

STRATEGI *COPING* PADA ISTRI YANG MENGALAMI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Sri Intan Rahmadani, Program Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Email: sriintanrahmadani2601@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of Long Distance Marriage (LDM) is increasingly common, particularly due to occupational, economic, and cultural demands. This condition brings significant psychological challenges, especially for wives who must manage household responsibilities independently in the absence of their husbands. This study aims to describe the stress coping strategies used by wives undergoing LDM. The research applied a qualitative approach using phenomenological methods, involving two purposively selected participants. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that wives in LDM tend to utilize problem-focused coping strategies such as confrontation and compromise in family decision-making, and emotion-focused coping strategies such as repression, sublimation, and rationalization to deal with emotional distress. Despite emotional strain, participants demonstrated psychological resilience through religious engagement, social involvement, and focusing on their children. In conclusion, coping strategies among wives in LDM is influenced by role awareness, social support, and spirituality. This study provides practical implications for developing appropriate interventions to support women in long-distance marital arrangements.

Keywords: *coping strategies, long distance marriage, wives, phenomenology, adaptive strategies*

ABSTRAK

Fenomena *Long Distance Marriage* (LDM) atau pernikahan jarak jauh menjadi semakin umum, khususnya akibat tuntutan pekerjaan, ekonomi, dan budaya. Kondisi ini membawa tantangan psikologis yang signifikan, terutama bagi istri yang harus menjalani kehidupan rumah tangga secara mandiri tanpa kehadiran fisik suami. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping* yang digunakan oleh istri yang menjalani LDM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan dua orang subjek yang dipilih secara *purposive*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri dalam pernikahan jarak jauh cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* seperti konfrontasi dan kompromi dalam pengambilan keputusan keluarga, serta *emotion-focused coping* seperti represi, sublimasi, dan rasionalisasi dalam menghadapi stres emosional. Meskipun mengalami tekanan emosional, subjek cenderung menunjukkan ketahanan psikologis melalui aktivitas keagamaan, keterlibatan sosial, dan fokus pada anak. Kesimpulannya, strategi *coping* pada istri yang menjalani LDM dipengaruhi oleh kesadaran peran, dukungan sosial, dan spiritualitas. Penelitian ini memberi implikasi praktis bagi untuk mengembangkan pendekatan yang sesuai dalam mendampingi istri dalam pernikahan jarak jauh.

Kata kunci : strategi *coping*, *long distance marriage*, istri, fenomenologi, strategi adaptif