lihat transkrip wawancara 05/W/27/VI/2024

⁴² Lihat transkrip wawancara 06/W/15/VIII/2024

B. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Hubungan Jarak Jauh

Pernikahan jarak jauh dan hubungan jarak jauh telah menjadi fenomena sosial yang menarik perhatian. Fenomena ini ditandai dengan meningkatnya jumlah pasangan suami istri yang menjalani kehidupan rumah tangga secara terpisah akibat jarak geografis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mendasari keputusan pasangan untuk menjalani pernikahan jarak jauh.

Bapak DN dan ibu SI adalah salah satu pasangan di Lingkungan Ploso yang memutuskan untuk menjalani hubungan jarak jauh. Ibu SI menjelaskan faktor utama yang menjadi alasan mereka harus menjalani hubungan jarak jauh. Ibu SI mengatakan bahwa:

“Awalan pernikahan itu saya sama bapaknya penghasilan dari sawah sama ternak kambing. Alhamdulillah beras kami nggak beli kalau cuma masalah lauk makan seadanya ya bisa entah itu makan tahu tempe kalau ada rezeki ya beli ayam. Kalau untuk berdua cukup, tapi waktu saya udah hamil, di situ saya sama bapaknya kepikiran kalau cuman ngandelin sawah sama ternak kayaknya nggak cukup untuk kehidupan bertiga nanti. Tapi yang pertama itu yang dipikirkan acara syukuran untuk anaknya pasti butuh dana banyak. Sebelumnya dulu itu ditawarkan sama tetangga tapi ditolak karena ya kondisi tempat kerjanya jauh di Jakarta sana, apalagi kerjanya itu jadi tukang bangunan. Rata-rata di sini orang-orang banyak yang merantau ya kerja jadi tukang bangunan gitu, terus ya udah mau nggak mau bapaknya nekat ikut tetangga kerja di Jakarta. Kebetulan waktu itu butuh dua tenaga dibawa ke sana malah sampai sekarang bapaknya masih kerja jadi tukang bangunan.”⁴³

Bapak DN dan ibu SI sebelum mereka menjalani hubungan jarak jauh hanyalah seorang buruh tani dimana penghasilannya hanya cukup

⁴³ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

untuk kehidupan mereka berdua. Mereka harus memikirkan masa depan anaknya yang mana semakin bertumbuh dewasa maka kebutuhan juga akan bertambah. Terlebih hasil tani tidak mampu mencukupi kebutuhan mereka jika sudah memiliki anak. Faktor ekonomilah yang membuat pasangan ini harus menjalani hubungan jarak jauh walaupun pekerjaan yang dilakukan DN mempunyai resiko.

Hubungan jarak jauh juga dialami oleh pasangan lain yaitu bapak MN dan ibu PT. Mereka juga menjelaskan alasan yang membuat mereka harus menjalani Hubungan jarak jauh. Ibu PT mengatakan bahwa:

“Habis nikah itu aku ikut suami ke Jakarta di sana suamiku kerja jadi tukang bangunan lupa berapa tahun di sana pokoknya pas aku hamil aku pulang suamiku tak tinggal di Jakarta. Waktu aku lahiran kebetulan suamiku borongannya juga udah mau selesai dan pas pulang ke rumah suamiku katanya nggak mau kerja dibangun lagi nggak kuat katannya. Terus akhirnya mutusin untuk jualan bakso di Tulungagung sampai sekarang. Pengennya aku tuh ikut suamiku ke sana tapi di sana itu rumahnya nggak layak untuk ditinggali dua orang mau nggak mau ya ikhlas. Aku di rumah juga bunteli tempe nerusin usaha orang tua lagian kalau di rumah nggak ngapain suntuk”⁴⁴

Suami ibu PT pada awalnya adalah penjual bakso di Wonogiri yang kemudian memutuskan untuk menjadi kuli bangunan karena mendapat tawaran kerja di Jakarta yang dinilai cukup besar gajinya. Ibu PT ikut bersama sang suami di Jakarta sampai pada akhirnya PT hamil dan memutuskan pulang kampung tanpa didampingi sang suami dikarenakan kontrak kerja belum selesai. Setelah ibu PT melahirkan bapak MN kembali ke kampung dan memutuskan untuk menjadi profesi sebelumnya menjadi

⁴⁴ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

penjual bakso dikarenakan fisiknya yang tidak kuat untuk menjadi kuli bangunan. Bapak MN memutuskan berjualan bakso di daerah Tulung Agung dari hasil rekomendasi temannya yang dimana dikatakan bahwa di daerah tersebut memiliki peluang besar untuk berjualan makanan. Namun disini lain kondisi tempat tinggal suami ibu PT berjualan tidak layak untuk ditempati satu keluarga mengharusnya PT untuk ikhlas harus berpisah dengan sang suami walaupun PT yang berkeinginan ikut sang suami.

Ibu PT di rumah juga mencari kesibukan seperti berjualan tempe dimana usaha tempe tersebut sebelumnya dikelola orang tua ibu PT. Orang tua ibu PT yaitu ibu DR juga memberi keterangan tambahan bahwa:

“Ya PT dulu ikut Suaminya ke Jakarta sampai hamil berapa bulan terus PT pulang kesini tapi, suaminya tetap di Jakarta sampai PT lahiran MN baru pulang kesini terus nggak mau ke Jakarta lagi, katanya nggak kuat jadi kuli bangunan. Akhirnya MN jualan bakso di Tulungagung kembali ke profesi dulu waktu awal menikah yang jualan bakso di Wonogiri. Disini PT saya suruh nerusin usaha tempe biar ada penghasilan tambahan, kalau di rumah gak ngapa-ngapakan juga suntuk. Saya juga sibuk ngurus sawah setiap hari”⁴⁵

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh pasangan bapak MN dan ibu PT dapat disimpulkan bahwa alasan pasangan ini menjali Hubungan jarak jauh dikarenakan faktor ekonomi.

Pasangan berikutnya bapak AN dan ibu VN sebagai subjek ke tiga juga menjelaskan faktornya berpisah dengan sang suami bapak AN mengatakan bahwa:

“Setelah menikah dapat berapa bulan gitu kami LDR tapi sebelum menikah pun jaman pacaran kita memang sering LDR karena kerja saya jadi tukang bangunan dan biasanya dapat tawaran kerjanya

⁴⁵ Lihat transkrip wawancara 05/W/27/VI/2024

diluar kota. Dan istri juga sudah siap ketika nanti saya harus sering keluar kota setelah menikah. Karena kalau kerja disini gajinya kecil apalagi kalau ngandelin pertanian gak cukup untuk kebutuhan rumah tangga.”⁴⁶

Pasangan bapak AN dan ibu VN telah menjalani hubungan jarak jauh sejak sebelum menikah. Kondisi ini disebabkan oleh pekerjaan bapak AN sebagai tukang bangunan yang mengharuskannya sering berpindah-pindah lokasi kerja. Keduanya telah memahami dan menerima kenyataan bahwa mereka akan sering menjalani hubungan jarak jauh . Keputusan untuk melanjutkan hubungan jarak jauh setelah menikah didorong oleh faktor ekonomi, di mana penghasilan dari pekerjaan di luar kota dinilai lebih mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Ketidak cukupan penghasilan dari sektor pertanian mendorong satu suami untuk merantau ke kota besar sebagai kuli bangunan guna memenuhi kebutuhan keluarga yang semakin meningkat. Meskipun berat, keputusan ini diambil demi masa depan keluarga. Adapun satu pasangan lagi yang kemudian memutuskan untuk beralih profesi yang awalnya menjadi tukang bakso kemudian beralih menjadi kuli bangunan dan kembali lagi pada profesi awalnya menjadi tukang bakso, itu dilakukannya juga demi memenuhi kebutuhanan rumah tangganya. Pasangan ini yang kemudian memutuskan untuk menjalani hubungan jarak jauh dikarenakan tempat tinggal ditempat kerja suami tidak layak untuk ditempati satu pasangan. Sedangkan di daerah tersebut penghasilannya dirasa lebih baik

⁴⁶ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

dibandingkan daerah yang sebelumnya suami bekerja. Dan terakhir satu pasangan dengan cerita lain dimana sejak sebelum menikah pekerjaan suaminya adalah sebagai kuli bangunan sehingga setelah menikah mereka sudah siap untuk menjalani hubungan jarak jauh. Alasan suami tetap menjadi tukang bangunan dikarenakan penghasilan di desanya dirasa kurang cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Dapat disimpulkan dari penelitian ini mengungkap bahwa faktor dari ketiga pasangan ini Hubungan jarak jauh dikarenakan faktor ekonomi.

1. Upaya yang dilakukan Pasangan dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga Ketika Mengalami Hubungan Jarak Jauh

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mencari informasi mengenai upaya yang dilakukan pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan diantara sebagai berikut:

a. Menjaga Komunikasi

Dalam komunikasi yang teratur dan berkualitas bapak DN sebagai suami ibu SI mengatakan bahwa:

“Ya, untuk komunikasi kami, yang penting itu rajin video call. Kalau ada masalah, kita langsung ngomong lewat video call biar bisa lihat ekspresi mukanya”⁴⁷

Ibu SI juga mengatakan :

“Biasanya sehari kalau gak bisa video call pasti telfon walau cuma sebentar. Soalnya kalau chat bisa salah paham, jadi lebih

⁴⁷ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

enaknya langsung ngomong. Kalaupun ada kesalahpahaman dikomunikasikan baik-baik”⁴⁸

Pasangan ini menekankan pentingnya komunikasi visual melalui *video call* untuk memahami emosi pasangan secara lebih baik. Selain itu, panggilan telepon juga dianggap berperan penting untuk menghindari kesalahpahaman yang sering terjadi dalam komunikasi teks. Keterbukaan dan komunikasi yang jujur saat menghadapi masalah juga menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan hubungan mereka.

Dari hasil observasi peneliti juga menemukan bahwa pasangan ini bapak DN dan ibu SI memang terlihat begitu menjaga komunikasinya dengan baik. Walaupun saat sedang sibuk dengan kegiatan masing-masing pasangan ini tetap menyempatkan untuk berkomunikasi. Terlihat saat peneliti berkunjung ke rumah ibu SI yang kebetulan sedang bertelfonan.⁴⁹

Kemudian pasangan keduannya bapak MN sebagai suami ibu PT juga mengatakan:

“Ngasih kabar, walaupun sibuk disempetin ngasih kabar aja, kalau ada kesalahpahaman ya dibicarakan lewat telfon karena kalau ketemu ya gak bisa. Jadi sebisa mungkin masalah kalau bisa selesai dengan ngomong ditelfon”⁵⁰

Sang istri ibu PT juga menambahkan bahwa:

“Iya ngasih kabarnya lewat wa, kalau ada salahpahaman itu pasti kadang ada ya namanya dalam hubungan tapi ya itu kayak

⁴⁸ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁴⁹ Lihat hasil observasi 01/O/25/VI/2024

⁵⁰ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

yang dibilang bapaknya sebisa mungkin masalahnya bisa selesai lewat telfon”⁵¹

Pasangan ini menekankan pentingnya memberikan kabar secara rutin, meskipun dalam kesibukan. Komunikasi langsung melalui telepon dianggap sebagai cara paling efektif untuk menyelesaikan masalah dan menghindari kesalahpahaman. Meskipun komunikasi melalui pesan instan seperti *WhatsApp* juga dilakukan, namun komunikasi verbal dianggap lebih efektif dalam mengatasi konflik

Pasangan ketiga juga memberikan keterangan mengenai komunikasi mereka bapak AN sebagai suami ibu VN yang menyebutkan bahwa:

“Setiap hari kami selalu menyempatkan setidaknya sekali sehari untuk telfon sekedar tanya kabar, apalagi kalau lagi ada kesalahpahaman biasanya kita langsung via telfon karena lebih jelas kalau ngomong.”⁵²

Ibu VN juga menambahkan bahwa:

“Apalagi dalam keadaan jauh seperti ini sering salah paham, tentang chat gak cepet dibales itu hal sepele tapi bisa buat salah paham.”⁵³

Pasangan ini menjadikan panggilan telepon sebagai sarana utama untuk berkomunikasi setiap hari. Mereka menyadari bahwa komunikasi melalui pesan chat seringkali dapat menimbulkan kesalahpahaman, sehingga panggilan telepon dianggap lebih efektif dalam menyampaikan pesan dan menyelesaikan masalah. Hal ini

⁵¹ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁵² Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁵³ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

menunjukkan bahwa komunikasi verbal langsung menjadi prioritas dalam menjaga keharmonisan hubungan mereka meskipun terpisah jarak

Dapat disimpulkan bahwa ketiga pasangan ini saling memberi kabar satu sama lain dengan melalui *video call*, pesan *WhatsApp*, dan *telephone celluler*. Hal ini dapat membantu ketiga pasangan untuk dapat membangun kepercayaan dan keharmonisan dalam sebuah hubungan rumah tangga.

b. Menjaga Komitmen

Memiliki kepercayaan yang kuat pada pasangan merupakan aspek penting dalam hubungan seperti pada pasangan suami istri bapak DN dan Ibu SI dimana bapak DN mengatakan:

“Yang terpenting saling percaya, dan menjaga komunikasi dengan pasangan. Selalu ingat dengan keluarga dirumah. Kalau untuk selingkuh itu ada aja jalannya tapi ya itu buat apa ngelakuin hal seperti itu, kalau akhirnya harus berpisah kasihan anak nanti jadi korban”⁵⁴

Sedangkan Ibu SI menambahkan:

“Ya kalau bisa interaksi dengan lawan jenis dibatasi itu juga termasuk peluang perselingkuhan, selalu tanam didiri kita bahwa pasangan kita adalah yang terbaik. Jadi selain komitmen kita juga harus menghindari hal-hal yang bisa memicu perselingkuhan.”⁵⁵

Pasangan ini menekankan pentingnya saling percaya dan menjaga komunikasi yang baik untuk memperkuat ikatan. Mereka menyadari bahwa godaan untuk tidak setia selalu ada, namun memilih

⁵⁴ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁵⁵ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

untuk tetap setia karena komitmen pada keluarga dan menghindari dampak negatif perselingkuhan terhadap anak. Selain itu, membatasi interaksi dengan lawan jenis juga dianggap penting untuk menjaga komitmen dan menghindari situasi yang memicu perselingkuhan

Selain itu subjek ke dua bapak MN suami ibu PT menyebutkan:

“Saya sama istri sepakat kalau bisa masalah rumah tangga jangan diceritakan sama teman atau tetangga karena kadang mereka itu bisa bikin rumah tangga makin bubar. Dan terpenting kita harus saling percaya satu sama lain.”⁵⁶

Ibu PT menambahkan:

“Iya apalagi kadang tetangga itu mau ngompor-ngompori bikin saya gak percaya sama suami saya, jadi saya lebih ngurangi interaksi sama tetangga kalau gak penting-penting banget kayak kumpul pas ada acara aja ya gak kumpul-kumpul.”⁵⁷

Pasangan ini sepakat untuk tidak menceritakan masalah rumah tangga kepada orang lain, terutama teman atau tetangga, karena hal ini dapat memperkeruh suasana dan merusak kepercayaan satu sama lain. Mereka lebih memilih untuk menyelesaikan masalah secara internal dan saling terbuka satu sama lain. Selain itu, membatasi interaksi sosial yang tidak perlu juga dianggap penting untuk menjaga fokus pada hubungan dan menghindari pengaruh negatif dari lingkungan sekitar.

Pasangan ketiga, bapak AN dan ibu VN, memberikan perspektif tambahan tentang pentingnya komunikasi yang baik dan komitmen.

Bapak AN menyatakan:

⁵⁶ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁵⁷ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

“Yang terpenting komunikasi yang baik aja dari satu sama lain mengurangi egonya masing-masing. Saling ngasih kabar lagi dimana sama siapa.”⁵⁸

Ibu VN menjelaskan lebih lanjut:

“Selalu inget sama waktu dulu usahanya seperti apa waktu mau menikah, sudah banyak susah senang dilalui bersama jadi komitmen harus kuat untuk tetap setia sama pasangan.”⁵⁹

Pasangan AN dan VN menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka dan saling pengertian dalam menjaga komitmen dalam pernikahan jarak jauh. Bapak AN menyoroti perlunya mengurangi ego masing-masing dan selalu saling memberi kabar. Ibu VN menambahkan bahwa mengingat kembali perjuangan bersama di masa lalu dapat memperkuat komitmen dan kesetiaan terhadap pasangan. Keduanya sepakat bahwa komunikasi yang baik dan saling pengertian adalah kunci untuk mengatasi tantangan jarak jauh dan menjaga keharmonisan rumah tangga.

Dapat disimpulkan bahawa dari ketiga pasangan ini saling percaya satu sama lain dan saling mengingat tujuan menikah mereka sehingga ini mampu menguatkan komitmen dari ketiga pasangan ini.

⁵⁸ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁵⁹ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

c. Saling Percaya

Komunikasi terbuka dalam hubungan jarak jauh juga aspek penting dalam upaya menjaga keharmonisan rumah tangga. Bapak DN sebagai suami ibu SI mengatakan bahwa:

“Yang penting itu harus saling jujur kalau ada apa-apa.”⁶⁰

Ibu SI juga menekankan pentingnya keterbukaan dalam hal-hal kecil sehari-hari:

“Setiap hari harus saling ngabarin mbak biar tenang pikirannya itu kunci biar saling percaya, karena kalau ngabarin yang disini tenang.”⁶¹

Pasangan ini menekankan pentingnya saling berbagi informasi, bahkan dalam hal-hal kecil sehari-hari. Dengan begitu, masing-masing pasangan merasa tenang dan yakin bahwa pasangannya sedang baik-baik saja. Komunikasi yang terbuka ini tidak hanya mencegah timbulnya kesalahpahaman, tetapi juga memperkuat ikatan emosional di antara keduanya, meskipun terpisah jarak.

Pasangan kedua, bapak MN sebagai suami ibu PT juga mengatakan:

“Kalau mau kemana-mana pamit, ada kegiatan apa pamit biar pasangan tau kegiatan pasangannya apa jadi biar ngurangi kesalahpahaman.”⁶²

Ibu PT menambahkan bahwa keterbukaan tanpa menutup-nutupi apa pun sangat penting:

⁶⁰ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁶¹ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁶² Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

“Percaya-percaya aja soalnya gak pernah mikir yang aneh-aneh sekarang tu, iya itu bener kata bapaknya yang penting sering ngabari kayak saya itu biasanya sehari telfon itu pasti tiga kali, pagi, siang sama malam.”⁶³

Pasangan ini menekankan pentingnya memberi tahu pasangan mengenai aktivitas sehari-hari, seperti pergi ke mana atau melakukan kegiatan apa. Keterbukaan ini membantu mengurangi rasa curiga dan mencegah timbulnya kesalahpahaman. Selain itu, frekuensi komunikasi yang tinggi, seperti menelepon tiga kali sehari, juga menjadi salah satu upaya untuk menjaga kepercayaan dan kedekatan emosional, meskipun jarak memisahkan mereka.

Pasangan ketiga, bapak AN sebagai suami ibu VN, juga menambahkan bahwa:

“Saling terbuka dan gak jangan mudah percaya dengan konten-konten tiktok yang bisa ngerusak hubungan.”⁶⁴

Ibu VN menambahkan bahwa berbagi masalah dengan pasangan bisa membantu menemukan solusi:

“Berpikir positif penting banget, kalau kita berpikir positif itu bisa ngurangi rasa curiga kita sama pasangan. Yang terpenting saling jujur dan terbuka satu sama lain.”⁶⁵

Pasangan ini menyarankan agar menghindari konten-konten di media sosial yang dapat merusak hubungan. Selain itu, berbagi masalah dengan pasangan dan berpikir positif juga menjadi kunci untuk membangun dan menjaga kepercayaan. Dengan saling terbuka,

⁶³ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁶⁴ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁶⁵ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

jujur, dan berpikir positif, pasangan dapat mengatasi tantangan jarak jauh dan memperkuat ikatan emosional mereka.

Dapat disimpulkan dari ketiga pasangan ditemukan bahwa kunci utama dalam menjaga keharmonisan rumah tangga saat Hubungan jarak jauh adalah dengan menjaga kejujuran, keterbukaan dan saling memberi kabar.

d. Menjadwal Pertemuan

Membuat rencana dan tujuan bersama pada pasangan Hubungan jarak jauh membantu pasangan tetap fokus pada masa depan dan memberikan arah yang jelas untuk hubungan mereka. Mengenai hal itu bapak DN suami ibu SI menyatakan bahwa:

“Untuk menjadwalkan pertemuan kita gak ada, karena pulang kerumah kalau gak karena kebutuhan yang mendadak pasti karena kontrak kerja yang habis.”⁶⁶

Ibu SI juga menambahkan bahwa:

“Karena keadaan kerja yang gak bisa ditinggal sewaktu-waktu jadi jadwal pertemuan ya nunggu selesai kerjanya aja.”⁶⁷

Keterbatasan waktu dan tuntutan pekerjaan yang tidak menentu membuat pasangan ini sulit untuk merencanakan pertemuan secara teratur. Jadwal pertemuan mereka lebih ditentukan oleh tuntutan pekerjaan dan kebutuhan mendesak lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dan kesediaan untuk menyesuaikan diri menjadi kunci dalam menghadapi tantangan jarak jauh.

⁶⁶ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁶⁷ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

Bapak MN sebagai suami ibu juga mengatakan bahwa:

“Tergantung kebutuhan karena saya kan kerjanya gak ikut orang punya usaha sendiri ya pulang bisa dua bulan sekali bisa tiga bulan sekali gitu.”⁶⁸

Ibu PT juga ikut menambahkan pernyataan suaminya bahwa:

“Iya tergantung kalau ada acara penting baru sebulan juga kadang pulang, kerja diusaha sendiri ya cuti kapanpun bisa mbak.”⁶⁹

Pasangan ini tidak terikat dengan jadwal kerja yang tetap, sehingga frekuensi pertemuan mereka dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan adanya acara penting. Namun, fleksibilitas ini juga berarti bahwa pertemuan tidak dapat direncanakan secara rutin dan lebih bergantung pada kondisi usaha yang sedang berjalan. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan dengan usaha sendiri memiliki tantangan tersendiri dalam menjaga konsistensi pertemuan dan membutuhkan upaya ekstra untuk tetap terhubung secara teratur.

Dari hasil observasi peneliti menemukan bahwa bapak MN memang terlihat lebih sering pulang ke rumah diantara pasangan lainnya. Yang biasanya pasangan lain hanya pulang saat kontrak kerja habis namun suami PT bisa kapanpun pulang kerumah setidaknya terlihat dua bulan sekali di rumah atau pulang saat di lingkungannya sedan gada acara seperti pernikahan.⁷⁰

⁶⁸ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁶⁹ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁷⁰ Lihat Hasi Observasi 02/O/29/VI/2024

Mengenai membuat rencana dan tujuan bersama bapak AN sebagai suami VN mengatakan bahwa:

“Pastinya tapikan keadaan emang gak segampang itu buat jadwal ketemu semau kita kecuali emang kerjanya bisa ditinggal atau dekat gitu mungkin bisa menjadwalkan pertemuannya.”⁷¹

Ibu VN juga menambahkan:

“Iya apalagi kerjanya pake kontrak jadi gak bisa sewaktu-waktu pulang. Belum lagi kalau dapat kerjanya di Kalimantan.”⁷²

Pasangan ini menyadari bahwa membuat rencana pertemuan secara detail mungkin tidak selalu realistis, terutama ketika pekerjaan mengharuskan mereka untuk berpindah-pindah tempat. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan jarak jauh dengan pekerjaan yang tidak stabil membutuhkan fleksibilitas dan kesabaran yang lebih tinggi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

Kesimpulan dari wawancara ketiga pasangan ini ditemukan bahwa dua pasangan memiliki kesamaan saat mereka menjadwalkan pertemuan. Pasangan pertama bapak DN dan ibu SI tidak memiliki jadwal yang signifikan karena terikat kontrak kerja sehingga hanya bisa pulang sesuai dengan jadwalnya, dan ini juga dirasakan oleh pasangan ketiga bapak AN dan ibu VN. Sedangkan pasangan kedua bapak MN dan ibu PT bisa saja bertemu sewaktu-waktu dikarenakan bapak PT bekerja di usahanya sendiri. Namun karena jarak tempuh

⁷¹ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁷² Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

antara tempat tinggal sang istri ibu PT dan tempat kerja bapak MN jauh diluar kota maka mereka memutuskan untuk bertemu saat kebutuhan saja. Mereka bisa saja bertemu dua bulan sekali atau tiga bulan sekali.

e. Memberi Pengertian pada Anak

Dalam memberi pengertian pada anak, bapak DN suami ibu SI menyatakan bahwa:

“Dulu waktu anaknya masih kecil sering tanya kenapa saya kerjanya harus jauh kok gak pulang-pulang, tapi udah besar udah ngerti sekarang anaknya sudah mulai menerima keadaan orang tuanya.”⁷³

Ibu SI juga menambahkan bahwa:

“Iya kalau dulu waktu masih kecil harus dijanjiin buat dibelikan sesuatu kalau bapaknya pulang, kalau sekarang udah lebih ngerti anaknya udah terbiasa ditinggal bapaknya.”⁷⁴

Memberikan pengertian kepada anak menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga jarak jauh. Awalnya, anak-anak yang masih kecil seringkali merasa bingung dan bertanya-tanya mengapa orang tua mereka harus bekerja jauh. Namun, seiring bertambahnya usia, anak-anak mulai memahami situasi dan memberikan dukungan kepada orang tua mereka. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan upaya untuk memberikan pengertian kepada anak dapat membantu mereka

⁷³ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁷⁴ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

menerima kondisi keluarga yang unik dan memperkuat ikatan keluarga.

Pasangan kedua bapak MN sebagai suami PT juga mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah anaknya gak pernah ngeluh soal keadaan orang tuanya, walaupun nanti dia ngeluh saya kasih pengertian kalau saya kerja jauh seperti ini juga demi dia, dan saya juga usahakan mau bawa anak sama istri saya tempat usaha saya tapi tunggu udah cukup modal buat pindahnya. Ini juga lagi diusahakan.”⁷⁵

Ibu PT juga ikut menambahkan bahwa:

“Justru yang kadang gak menerima keadaan itu saya mbak, karena saya tu pengennya walaupun susah senang bareng, tapi keadaaan disana gak bisa ditinggali untuk satu keluarga ya mau nggak mau harus ikhlas LDR.”⁷⁶

Pasangan ini berupaya memberi pemahaman kepada anak bahwa pekerjaannya yang jauh dilakukan demi masa depan keluarga. Sang ibu juga mengakui bahwa awalnya ia merasa sulit menerima kondisi tersebut, namun ia berusaha ikhlas demi kebahagiaan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan upaya untuk memberikan pengertian kepada anak sejak dini dapat membantu anak menerima kondisi keluarga dan memberikan dukungan kepada orang tua mereka.

Selain itu bapak AN sebagai suami ibu VN juga memberi pernyataan bahwa:

“Kebetulan belum punya anak, dan ini juga masih menjadi rencana, karena emang dari istri belum siap untuk punya anak.

⁷⁵ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁷⁶ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

Kalau bisa ya nanti misalkan dipasrahkan anak sama yang diatas kalau bisa udah punya usaha sampingan dulu. Karena pengennya kalau bisa hidup bareng anak istri ke depan.”⁷⁷

Kemudian ibu VN juga menambahkan:

“Karena saya gak mau anak saya nanti kurang peran ayahnya atau dari kebutuhannya jadi saya belum siap, dan kita berdua juga sama-sama gak memaksa harus punya anak segera. Ya disiapkan dulu apa yang perlu disiapkan untuk jadi orang tua.”⁷⁸

Pasangan ini secara sadar memilih untuk menunda kehadiran anak hingga kondisi finansial dan kesiapan emosional mereka lebih matang. Tujuan mereka adalah untuk memberikan yang terbaik bagi anak kelak. Keputusan ini menunjukkan bahwa pasangan tersebut memiliki perencanaan yang matang dan saling mendukung dalam membangun keluarga yang harmonis di masa depan.

Kesimpulan dari pasangan pertama bapak DN dan ibu SI memiliki kesamaan dengan pasangan kedua yaitu bapak MN dan ibu PT dimana mereka sama-sama memberi pengertian kepada anaknya tentang tujuan dari orang tuanya menjalani hubungan jarak jauh bahwa semua demi masa depan keluarga. Pada pasangan ketiga bapak AN dan VN memiliki perbedaan dimana mereka belum memiliki seorang anak. Pasangan ini memiliki kesadaran akan kondisi ekonomi saat ini sehingga pasangan hal tersebut menjadi alasan mereka untuk menunda memiliki anak.

⁷⁷ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁷⁸ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

f. Perbanyak kegiatan positif

Dalam aspek perbanyak kegiatan positif setiap pasangan punya kegiatan untuk mengalihkan perasaan rindu dan rasa sepi dengan pasangan ataupun keluarganya seperti yang dilakukan oleh kedua pasangan bapak DN dan ibu SI dimana bapak DN mengatakan bahwa:

“Biasanya saya ngopi sama rekan-rekan kerja saya kalau enggak saya kadang main game online aja ngilangin suntuk, ya saya gak tau ya main game itu positif atau enggak, tapi biasanya saya main game kalau waktu kosong. Jadi menurut saya ta berpengaruh ya.”⁷⁹

Kemudian ibu SI juga menambahkan bahwa:

“ya berpengaruh ya mbak, karena kalau gak ada kegiatan jenuh pastinya kangen juga iya, kalau ada kegiatan kita lebih bisa mengalihkan perasaan itu biar gak sedih sama keadaan juga. Kalau saya biasanya kesawah, kalau gak kesawah nyari pakan, kalau ada acara ditempat tetangga ya ikut rewang gitu aja ya umumnya gimana hidup di desa.”⁸⁰

Keduanya memiliki cara masing-masing untuk mengisi waktu luang dan mengalihkan perhatian dari rasa rindu. Bapak DR cenderung memilih kegiatan seperti ngopi bersama rekan kerja atau bermain game online, sementara ibu SI lebih banyak terlibat dalam aktivitas sehari-hari di desa. Meskipun jenis kegiatannya berbeda, keduanya sepakat bahwa memiliki kegiatan yang bermanfaat dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan menjaga keseimbangan emosional selama menjalani hubungan jarak jauh.

⁷⁹ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

⁸⁰ Lihat transkrip wawancara 01/W/20/VI/2024

Pasangan kedua bapak MN dan ibu PT juga memberi keterangan terkait kegiatan mereka saat berjauhan. Seperti yang dikatakan bapak MN

“Telfon yang dirumah, kalau gak ya main game online aja biasanya kadang.”⁸¹

Ibu PT juga ikut menambahkan pernyataan bahwa :

“Kalau saya ya buat tempe tapi kalau pas ada kedelainya, kadang ya cari pakan buat sapi. Yang penting sering telfon udah ngobatin rindu sih mbak.”⁸²

Bapak MN mengisi waktu luangnya dengan menelepon rumah atau bermain game online, sedangkan ibu PT lebih fokus pada aktivitas sehari-hari seperti membuat tempe atau mencari pakan ternak. Keduanya sepakat bahwa komunikasi yang rutin, meskipun hanya melalui telepon, sangat penting untuk mengurangi rasa rindu dan menjaga kedekatan emosional. Kegiatan-kegiatan sederhana ini, yang disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan waktu, menunjukkan bahwa pasangan ini telah menemukan cara efektif untuk mengisi waktu luang dan tetap terhubung satu sama lain, meskipun terpisah jarak.

Kemudian pasangan ketiga juga menjelaskan kegiatan yang mereka lakukan saat berjauhan dengan pasangan. Bapak AN suami ibu SI menjelaskan bahwa :

⁸¹ Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

⁸² Lihat transkrip wawancara 02/W/27/VI/2024

“Saya biasanya main game mbak kalau gak ikut voli sama penduduk disana. Ya tergantung keadaan tempat saya kerja aja.”⁸³

Ibu VN juga memberi tambahan bahwa :

“Pulang kerja saya biasanya istirahat tidur, kalau gak cari makan sama rekan kerja saya cari cemilan.”⁸⁴

Bapak AN mengisi waktu luangnya dengan bermain game atau terkadang mengikuti kegiatan olahraga bersama masyarakat setempat. Sementara itu, ibu VN lebih menghabiskan waktunya untuk istirahat atau mencari makanan dan cemilan bersama rekan kerjanya.

Berdasarkan wawancara dengan ketiga pasangan ditemukan bahwa ketiga suami dari masing-masing pasangan yaitu bapak DN, bapak MN, dan bapak AN memilih untuk mengisi waktu luangnya dengan bermain game atau sekedar berkumpul bersama temannya. Sedangkan istri dari ketiga pasangan ini memiliki kegiatan yang berbeda-beda. Ibu SI memilih menyibukkan diri dengan mencari makan untuk ternaknya. Kemudian ibu PT meneruskan usaha dari orang tuanya yaitu dengan berjualan tempe. Sedangkan ibu VN lebih memilih untuk menghabiskan waktunya untuk istirahat atau mencari makanan dan cemilan bersama rekan kerjanya.

Dari hasil observasi peneliti menemukan bahwa ibu VN memang sering menghabiskan waktu luangnya untuk beristirahat seperti makan camilan atau sekedar tidur bersama peneliti saat sama-

⁸³ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

⁸⁴ Lihat transkrip wawancara 03/W/15/VIII/2024

sama sedang kerumah masing-masing dimana rumah peneliti dekat dengan ibu VN.⁸⁵

Dapat disimpulkan bahwa upaya pasangan hubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan keluarga dari ketiga pasangan ini sama-sama melalui enam pendekatan antara lain menjaga komunikasi, menjaga komitmen, saling percaya, menjadwalkan pertemuan, memberi pengertian pada anak.



⁸⁵ Lihat hasil observasi 03/O/20 /VIII/2024

BAB IV

ANALISIS UPAYA PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM MENJAGA KEHARMONISAN RUMAH TANGGA

A. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Hubungan Jarak Jauh

Dalam kehidupan pernikahan, berbagai tantangan seringkali muncul, salah satunya adalah keputusan untuk menjalani hubungan jarak jauh. Memutuskan untuk menikah dalam jarak jauh bukanlah pilihan yang mudah. Alfinatun Ni'mah dkk yang menyebutkan bahwa salah satu alasan utama pasangan memilih hubungan jarak jauh adalah untuk mencari penghasilan yang lebih baik. Suami atau istri harus pergi ke luar kota atau bahkan ke luar negeri untuk mencari pekerjaan yang dapat memberikan pendapatan yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Keharusan untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga bisa menjadi pendorong utama untuk memilih Hubungan jarak jauh.⁸⁶

Dari ketiga pasangan yang diteliti di Kelurahan Kismantoro, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri yaitu pasangan pertama bapak DN dan ibu SI, pasangan kedua bapak MN dan ibu PT, kemudian pasangan ketiga bapak AN dan ibu VN dimana keputusan mereka untuk menjalani pernikahan jarak jauh didorong oleh kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang tidak dapat dipenuhi melalui pekerjaan yang tersedia di daerah mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga pasangan yang menjalani Hubungan jarak jauh di Lingkungan Ploso, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten

⁸⁶ Moh. Ilham Alfinatun Ni'mah, Istikharoh, "Strategi Pasangan Suami Istri Hubungan jarak jauh Dalam Mempertahankan Keutuhan Keluarga" 7, No. (2022): 35–50

Wonogiri mengungkapkan bahwa faktor dari ketiga pasangan tersebut menjalani pernikahan jarak jauh dikarenakan faktor ekonomi muncul sebagai penyebab utama. Faktor ekonomi mendorong ketiga suami dalam penelitian ini untuk merantau ke kota besar guna mencari penghasilan yang lebih menjanjikan. Meskipun keputusan untuk menjalani pernikahan jarak jauh dirasa berat, ketiga pasangan ini melihatnya sebagai cara untuk memastikan masa depan keluarga yang lebih baik. Mereka khawatir tidak bisa memenuhi kebutuhan anak-anak mereka yang semakin bertambah seiring bertambahnya usia. Mereka harus memikirkan masa depan anak seperti biaya sekolah sampai dengan kebutuhan lainnya.

Faktor ekonomi menjadi penyebab terjadinya Hubungan jarak jauh. Hasil ini sejalan dengan penelitian Siti Nuar Fitria tersebut mengungkapkan bahwa alasan pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh di Desa Kalitapen, Kabupaten Bondowoso karena masalah ekonomi, seperti sulitnya mencari pekerjaan dan penghasilan yang terbatas.⁸⁷

Pada hasil penelitian Alfinatun Ni'mah dkk juga mengatakan bahwa kondisi ekonomi yang kurang menguntungkan di Desa Losari menjadi pemicu utama terjadinya pernikahan jarak jauh. Demi meningkatkan taraf hidup keluarga, para suami rela meninggalkan istri dan anak-anaknya untuk bekerja di daerah yang lebih menjanjikan, baik di dalam maupun di luar negeri.

⁸⁷ Fitria, "Upaya Pasangan Hubungan jarak jauh Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga" (Studi Kasus Di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso.)"

Keputusan sulit ini diambil dengan harapan dapat memberikan kehidupan yang lebih layak bagi keluarga.

Faktor ekonomi menjadi pemicu utama terjadinya pernikahan jarak jauh, terutama di daerah pedesaan. Keterbatasan lapangan pekerjaan dan keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga mendorong banyak pasangan untuk menjalani kehidupan terpisah dengan merantau ke kota besar atau bahkan luar negeri guna mencari penghasilan yang lebih menjanjikan. Meskipun keputusan ini berat, mereka melihatnya sebagai satu-satunya cara untuk memberikan masa depan yang lebih baik bagi keluarga, terutama untuk pendidikan anak-anak.

B. Upaya Pasangan dengan Hubungan Jarak Jauh dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga

Dalam hasil penelitian ini menunjukkan berbagai upaya yang dilakukan oleh ketiga pasangan yang hubungan jarak jauh untuk menjaga keharmonisan rumah tangga mereka. Dalam menjaga komunikasi ketiga pasangan yang diteliti berupaya menjaga komunikasi yang baik melalui berbagai media seperti video call, pesan WhatsApp, dan telepon seluler. Komunikasi yang teratur membantu mereka membangun kepercayaan dan menjaga keharmonisan dalam hubungan rumah tangga mereka. Upaya ini sejalan dengan konsep keluarga sakinah yang direkomendasikan oleh Kemenag RI yang menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang kuat. Dengan menjaga komunikasi yang baik, pasangan-pasangan ini mampu membangun kepercayaan dan kedekatan emosional,

meskipun terpisah jarak.⁸⁸ Dalam hasil penelitian yang lain juga mengatakan bahwa pentingnya komunikasi bagi pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh terletak pada interaksi timbal balik yang membantu menjaga keutuhan hubungan, terutama saat menghadapi permasalahan rumah tangga. Hubungan jarak jauh tidak selalu berjalan lancar, dan banyak pasangan yang berpisah karena kurangnya komunikasi yang efektif. Agar hubungan tetap harmonis, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh perlu membangun rasa saling percaya, meskipun komunikasi hanya dilakukan melalui ponsel.⁸⁹

Dalam menjaga komitmen ketiga pasangan ini saling percaya satu sama lain dan selalu mengingat tujuan pernikahan mereka, yang memperkuat komitmen di antara mereka. Kesadaran akan tujuan bersama ini menjadi fondasi kuat dalam menjaga keutuhan rumah tangga meskipun terpisah oleh jarak. Temuan ini selaras dengan konsep keluarga sakinah yang menekankan pentingnya komitmen setia. Keyakinan akan pasangan sebagai pilihan terbaik menjadi benteng yang kuat dalam menghadapi godaan dan menjaga kesetiaan, bahkan dalam kondisi terpisah secara fisik.⁹⁰

Dalam kepercayaan dan keterbukaan penelitian menemukan bahwa menjaga kejujuran, keterbukaan, dan saling memberi kabar adalah kunci utama dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga saat menjalani pernikahan jarak jauh. Tanpa kepercayaan, hubungan bisa menjadi rentan terhadap berbagai tantangan. Hasil ini sejalan dengan konsep keluarga sakinah

⁸⁸ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*.

⁸⁹ Kurniawan, Azizzah, dan Rasidin, "Komunikasi dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh : Istri Bekerja sebagai TKW."

⁹⁰ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*.

yang menekankan pentingnya saling percaya sebagai pondasi hubungan. Dalam konteks pernikahan jarak jauh, kepercayaan yang kuat dapat mengatasi tantangan jarak fisik dan mencegah timbulnya kecurigaan yang tidak perlu, sehingga hubungan dapat tetap harmonis.⁹¹

Dalam menjadwalkan pertemuandari hasil wawancara menunjukkan bahwa dua dari ketiga pasangan yang diteliti tidak memiliki jadwal pertemuan yang teratur karena keterikatan dengan pekerjaan, sementara pasangan ketiga memiliki kebebasan lebih dalam menentukan waktu pertemuan namun karena jarak tempuh yang lumayan jauh pasangan ketiga bapak MN dan ibu PT memilih untuk bertemu saat ada kebutuhan yang biasanya dua bulan sekali atau tiga bulan sekali. Ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam jadwal pertemuan bisa berbeda-beda tergantung pada situasi kerja dan kehidupan masing-masing pasangan. Temuan ini, meski tidak sepenuhnya sesuai dengan teori konsep keluarga sakinah menurut Kemenag RI yang menekankan bahwa pertemuan rutin sangat penting dalam menjaga ikatan emosional dan kepercayaan dalam hubungan jarak jauh.⁹² Namun dalam menerapkan teori tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi dan situasi unik setiap pasangan. Kunci utama tetap terletak pada upaya untuk menjaga ikatan emosional dan kepercayaan, terlepas dari seberapa sering pertemuan fisik dapat dilakukan.

Dalam memberi pengertian kepada anak dua dari tiga pasangan memberikan penjelasan kepada anak-anak mereka tentang alasan orang tua

⁹¹ Ibid.

⁹² Ibid.

menjalani pernikahan jarak jauh, yaitu demi masa depan keluarga. Hal ini menunjukkan pentingnya komunikasi yang jelas dengan anak dalam menjaga stabilitas emosional mereka. Pasangan ketiga bapak AN dan ibu VN belum memiliki anak, menunda rencana memiliki anak karena alasan ekonomi ini menunjukkan pertimbangan matang terhadap situasi keluarga mereka.. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penjelasan yang baik kepada anak dapat membantu mereka memahami situasi dan menerima keadaan dengan lebih baik.⁹³

Dalam melakukan kegiatan positif dalam mengisi waktu luang, suami dari ketiga pasangan memilih aktivitas seperti bermain game atau berkumpul dengan teman, sementara istri mereka memilih kegiatan yang lebih produktif atau relaksasi, seperti merawat ternak, menjalankan usaha, atau bersantai bersama teman kerja. Meskipun terdapat perbedaan dalam pilihan aktivitas, temuan ini secara umum mendukung teori bahwa keterlibatan dalam kegiatan positif dapat membantu mengatasi rasa rindu dan kejenuhan saat pasangan tidak ada. Dengan tetap sibuk dapat mengalihkan perhatian dari perasaan negatif dan menjaga keseimbangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola waktu luang dan menjaga kesejahteraan mental selama menjalani pernikahan jarak jauh.⁹⁴

Dari analisis ini ditemukan hasil bahwa kunci sukses dalam menjaga keharmonisan rumah tangga pada pernikahan jarak jauh dapat melalui enam

⁹³ Ibid.

⁹⁴ Ibid. 137

pendekatan yaitu menjaga komunikasi, menjaga komitmen, saling percaya, menjadwalkan pertemuan, memberi pengertian pada anak.

Dalam penelitian Siti Nuar Fitria dalam menyebutkan bahwa pasangan di Desa Kalitapen, Kabupaten Bondowoso memiliki strategi tertentu dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Mereka mengandalkan komunikasi yang baik, saling percaya, dan komitmen dalam menjalani hubungan. Meskipun menghadapi tantangan seperti kesepian dan kekhawatiran, mereka berusaha mengatasi masalah tersebut dengan bijak. Pasangan tersebut menekankan pentingnya komitmen, saling percaya, dan kerjasama dalam menjaga keharmonisan.⁹⁵ Ini sejalan dengan penelitian ini dimana ditemukan bahwa pasangan di Kelurahan Kismantoro, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri berupaya menjaga keharmonisan rumah tangganya dengan pendekatan yang serupa yaitu menjaga komunikasi, menjaga komitmen, saling percaya, menjadwalkan pertemuan, memberi pengertian pada anak.

Menjaga keharmonisan dalam pernikahan jarak jauh hubungan jarak jauh merupakan sebuah tantangan yang nyata, namun dapat diatasi melalui pendekatan yang sesuai dengan konsep keluarga sakinah menurut Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI) yaitu menjaga komunikasi, menjaga komitmen, saling percaya, menjadwalkan pertemuan, memberi pengertian pada anak, dan perbanyak kegiatan positif.⁹⁶ Ini diperkuat oleh temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholifatun Qorifah dkk yang menunjukkan

⁹⁵ Fitria, "Upaya Pasangan Long Distance Marriage dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapen, Bondowoso)."

⁹⁶ Machurs et al., *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*. 136

bahwa pernikahan jarak jauh tidak selalu memberikan dampak buruk, dan beberapa pasangan berhasil mengatasi tantangan ini dengan sukses sekaligus memperkuat ikatan mereka. Namun, hal tersebut memerlukan komunikasi yang baik, kepercayaan, komitmen, dan kolaborasi yang erat.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Faktor yang menyebabkan terjadinya hubungan jarak jauh yaitu karena faktor ekonomi. Dari ketiga subjek yang diteliti sama-sama memilih menjalani Hubungan jarak jauh karena ingin mencari penghasilan yang lebih besar dari daerah tempat tinggalnya demi masa depan dan kesejahteraan keluarganya
2. Upaya yang dilakukan pasangan ubungan jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga adalah saling menjaga komunikasi, saling menjaga keterbukaan dengan pasangan, saling menjaga komitmen mereka dan membatasi diri dari hal-hal yang dapat memicu keretakan rumah tangga seperti adanya orang lain yang ikut campur dalam urusan rumah tangga.

B. Saran

1. Bagi pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh disarankan untuk memiliki komitmen dan berusaha menjaga keharmonisan dengan memunculkan sikap saling percaya dan mengingat tujuan awal pernikahan.
2. Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menggali aspek lain seperti kualitas interaksi melalui teknologi memengaruhi kepuasan hubungan hubungan jarak jauh

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Azza Afirul. "Hubungan Antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage (LDM)." *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Volume 3, Nomor 1 (2023): Hal. 67–79.
- Amri. "Usaha Menjaga Keharmonisan Keluarga Bagi Suami Pasangan Long Distance Marriage di Jayapura." *Familia: Jurnal Hukum Keluarga*. Volume 3, Nomor 1 (2022): Hal. 1–21.
- Farmawati, Cintami. *Keharmonisan Keluarga Pascakrisis*. Pekalongan: Penerbit NEM, 2022.
- Fitria, Siti Nuar. "Upaya Pasangan Long Distance Marriage dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Kasus di Desa Kalitapen Tapan, Bondowoso)." Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Hadi, Wahyuni. *Membangun Keluarga Berkualitas Melalui Penerapan 8 Fungsi Keluarga*. Indramayu: Penerbit Adab, 2024.
- Handayani, Septi. "Problematika Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Terhadap Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah." *Repsitory Universitas Islam Indonesia.*, 2022.
- Karwati, Lilis, Nur Ajizah, Ghaita Tsuraya, dan Fathir Qisti Muhajir. *Pendidikan Keluarga*. Madiun: Bayfa Cendekia Indonesia, 2024.
- Kazhim, Muhammad Nabil. *Panduan Pernikahan Ideal*. Bahasa Ind. Yogyakarta: Hikam Pustaka, 2017.
- Kurniawan, Ilham, Meita Dwi Mukhlisatul Azizzah, dan Muhammad Rafli Rasidin. "Komunikasi dalam Menjaga Hubungan Pernikahan Jarak Jauh : Istri Bekerja sebagai TKW." *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*. Volume 1, Nomor 4 (2023): Hal. 274–87.
- Lestari, Tri, Amelia Putri Oktafiani, Afwa Khoiriyah, Ersyanda Mahara Rizkia, Gufon Muhaimin, Muhammad Naufal Sunni, Putri Prafinda Ababil, et al. *Pengaplikasian Ilmu Komunikasi dalam Proses Sosial*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group, 2023.
- Lubis, Sakban, Muhammad Yunan Harahap, dan Rustam Ependi. *Fiqih Munakahat: Hukum Pernikahan dalam Islam*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.

- Machurs, Adib, Nur Rofiah, Faqihuddin Abdul Qadir, Alissa Wahid, Iklillah Muzayyanah, Furqan La Faried, Sugeng Widodo, et al. *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI, 2017.
- Muslimah, Utami Nur, Sudirman Karnay, dan Muhammad Farid. “Interpersonal Communication in Long Distance Marriage in Couples in Makassar City.” In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research.*, 225–28. Atlantis Press, 2024.
- Ni'mah, Moh. Ilham Alfinatun, dan Istikharoh. “Strategi Pasangan Suami Istri Hubungan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Keutuhan Keluarga.” *Jurnal Al Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam*. Volume 7, Nomor 1 (2020): Hal. 35–50.
- Nugraheni, Amalia Friska Dyah, dan Poerwanti Hadi Pratiwi. “Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Mariage) pada Masyarakat Perkotaan (Studi di Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten).” *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. Volume 9, Nomor 4 (2020): Hal. 2–26.
- Nurani, Sifa Mulya. “Relasi Hak dan Kewajiban Suami Istri dalam Perspektif Hukum Islam (Studi Analitis Relevansi Hak dan Kewajiban Suami Istri Berdasarkan Tafsir Ahkam dan Hadits Ahkam).” *Al-Syakhsyiyah: Journal of Law & Family Studies*. Volume 3, Nomor 1 (2021): Hal. 98–116.
- Pardosi, Ariani Selviana. *Harmoni di Balik Pintu Menghadapi Tantangan Keluarga*. Sleman: Penerbit KBM Sastrabook, 2024.
- Putra, Yoga Hadi, Suchi Hati Diva, dan Putri Diana. *Merawat Keharmonian Masyarakat Lokal*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022.
- Rachman, Ika Pratiwi. “Pemaknaan Seorang Istri terhadap Pengalamannya Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage).” *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surayabaya*. Volume 6, Nomor 2 (2017): Hal. 1672–79.
- Rukmana, Elli. “Tinjauan Masalah Terhadap Pasangan Long Distance Marriage dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus di Desa Sukosari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun).” IAIN Ponorogo, 2023.
- Samsurizal. *Pernikahan Menurut Islam (Suatu Tinjauan Prinsip)*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.
- Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 3 ed. Bandung: Alfabeta, 2021.

Suryantoro, Dwi Dasa, dan Ainur Rofiq. "Nikah dalam Pandangan Hukum Islam." *Ahsana Media: Jurnal Pemikiran, Pendidikan dan Penelitian Ke-Islaman*. Volume 7, Nomor 2 (2021): Hal. 38–45.

Tim Penyusun Tafsir Al Quran Tematik : Membangun Keluarga Harmonis. *Membangun Keluarga Harmonis: Tafsir al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Balitbang dan Diklat, Lajnah Pentashihan Mustaf Al Quran, Departemen Agama RI, 2008.



DAFTAR PUSTAKA

- A'izzatunni'mah, Recha. "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Coping Stres Terhadap Asertivitas Pada Siswa Smk Se-Kabupaten Pati." *Thesis*, 2019, 30. <http://lib.unnes.ac.id/34373/>.
- Adistiya Pramesti, Nabila. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri Yang Mngalami Toxic Relationship." *Skripsi: Uin k.h. Saifuddin Zuhri*, 2023, 7.
- Aji, Raka Prihutomo. "Upaya Meningkatkan Sosialisasi Dengan Melatih Cara Berkenalan Pada Klien Isolasi Sosial : Menarik Diri." *Publikasi Ilmiah*, 2017, 5.
- Alsa, Dendra Oldi, Dodi Pasila Putra, Alfi Rahmi, and M. Arif. "Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (2023): 410–19. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12746>.
- Arini, Diana Putri. "Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21 Diana Putri Arini Fakultas Humaniora Dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Palembang Sumatera Selatan 30114 Surel : Diana_putri@ukmc.Ac.Id Teori Psikososial Dar." *Jurnal Ilmiah PSYCHE* 15 (2021): 15.

- Azisi, Ali Mursyid. "Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat." *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 11, no. 2 (2020): 56.
- Bintang, Adi Zayd, and Ayik Mirayanti Mandagi. "Depression Incidence in Adolescents According to Social Support in Jember Regency." *Journal Of Community Mental Health and Public Policy (CMHP)* 3, no. 2 (2021): 94. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>.
- Diana, Vidya. *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental)*. Halodoc.Com, 2019. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf.
- dkk, Ramadhoni, Bagas, and Prameswari. "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Emosional Remaja." *Prosiding Seminar Nasional, 2023*, 614.
- Fallis, A.G. "Regulasi Emosi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 9.
- Farida, Nugrahani. "Metode Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa" 1, no. 1 (2008): 115.
- Habsy, Bakhrudin All, Selomita Dianing Armania, Alifia Putri Maharani, and Siti Fatimah. "Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson Dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan Di Sekolah." *Tsaqofah* 4, no. 2 (2023): 679. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2345>.
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. "Self-Compassion Dan

Regulasi Emosi Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2019): 148.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

Hendriana, Alifa Astari, and Wiwin Hendriani. “Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas).” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* 4, no. 1 (2015): 59.

Kharisatun, Siti. “Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja.” *Skripsi: Iain Purwokerto*, 2019, 3.

Kirana, sukma Ayu Candra. “Gambaran Kemampuan Interaksi Sosial Pasien Setelah Pemberian Social Skills Therapy Di Rumah Sakit Jiwa.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13 (2018): 86.

Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti. “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 3 (2022): 19–29.

Mayang, Putri, Sari Universitas, Negeri Padang, Sumatera Barat, and Zakwan Adri. “Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Riset Psikologi* 6, no. 3 (2023): 165.

Motz, Anna. *Managing Self-Harm*. Routledge, 2009.
<https://doi.org/10.4324/9780203875780>.

Nabila, N. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau,” 2019. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10470%0Ahttps://repository.uir.ac.id/10470/1/138110102.pdf>.

- Nur, Ridha Raudah, Eva Latipah, and Ismatul Izzah. "Perkembangan Kognitif Mahasiswa Pada Masa Dewasa Awal." *Arzusin* 3, no. 3 (2023): 212. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1081>.
- Octavia, Jasmine, Putri Balaw, and Herdina Indrijati. "Hubungan Kesepian Dengan Stres Pada Dewasa Swal Yang Lajang." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental X* (2022): 2.
- Oktavian, Putri. "Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif." *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau* 13, no. 1 (2018): 2.
- Paputungan, Frezy, and Fakultas Ilmu Pendidikan. "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood." *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023).
- Penelitian, Artikel, Cagla Aydin, and Technion Israel. "PLOS ONE Mengingat Masa Lalu Yang Romantis : Fungsi Memori Otobiografi Dan Kualitas Hubungan Romantis," 2021.
- Purwatomoko Pandaming tyas. "Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir," 2010, 210. https://eprints.ums.ac.id/20321/13/Naskah_Publikasi_Ilmiyah.pdf.
- Ramdhania, Annisa Nabila. "Penerapan Terapi Sosial Pada Pasien Isolasi Sosial." *Skrpsi: STIK Ahmad Dahlan*, 2022, 5.
- Risky Indah Aska, Dkk. "Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta."

PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora 1, no. 5 (2022): 525.

Ruslia Isnawati. "Skizofrenia Akibat Putus Cinta - Google Books," n.d.
<https://books.google.co.id/books>

Subroto, Anisa Fahira Rahman dan Untung. "Hubungan Mekanisme Koping Dan Self-Acceptance Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta." *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 1, no. 3 (2024): 231.

Sugiarto, Jovina Amanda Sugiarto, and Christiana Hari Soetjningsih. "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal." *Psikologi Konseling* 18, no. 1 (2021): 833.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>.

Suhairi, Achmad. "Dinamika Resiliensi Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Ghosting)." *Skripsi: Uin Sunan Ampel Surabaya*, no. 8.5.2017 (2022): 5. www.aging-us.com.

Suryana, Ermis, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Emosi Remaja Akhir Dan Implikasinya Pada Pendidikan Agama Islam." *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 6, no. 2011 (2023): 9651.

Tacasily, Yanastasia Olivia Mahole. "Hubungan Forgiveness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021): 259.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>.

Tyas, Purwatomoko Pandaming. "Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja

Tahap Akhir.” (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).

15, no. 40 (2012): 3.

Ulfah, Dini Amalia. “Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma* 9, no. 1 (2016): 93.

Vandechali, Ali Rajabi, Ramezan Hadanzadeh, and Ghodratollah Abbasi. “Effect of Positive Therapy on Self-Harm Thoughts and Psychological Well-Being in Students’ Dissolution of Romantic Relationship.” *Razavi International Journal of Medicine* 10, no. 2 (2022): 102.
https://journal.razavihospital.ir/article_118471.html.