

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan suatu proses adanya ikatan janji suci yang dilakukan oleh individu-individu yang sudah matang secara psikologis. Pernikahan merupakan alasan individu untuk dapat membangun rumah tangga yang dikehendaknya (Prameswara & Sakti, 2016). Selain itu, pernikahan menjadi pondasi utama dalam pembentukan keluarga yang membentuk dua individu dewasa dalam sebuah hubungan formal dan memiliki komitmen dalam hubungan tersebut (Nugraheni & Pratiwi, 2020). Keterlibatan emosional dalam pernikahan mencakup kasih sayang, dukungan, keterbukaan, dan pemahaman terhadap kebutuhan satu sama lain. Pernikahan juga membutuhkan partisipasi aktif serta kesediaan pasangan untuk bertumbuh bersama (Edison & Hermanto, 2023). Kedalaman hubungan ini tercermin melalui upaya menjaga keintiman, membangun komunikasi yang baik, serta beradaptasi terhadap perubahan diri dan pasangan. Oleh karena itu, pernikahan seharusnya menciptakan lingkungan yang aman dan penuh kasih sebagai dasar bagi keluarga yang bahagia dan berkelanjutan (Muchlina & Dariyo, 2024).

Di dalam pernikahan identik dengan keadaan yang tinggal menetap dalam satu atap atau satu rumah. Namun, karena adanya tuntutan pekerjaan, pendidikan ataupun keluarga menyebabkan kedua pasangan suami-istri harus berjauhan, sehingga banyak pasangan yang tidak tinggal dalam satu atap (Nugraheni, 2020). Hal ini mencerminkan suatu fenomena yang disebut *Long Distance Marriage* (LDM) atau

pernikahan jarak jauh. Hubungan pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM), merupakan hubungan secara berjauhan yang dipisahkan oleh jarak atau letak geografis, seperti berbeda kota, negara, pulau, bahkan benua yang membuat pasangan ini memiliki sedikit kesempatan untuk bertemu secara langsung (Akbar, 2023). Fenomena ini banyak ditemui terutama pada pasangan yang baru menikah (1-5 tahun) dimana mereka harus menjalani pernikahan jarak jauh sampai harus berpisah ke luar negeri. Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab dari munculnya fenomena *Long Distance Marriage* ini seperti adanya tuntutan ekonomi, pekerjaan, budaya atau adat istiadat seperti adanya tuntutan untuk mengurus orang tua yang sudah lansia (Naibaho & Virlia, 2016).

Sistem kerja dalam perusahaan yang lebih banyak menempatkan para karyawannya di lokasi-lokasi tertentu yang jauh dari kota asal mereka, bahkan mereka rela ditempatkan sampai ke luar negeri. Hal ini menjadi salah satu cara agar dapat mempertahankan profesi yang telah mereka miliki untuk memenuhi kebutuhan hidup (Handayani, 2016). Dengan sistem kerja seperti ini, menyebabkan pasangan yang telah menikah harus menjalani *long distance marriage*.

Long distance marriage ini menimbulkan banyak permasalahan-permasalahan baru dalam pernikahan yang harus dihadapi oleh pasangan yang menjalaninya. Hal ini disebabkan *Long Distance Marriage* mengakibatkan pasangan suami-istri memiliki intensitas kebersamaan secara fisik yang rendah sehingga mereka akan kesulitan dalam membangun keintiman. Selain itu, pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* juga akan lebih mudah mengalami konflik-konflik tertentu akibat

dari tidak terpenuhinya kebutuhan untuk bersama. Masalah lain juga dapat timbul akibat adanya jarak yang jauh serta minimnya komunikasi antar pasangan (Winta & Nugraheni, 2019). Masalah yang ditimbulkan seperti terhambatnya interaksi secara langsung, kesulitan dalam memahami dan berbagi pengalaman (Muchlina & Dariyo, 2024). Ini makin diperparah jika pasangan tersebut tidak dapat saling terbuka satu sama lain, memiliki komitmen yang rendah, dan tidak timbulnya rasa saling percaya antar pasangan (Winta & Nugraheni, 2019).

Selain itu, menurut Wardhani & Nugrahaeni (2020), penyesuaian akan lebih sulit dilakukan oleh pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage*. Menurut Sandow (dalam Pamer, 2013), pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage* memiliki resiko perceraian lebih tinggi, yaitu sebesar 40% daripada pasangan yang tinggal bersama. Ini menjadi bukti dari sulitnya proses penyesuaian pasangan *Long Distance Marriage* dibandingkan pasangan yang tinggal bersama (Wardhani & Nugrahaeni, 2020).

Banyaknya permasalahan-permasalahan yang dihadapi dari pasangan *Long Distance Marriage* tersebut akan memiliki dampak-dampak baru yang tidak hanya pemisahan fisik tetapi juga dapat menimbulkan stres. Stres merupakan suatu kondisi dimana terdapat tekanan secara fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dari diri sendiri ataupun lingkungan (Andriyani, 2019). Stres dapat dialami oleh setiap orang pada setiap periode kehidupannya (Mashudi, 2012). Stres dapat berdampak secara positif maupun negatif. Dampak negatif dari stres seperti dapat mempengaruhi

kinerja seseorang, berdampak pada kesehatan, ataupun memunculkan pengaruh buruk dalam hubungan dengan orang lain (Winta & Nugraheni, 2019).

Selain itu, *long distance marriage* juga dapat menyebabkan permasalahan dalam komunikasi dan pembagian peran yang berpotensi meningkatkan beban psikologis istri (Supatmi & Masykur, 2018). Kurangnya interaksi fisik dan intimasi juga dapat menambah perasaan kesepian dalam pernikahan. Istri harus menyesuaikan diri pada peran yang baru ketika suami harus jauh. Kondisi ini memicu kelelahan, jenuh, dan bosan karena tidak adanya perhatian suami yang menimbulkan persepsi ketidakadilan (Hanifah, dkk, 2019). Saat awal menjalani *long distance marriage* istri juga akan merasa berat karena ditinggal oleh suaminya dan harus mengurus rumah dan anaknya seorang diri (Pratama, 2020). Dampak lain dari *long distance marriage* adalah seorang istri merasa kurang terpenuhi kebutuhan biologisnya, selain itu juga merasakan kondisi emosionalnya terasa hambar (Aqil, 2023).

Hal ini sejalan dengan data awal yang di dapat pada istri yang menjalani *Long Distance Marriage*. Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan peneliti dengan subjek pertama pada tanggal 26 Januari 2025 yaitu P. P adalah seorang ibu rumah tangga yang berusia 43 tahun. P sudah menjalani LDM selama 4 tahun yang berlangsung sejak awal tahun 2021. Suami P memiliki profesi sebagai sopir yang mengharuskannya untuk tinggal jauh dari keluarga. P menyimpan kerinduan dan kekhawatiran setiap hari untuk suaminya. Ia merasakan kesepian setiap hari tanpa kehadiran suaminya. P sering merasa sangat sedih ketika tidak bisa melewati momen-momen penting keluarga bersama suaminya. P berjuang mengatasi rasa cemas ketika

tau suaminya bekerja 24 jam disana hingga tidak jarang lupa memberi kabar sehari-harian karena kondisi kerja yang di dalam hutan.

“awalnya barek, satiok nyo pulang tu barangkek baliak hatiibun selalu was-was. Soalnya inyo disitu nyopir 24 jam. Hiduiknyo di ateh oto tu paliang kalua cuma untuak cari makan, isi bensin, samo ka kamar mandi itupun harus ditahan lamo karno ndak satiok post ado tampek istirahatnyo. Itukan di dalam hutan labek soalnya. Iibun ndak bisa lalok kalau lah malam takana inyo taruih masih manyopir di tengah rimbo. Kadang ban nyo pacah malam-malam tu. Ka kalua ndak bisa karna banyak ancaman binatang buas. Disituibun cameh kok ndak ado yang manolong inyo beko. Tapi lamo-lamoibun bausaho manarimo soalnya lakiibun ndak suko lo caliakibun tiok hari kacau manangih taruih nyuruahnyo pulang. Yo mode tulah perjuangannyo untuak keluarga.”

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan peneliti dengan subjek kedua pada tanggal 27 Januari 2025 yaitu F. F adalah seorang Ibu rumah tangga dan bekerja di salah satu instansi pemerintahan. F saat ini berusia 45 tahun. F telah menjalani LDM selama 1,5 tahun yang berlangsung sejak pertengahan 2023. Setiap pagi F menjalani rutinitas ke kantor menjalankan pekerjaannya. Sekilas hidupnya terlihat cukup teratur dan stabil. Tapi, setiap hari F merasa kesepian yang sulit diungkapkan. Ketika pulang bekerja F selalu mendapati rumah yang sunyi. Setiap malam F selalu menunggu kabar dari sang suami namun sangat jarang ia dapatkan kecuali harus ia yang mencari terlebih dahulu. Hal ini membuat perasaan F semakin kacau karena F merasa tidak ada teman bercerita untuk meluapkan keluh kesahnya. Jika F menuntut kabar, hal ini akan berujung ribut dan F selalu disalahkan atas perasaannya.

“ante panek kalau mode iko se taruih. Inyo ndak pernah agiah kaba ka ante kalau ndak ante yang manelpon duluan. Itupun harus berkali-kali ditelpon. Ante butuh kawan carito, karajo ante di kantua tu banyak, banyak tekanannyo jadi pas pulang ante nio ado kawan carito. Tapi inyo tiok ditelpon menghindar taruih. Ado se alasannyo untuak matian telpon. Kadang ante raso ka manangih taruih lai dianggapnyo ante ko atau indak. Itu buek hati ante ko kosong taruih. Lai ante berusaha belajar manarimo, tapi tetap se namonyo awak punyo laki tu nio ado kawan carito. Ditambah inyo dari dulu selalu acok tatangkok dek ante samo cewek, tiok hari anteh cameh se rasonyo. Lah berusaha ante mengalihkan cameh ante ko, tapi kadang dapek juo dek ante chat nyo. Jadi ante kini banyak diam selah. Panek rasonyo ante taruih yang mencari.”

Seseorang yang mengalami situasi sulit biasanya berupaya mencari cara untuk mengatasi kondisi tersebut yang dikenal sebagai strategi *coping*. *Coping* adalah suatu proses di mana individu berusaha mengelola jarak antara tuntutan yang muncul dari diri sendiri atau lingkungan dengan sumber daya yang mereka miliki ketika menghadapi situasi emosional (Lazarus & Folkman, dalam Muchlina & Dariyo, 2024). Dalam pandangan Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017) *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran negatif atau positif yang dapat mengurangi beban psikologis individu.

Menurut Wrzesniewski & Chylinska (dalam Feldman, 2012) *Coping* melibatkan upaya individu dalam mengelola kesenjangan antara tuntutan yang muncul, baik dari diri sendiri maupun lingkungan, dengan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi penuh tekanan. Individu berupaya mengontrol, mengurangi, atau menyesuaikan diri terhadap ancaman yang menimbulkan tekanan.

Terdapat beberapa hal yang menjadi alasan seseorang melakukan *coping*, yaitu meminimalkan dampak negatif dari situasi dan kondisi lingkungan yang berbahaya, meningkatkan peluang untuk pulih, serta menyesuaikan diri dengan berbagai kejadian negatif yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, *coping* juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan emosional, mempertahankan hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan melestarikan citra diri yang positif (Maryam, 2017).

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) terbagi menjadi dua jenis, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah yang disebut *problem-focused coping* dan *coping* yang berfokus pada emosi yang disebut *emotional-focused coping*. *Coping* yang berfokus pada masalah merupakan sebuah tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Strategi ini biasanya digunakan ketika seseorang menilai bahwa masalah yang dihadapi dapat dikendalikan dan diselesaikan. Sementara itu, *coping* yang berfokus pada emosi adalah upaya untuk mengelola emosi tanpa secara langsung mengatasi sumber masalah. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang menyebabkan tekanan (Maryam, 2017). Pada pendekatan *coping* dijelaskan bahwa respon emosional dan strategi *coping* seseorang dipengaruhi oleh cara individu memandang pemicu masalah tersebut (Winta & Nugraheni, 2019).

Dari latar belakang tersebut, dapat dilihat jika *Long Distance Marriage* dapat memicu berbagai masalah sehingga menyebabkan tekanan terutama pada istri yang mengalami hal tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk mengatasi hal

tersebut yaitu dengan strategi *coping*. Dengan memilih strategi *coping* yang baik, maka akan dapat berdampak pada kualitas pernikahan pasangan *long distance marriage*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mendeskripsikan strategi *coping* pada istri yang *mengalami long distance marriage* sebagai langkah awal untuk mengatasi permasalahan pada pasangan yang mengalami hal ini.

Penelitian mengenai *Long Distance Marriage* pernah diteliti oleh Handayani (2016) dengan judul “Komitmen, *Conflict Resolution*, dan Kepuasan Perkawinan pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh”, hasil penelitian menunjukkan penanganan konflik pernikahan yang belum memiliki kepuasan dalam pernikahan karena mereka belum memiliki anak. Penelitian lainnya dilakukan oleh Prameswara dan Sakti (2016) dengan judul “Pernikahan Jarak Jauh”, hasil penelitian menunjukkan bahwa istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh merasa jenuh dengan kesendiriannya ketika mengurus keluarga. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2023) dengan judul “Intensitas Komunikasi dan Komitmen Pernikahan pada Pasangan *Long Distance Marriage* (LDM)”, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh membuat pasangan membutuhkan intensitas komunikasi agar komitmen pernikahan selalu terjaga.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Hanifah, dkk (2022) dengan judul “*Family Strength in Remote Marriage: Social Support, Coping Strategies, and Their Effects*”, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh karakteristik keluarga, dukungan sosial, dan strategi *coping* terhadap kekuatan keluarga dalam pernikahan jarak jauh. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Akil (2023) dengan judul “Ketika Berjauhan

adalah sebuah pilihan: Studi Fenomenologi Pengalaman Istri yang Bekerja Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)”, hasil penelitian menunjukkan bahwa para istri mengalami berbagai dinamika emosi, mulai dari kesepian, rindu, hingga beban dalam mengurus keluarga sendiri. Namun, mereka tetap bertahan karena faktor cinta, tanggung jawab, dukungan sosial, serta makna positif yang mereka temukan dalam peran sebagai istri yang ditinggal jauh.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi *Coping* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage*”.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan penelitian adalah bagaimana Strategi *Coping* pada Istri yang mengalami *Long Distance Marriage*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya di bidang Psikologi Klinis mengenai strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

b. Bagi Pasangan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

c. Bagi Keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat membantu keluarga memahami strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian mengenai strategi *coping* pada istri yang mengalami *long distance marriage*.

E. Tinjauan Pustaka

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Strategi *coping* adalah upaya dalam mengelola situasi yang sulit, mengeluarkan upaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi tekanan yang dirasakan (King, dalam Sawitri

& Wideasavitri, 2021). Strategi *coping* adalah suatu bentuk upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak berkembang menjadi tekanan yang mengganggu kehidupannya (Folkman, dalam Runtu & Kurniawan, 2017).

Strategi *Coping* adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk meminimalisir tuntutan yang mereka rasakan sehingga mereka dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan tekanan yang mereka miliki (Anggraeni, dkk, 2022). Strategi *coping* merupakan upaya dalam mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi masalah (King, dalam Pusvitasari & Jayanti, 2021).

Strategi *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stressful* (Smet, dalam Pambudhi, dkk, 2022). Menurut Lazarus & Folkman (dalam Mutmainah, dkk, 2022), strategi *coping* adalah mengelola atau mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban dari luar kemampuan diri individu tersebut.

Berdasarkan definisi diatas maka strategi *coping* dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi stres atau tekanan,

baik dengan mengelola emosi maupun mencari solusi terhadap masalah agar dapat menjaga keseimbangan psikologis dan membantu individu beradaptasi dengan tantangan hidup sesuai situasi yang dihadapi.

b. Jenis-Jenis Strategi *Coping*

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Maryam, 2017) membagi strategi *coping* menjadi dua, yaitu:

1) *Coping* berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*)

Coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Berikut merupakan yang termasuk dalam mekanisme *problem focused coping* adalah:

- a) Konfrontasi adalah upaya untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- b) Isolasi adalah upaya individu untuk menarik diri dari lingkungan atau tidak peduli terkait masalah yang dihadapi.
- c) Kompromi adalah upaya mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

2) *Coping* berfokus pada emosi (*Emotional-focused coping*)

Coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah sumber masalah secara langsung.

Berikut merupakan yang termasuk dalam mekanisme *emotional focused coping* adalah:

- a) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- b) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya bisa membenarkan apa yang kita perbuat, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- c) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain.
- d) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- e) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.

- f) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- g) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- h) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.
- i) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
- j) *Displacement* yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada orang lain.

Berdasarkan yang telah disampaikan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa jenis-jenis strategi *coping* adalah upaya yang membantu untuk mengurangi atau mengelola tekanan maupun berbagai tantangan dalam hidup yang melibatkan cara berpikir, berperilaku, atau bertindak untuk mengurangi dampak negatif dari situasi yang sulit.

c. Metode *Coping*

Bell (dalam Andriyani, 2019) mengatakan terdapat dua metode *coping* yang digunakan individu dalam mengatasi stres, yaitu:

1. Metode *Coping* Jangka Panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis seperti stres untuk kurun waktu yang lama. Ada beberapa hal kegiatan yang bisa dilakukan yaitu berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba

mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah, membuat berbagai tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu.

2. Metode *Coping* Jangka Pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.

2. *Long Distance Marriage* (LDM)

a. Pengertian *Long Distance Marriage*

Long Distance Marriage adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak karena suatu alasan yang menyebabkan pasangan sulit dan jarang untuk bertemu (Hampton, dalam Lisaniyah, dkk, 2021). *Long Distance Marriage* merupakan pasangan suami-istri yang tinggal di lokasi yang berbeda untuk waktu yang cukup lama demi kepentingan karir atau pekerjaan (Bergen, dalam Subhan, 2022). *Long Distance*

Marriage merupakan sebuah situasi atau kondisi tertentu yang mengharuskan mereka tidak bisa hidup bersama dalam satu rumah, yaitu berada dengan jarak yang cukup jauh seperti antar pulau ataupun antar negara, sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dalam jangka waktu yang diharapkan (Eliyani, dalam Falah, 2022).

Long Distance Marriage adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak karena suatu alasan yang menyebabkan pasangan sulit dan jarang untuk bertemu (Hampton, dalam Lisaniyah, dkk, 2021). *Long Distance Marriage* merupakan pasangan suami-istri yang tinggal di lokasi yang berbeda untuk waktu yang cukup lama demi kepentingan karir atau pekerjaan (Bergen, dalam Subhan, 2022). *Long Distance Marriage* merupakan sebuah situasi atau kondisi tertentu yang mengharuskan mereka tidak bisa hidup bersama dalam satu rumah, yaitu berada dengan jarak yang cukup jauh seperti antar pulau ataupun antar negara, sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dalam jangka waktu yang diharapkan (Eliyani, dalam Falah, 2022).

Long distance marriage merupakan hubungan pernikahan ketika suami dan istri dipisahkan oleh jarak serta waktu yang cukup lama karena alasan pekerjaan atau melanjutkan studi sehingga membuat pasangan suami istri tidak dapat bertemu secara fisik dalam rentang waktu tertentu (Tanjung & Ariyadi, 2021). *Long Distance Marriage* adalah ikatan pernikahan yang memiliki kondisi yang berbeda dengan

keadaan ikatan pernikahan pada umumnya, karena apabila pernikahan pada umumnya suami dan istri tinggal pada tempat yang sama (Ramadhini & Hendriani, 2015).

Berdasarkan definisi di atas, maka *Long Distance Marriage* dapat diartikan sebagai situasi dimana suami istri tidak tinggal di tempat yang sama karena alasan seperti pekerjaan, pendidikan, atau kewajiban lainnya sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu dalam jangka waktu yang diharapkan.

b. Aspek-Aspek *Long Distance Marriage*

Menurut Tamami, dkk (2023), *Long Distance Marriage* memiliki enam aspek, yakni:

1. Aspek Keterbukaan

Aspek keterbukaan merupakan kemampuan pasangan saling berbagi pikiran, perasaan, dan informasi secara jujur dan transparan.

2. Aspek Saling Berbagi

Aspek saling berbagi merupakan kemampuan pasangan untuk mendukung satu sama lain melalui pertukaran pengalaman, perasaan, dan kebutuhan.

3. Aspek Penerimaan

Aspek penerimaan merupakan kemampuan pasangan untuk menerima dan memahami keadaan hubungan jarak jauh.

4. Aspek Dukungan

Aspek dukungan merupakan kemampuan pasangan untuk saling memberikan bantuan baik secara emosional maupun praktis meskipun terpisah oleh jarak.

5. Aspek Niat Bekerja Sama

Merupakan kemampuan pasangan untuk saling berusaha menjaga hubungan dan menghadapi tantangan bersama.