

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IBU HAMIL YANG MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Al Awalia Ila Rohmad¹, Wasis Purwo Wibowo², Yudho Bawono³

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, Jl.
Telang PO BOX 02 Kamal, Bangkalan, Indonesia.

awaia022002@gmail.com¹; wasis.wibowo@trunojoyo.ac.id²; yudho.bawono@trunojoyo.ac.id³

Abstract

Married couples ideally live together in the same house and accompany their wives when they are pregnant. However, the reality is that many couples are currently undergoing long distance marriage. The phenomenon of long distance marriage is often caused by high mobility in this modern era. Married couples undergo long distance marriage with various goals including meeting financial needs, continuing education, and self-actualisation. Achieving the goals expected by the couple, of course, is supported by the level of psychological well-being of pregnant women. so that pregnant women will feel satisfaction and have a meaningful life. The purpose of this paper is to determine the psychological well-being of pregnant women who undergo long distance marriage. The method in this paper uses a literature review. Based on the results of the analysis and review of previous literature, it was found that pregnant women have challenges when undergoing long distance marriage, the toughest challenge they have to face is when the partner cannot accompany the mother during her pregnancy. Pregnant women can achieve good psychological well-being when they get emotional support, have ways to make themselves happy and not make life a burden, so that they can still avoid feelings of sadness despite undergoing various unpleasant circumstances including undergoing long distance marriage.

Keywords: *Pregnant women; long-distance marriage; psychological well-being.*

Abstrak

Pasangan yang menikah idealnya tinggal bersama dalam satu rumah dan kebersamai istri ketika hamil. Namun realitanya saat ini banyak pasangan yang menjalani *long distance marriage*. Fenomena *long distance marriage* sering kali disebabkan oleh tingginya mobilitas di era modern ini. Pasangan suami istri menjalani *long distance marriage* dengan berbagai tujuan diantaranya memenuhi kebutuhan finansial, melanjutkan pendidikan, dan aktualisasi diri. Tercapainya tujuan yang diharapkan oleh pasangan, tentunya didukung oleh tingkat *psychological well-being* ibu hamil. sehingga ibu hamil akan merasakan kepuasan dan memiliki kehidupan yang bermakna. Tujuan penulisan ini yaitu untuk mengetahui *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*. Metode dalam penulisan ini menggunakan literatur review. Berdasarkan hasil analisis dan kajian literatur terdahulu, diperoleh temuan bahwa ibu hamil memiliki tantangan ketika menjalani *long distance marriage*, tantangan terberat yang harus mereka hadapi adalah ketika pasangan tidak dapat menemani ibu saat menjalani masa kehamilannya. Ibu hamil dapat mencapai *psychological well-being* yang baik ketika mendapat dukungan emosional, memiliki cara untuk membahagiakan diri sendiri dan tidak menjadikan hidup sebagai beban, agar tetap dapat menghindari perasaan sedih meskipun menjalani berbagai keadaan yang tidak menyenangkan termasuk menjalani *long distance marriage*.

Kata kunci: *Ibu hamil; long distance marriage; psychological well-being*

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah manifestasi dari komitmen, keintiman, persahabatan, cinta, dan kasih sayang (Papilia dan Feldman, 2007). Sedangkan menurut Hurlock (1980), pernikahan adalah masa di mana individu belajar untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri, membangun keluarga, merawat anak-anak, dan mengelola rumah tangga. Pernikahan adalah dasar bagi individu untuk membangun rumah tangga yang mereka inginkan. Sebuah pernikahan yang ideal adalah yang mampu menawarkan kedekatan emosional, persahabatan, pemenuhan kebutuhan seksual, kebersamaan, dan perkembangan emosional yang memadai (Dhika,et.al,2016). Pasangan yang menikah idealnya tinggal bersama dalam satu rumah dan kebersamai istri ketika hamil. Namun realitas saat ini banyaknya pasangan yang menjalani *long distance marriage*. Fenomena *long distance marriage* sering kali disebabkan oleh tingginya mobilitas di era modern ini. Kaufmann (2000), menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan individu menjalani hubungan jarak jauh yaitu pekerjaan dan pendidikan.

Perpisahan antara suami dan istri adalah sesuatu yang sulit. Jarak dan waktu menjadi kendala utama yang menghambat pertemuan dan kontak fisik secara langsung (Hartini & setiawan, 2023). Sebagai pasangan yang menjalani *long distance marriage*, perasaan sepi kerap kali muncul setiap kali bekerja jauh dari rumah. Pernikahan jarak jauh seringkali menyebabkan banyak istri merasakan kesepian karena harus berpisah dengan suaminya selama berbulan-bulan. Keterpisahan fisik dari seseorang yang selama ini dekat dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan dan berdampak pada hampir setiap aspek kehidupan (Anisah et all., 2023) .

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2017), mengungkapkan bahwa kehidupan *long distance marriage* memiliki dampak cenderung bersifat negatif, termasuk melemahnya hubungan antara pasangan, perasaan kesepian, munculnya kecurigaan dari teman dan kerabat, serta merenggangnya ikatan keluarga. Selain itu, ada kemungkinan berkurangnya kesempatan untuk memiliki anak, peningkatan frekuensi konflik, kemungkinan perceraian, dan kondisi keuangan yang kurang stabil. Ketika pasangan *long distance marriage* berkesempatan memiliki anak merupakan sebuah karunia sekaligus menjadi tantangan tersendiri, terutama pada fase kehamilan.

Kehamilan yang dijalani tentu saja merupakan sebuah anugerah atas pernikahan yang dijalani. Kehamilan merupakan fase dimulai sejak proses konsepsi hingga kelahiran janin, dan Secara normal, masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (Retnaningtyas,et al., 2021). Terdapat perubahan psikologis seperti ketidakpastian, masa ambivalen, dan mudah mengalami tekanan atau stres. Ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* memiliki respon yang berbeda dalam menyikapi kehamilannya tanpa

adanya sosok suami. Respon ibu terhadap kehamilannya, apakah ibu menerima, merasa bahagia, atau sebaliknya memiliki dampak signifikan pada aspek psikologis ibu hamil (McDonalds & Magill-Cuerden, 2011). Seiring kemampuan ibu yang memahami keadaan suami dalam menjalani *long distance marriage* maka dengan itu ibu akan merencanakan langkah apa yang akan ditempuh untuk menghadapi ketidaknyamanan kehamilan mulai trimester I hingga proses persalinan. Sikap menjalani kehamilan dengan bahagia akan meningkatkan cara pandang ibu lebih positif dan membuat ibu mampu menerima kehamilan dalam keluarga *long distance marriage*. Sikap penerimaan diri tersebut tergolong dalam salah satu dimensi dari *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan serta mengatur tingkah lakunya sendiri. Mereka juga dapat menciptakan dan mengelola lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri untuk membuat hidup mereka lebih bermakna. Ryff (1989) mengatakan terdapat enam dimensi yang harus dicapai seseorang agar mencapai keadaan *psychological well-being*, diantaranya yaitu; a) Self-acceptance (penerimaan diri); b) positive relations with others (hubungan positif dengan orang lain); c) autonomy (otonomi); d) environmental mastery (penguasaan lingkungan); e) purpose in life (tujuan hidup) dan; f) personal growth (perumbuhan pribadi).

Berdasarkan penjelasan diatas dengan permasalahan yang dirasakan oleh seorang ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* memungkinkan mengalami permasalahan dalam *psychological well being*. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *psychological well being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode literatur review. Metode literatur review melibatkan serangkaian aktivitas yang berkaitan dengan pengumpulan data dari sumber-sumber tertulis, membaca, mencatat, dan selanjutnya mengolah data yang diperoleh. Penelitian ini menerapkan analisis deskriptif. Menurut Sugiono (2018), analisis deskriptif adalah metode analisis data yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa berniat untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau melakukan generalisasi. Hal ini terdiri dari pengumpulan data, penyusunan, klarifikasi, dan interpretasi. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan ilmiah mengenai objek yang diteliti.

Kredibilitas referensi menjadi syarat kedua dalam penyusunan kajian yakni menggunakan sumber-sumber primer layaknya jurnal atau prosiding yang terakreditasi. Dalam metode penelitian ini, Penelitian ini menyajikan data secara murni tanpa manipulasi atau perlakuan tambahan. Sumber utama penelitian ini berasal dari karya ilmiah terdahulu yang berkaitan erat dengan tinjauan pustaka, seperti buku tentang metode penelitian, artikel jurnal, dan tulisan relevan lainnya. Peneliti melakukan seleksi terkait referensi bacaan apa saja yang digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Literatur yang relevan dengan kajian yang akan dilaksanakan menjadi syarat utama dalam pemilihan literatur yang digunakan (Wekke, 2019). Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan kajian penulisan tentang Psychological Well-Being Ibu Hamil yang Menjalani *Long Distance Marriage*. Setelah mencari literatur yang relevan, tahap selanjutnya yaitu sintesa data. Data yang diperoleh perlu dikategorikan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan tema yang ada. Setelah itu, data tersebut dianalisis dan digabungkan dengan data lainnya, sehingga rujukan yang digunakan menjadi lebih bervariasi dan tidak hanya bergantung pada satu sumber saja. Setelah itu, tahap yang dilakukan yaitu menulis manuskrip dalam bentuk meta-analisis yaitu metode untuk menyajikan data yang menggambarkan topik utama atau hal-hal yang relevan dengan konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Long distance marriage

long distance marriage adalah kondisi dimana suami istri atau pasangan yang dipisahkan dengan jarak fisik, waktu dan bahkan tidak memungkinkan untuk adanya kedekatan dalam periode waktu tertentu (Stiawan et al., 2022). *long distance marriage* menggambarkan tentang situasi pasangan yang terpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ketempat lain untuk kepentingan tertentu, sedangkan pasangan lain harus tinggal dirumah, Berpisah jarak dan waktu merupakan kesepakatan kedua belah pihak pasangan.

Fenomena *long distance marriage* dapat dijumpai salah satunya di Kabupaten Bangkalan. Realitasnya sejak dahulu masyarakat Madura terkenal dengan mobilitasnya yang tinggi. Dalam artikel yang ditulis oleh Faraby & Faiza (2014) yang mengatakan bahwa keuletan masyarakat madura disamping pekerja keras juga suka merantau, kebiasaan orang Madura yang suka merantau telah membuktikan dirinya sebagai pelaku ekonomi berani berani berkompetisi secara terbuka. Oleh karena itu, memungkinkan terjadinya *long distance marriage* pada pasangan suami istri Madura.

Sama halnya dengan pasangan pernikahan pada umumnya yang saling bekerjasama mengurus persoalan rumah tangga, hanya saja pasangan *long distance marriage*

bekerjasama menjalani peran masing-masing dengan terpisah jarak dan waktu. Pasangan perempuan yang menjalani *long distance marriage* biasanya mengurus sebagian besar fungsi keluarga termasuk hal yang berkaitan dengan anak. Sedangkan laki-laki hanya bertanggung jawab terhadap fungsi ekonomi (Falah, 2022). Hal tersebut selaras dengan penelitian Gumelar (2023), Selain memberi nafkah suami juga wajib melindungi isteri, akan tetapi suami yang menjalani *long distance marriage* tidak dapat melindungi secara maksimal karena jarak yang jauh antara mereka, sementara tugas mengurus anak dan rumah sepenuhnya dilakukan oleh istri.

Kaufmann (2000) menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan individu menjalani *long distance marriage* yaitu faktor pekerjaan dan pendidikan. Realitasnya tidak jarang suami merantau untuk mendapat pekerjaan yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan Hartini & Setiawan (2023) mengungkapkan, tujuan pasangan menjalani *long distance marriage* yaitu demi memenuhi tuntutan kebutuhan hidup yang terus meningkat serta untuk aktualisasi diri dalam karir mereka. Selain itu, Alasan melanjutkan pendidikan merupakan salah satu faktor yang biasa terjadi pada pasangan suami istri sehingga harus tinggal berjauhan. Pasangan yang sedang melanjutkan pendidikan, seperti kuliah atau studi pascasarjana, harus tinggal di tempat yang berbeda selama proses pendidikan tersebut (Qorifah et al., 2023). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Eliyani(2013), Program studi yang dijalani suami atau istri biasanya membutuhkan waktu bertahun-tahun sehingga harus rela meninggalkan keluarganya.

Penelitian dari Syafaatul (2023) mengungkapkan terdapat dampak negatif dari *long distance marriage* diantaranya yaitu miskomunikasi, overthinking, kesepian, tidak tersalurkannya kebutuhan rohani, adanya isu-isu negatif dari lingkungan sekitar yang mempengaruhi keluarga, kelelahan dalam pekerjaan karena mengurus diri sendiri dan keluarga, kesulitan dalam pengambilan keputusan, menjadi istri yang memiliki peran ganda, dan kurangnya perhatian terhadap anak. Dampak positif juga dapat dirasakan pasangan *long distance marriage*. Berdasarkan penelitian Syafaatul (2023), mengatakan bahwa dampak positif dari *long distance marriage* yaitu ekonomi tercukupi, minimnya pertengkaran karena kondisi pasangan suami istri sedang berjauhan, dan anak lebih termotivasi belajar karena melihat ayahnya berkorban dengan cara bekerja jauh dari rumah.

Ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*

Ibu merupakan sosok perempuan yang mengandung dan melahirkan anak ke dunia. Seorang ibu berada difase kehamilan selama kurang lebih 280 hari. Kehamilan merupakan fase dimulai sejak proses konsepsi hingga kelahiran janin, dan Secara normal, masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (Retnaningtyas, et al., 2021). Sedangkan menurut Fitriani (2020) Kehamilan adalah tahap dalam siklus hidup seorang

perempuan, dan saat perempuan mengalami kehamilan akan terjadi perubahan pada bagian tubuh, perubahan psikologis dan perubahan social. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester I dimulai dari konsepsi hingga tiga bulan pertama (0-12 minggu); trimester II berlangsung dari bulan keempat hingga enam bulan (13-28 minggu); dan trimester III mencakup bulan ketujuh hingga sembilan (29-42 minggu) (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

Masa kehamilan adalah periode yang krusial dalam kehidupan seorang perempuan. Terdapat beberapa rasa ketidaknyamanan yang muncul ketika masa kehamilan dimulai trimester I hingga trimester III. Ketidaknyamanan tersebut meliputi anemia, rasa ngidam (pica), sakit kepala, kram kaki, susah tidur, nyeri punggung dan sesak nafas (Fitriani, 2019).

Selain itu, terdapat juga perubahan psikologis yang umumnya terjadi selama proses kehamilan. Fitriani (2019), mengungkapkan bahwa perubahan psikologis yang dialami yaitu; a) Ketidakpastian merupakan kondisi seorang perempuan hamil yang merasa ragu atau tidak yakin tentang kehamilan yang sedang dialaminya dan akan berusaha untuk meyakinkan dirinya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan; b) Masa Ambivalen merupakan keadaan kebencian dan kecintaan pada seseorang, sesuatu atau keadaan; c) Masa perubahan kebutuhan seks; dan d) Tekanan atau stress pada trimester I. Penelitian lain mengungkapkan, pada saat kehamilan ibu melalui proses yang cukup emosional sehingga ibu menjadi lebih perasa. Hal tersebut disertai tuntutan yang tinggi sehingga ibu rentan mengalami masalah psikologis (Lestari, et all., 2023). Untuk dapat melahirkan buah hatinya ibu harus melewati masa kehamilan dengan berbagai ketidaknyamanan tersebut. Oleh karena itu, ibu memerlukan dukungan dari keluarga terutama pasangannya.

Banyak pasangan yang menantikan kehadiran anak dalam keluarga barunya. Pasangan suami istri membayangkan bagaimana anak akan membawa kebahagiaan dan dinamika baru ke dalam rumah tangga, serta bagaimana kehadiran anak akan mempererat ikatan di pernikahan. Namun realitanya istri pasangan *long distance marriage* akan menjalani kehamilannya tanpa didampingi suami. Dengan demikian ibu akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses kehamilannya. Dalam penelitian Damayanti dan Sakti (2020), mengungkapkan terdapat beberapa tantangan yang dialami ibu hamil ketika menjalani *long distance marriage*, tantangan terbesar yang harus mereka hadapi adalah ketika pasangan tidak dapat menemani ibu saat menjalani masa kehamilan dan sehingga tidak dapat berkeluh kesah karena tidak adanya sosok pasangan, selain itu ketidakhadiran pasangan saat masa sulit yaitu kehilangan janinnya. Hal tersebut diungkapkan pada penelitian Safitri (2023), yang menyatakan bahwa respondennya ketika hamil anak pertama dan kedua suami hanya pulang satu

bulan sekali dan menemani ketika istri melahirkan, kemudian suami kembali lagi ke perantauan.

Kajian dan temuan *psychological well being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*

Psychological well-being merupakan kondisi kesejahteraan individu yang ditandai dengan kualitas hidup yang baik dan dapat menjalani hidup terlepas apapun yang terjadi. Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya, berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dijalani. Individu dengan *Psychological well-being* yang tinggi umumnya dapat menerima diri mereka apa adanya, membangun hubungan yang hangat dan mendukung dengan orang lain, serta memiliki kemandirian yang kuat terhadap tekanan sosial. Mereka juga mampu mengontrol keadaan di sekitar mereka, menemukan makna dalam hidup, dan secara terus-menerus merealisasikan potensi diri mereka.

Terdapat enam dimensi menurut Ryff (1989), untuk menggambarkan *Psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*, diantaranya yaitu penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), *purpose in life* (tujuan hidup) dan, *personal growth* (perumbuhan pribadi).

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan pusat dari kesehatan mental serta elemen penting dalam mencapai aktualisasi diri yang optimal dan matang. Seseorang yang menilai dirinya secara positif adalah orang yang dapat memahami dan menerima berbagai aspek dari dirinya, baik kualitas baik maupun buruk. Mereka mampu mengaktualisasikan diri, berfungsi secara optimal, dan memiliki sikap positif terhadap kehidupan mereka. Sebaliknya, seseorang yang menilai dirinya secara negatif biasanya merasa tidak puas dengan kondisi dirinya, kecewa dengan pengalaman masa lalu, menghadapi masalah dengan kualitas pribadi mereka, dan mungkin ingin menjadi orang yang berbeda atau tidak dapat menerima diri mereka apa adanya (Ryff dan Keyes, 1995).

Ibu yang menjalani *long distance marriage* memiliki penerimaan diri yang baik. Berdasarkan cerita pengalaman para ibu melalui platform Quora, salah satu ibu berpendapat bahwa seorang ibu berusaha riang walaupun sedih ketika hamil tanpa didampingi suami. Ketika hamil anak ketiga ibu tersebut masih bisa mengantar jemput kedua anaknya dalam keadaan hamil besar (Wiradiredja, 2020).

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan dimensi kunci dari kesehatan mental yang sering dianggap sebagai indikator penting kesejahteraan psikologis.

Individu yang memiliki aspek hubungan yang sehat dengan orang lain mampu menjalin ikatan yang hangat dan memuaskan. Mereka dapat membangun kepercayaan, menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, serta menampilkan empati dan kasih sayang. Kualitas ini juga mencakup keintiman emosional dan pemahaman mendalam tentang konsep memberi dan menerima dalam hubungan interpersonal (Ryff, 1989).

3. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memiliki kebebasan sambil tetap dapat mengatur hidup dan perilaku mereka sendiri. Individu dengan tingkat otonomi yang tinggi mampu menentukan nasib mereka sendiri dan mengelola perilaku mereka secara mandiri (Ryff, 1989). Ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* memungkinkan memiliki otonomi yang baik karena seorang ibu menjalani kehamilannya tanpa didampingi suami, sehingga kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinyamenyebabkan ibu terbiasa mengatur hidupnya sendiri. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan cenderung lebih percaya diri, memiliki wawasan yang lebih luas, dan mampu membuat keputusan yang baik untuk diri dan keluarganya, termasuk dalam hal memilih tenaga penolong persalinan (Sukmawati, et al.,2022).

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Ryff (1989) mengidentifikasi bahwa keterlibatan aktif dan penguasaan terhadap lingkungan adalah faktor penting dalam kesehatan psikologis yang positif. Ia menemukan bahwa salah satu indikator kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk mengatur atau menyesuaikan lingkungan mereka sesuai dengan keadaan psikologis mereka. Lingkungan juga memiliki pengaruh besar dalam *Psychological well-being* ibu hamil. Kesejahteraan ibu hamil dan melahirkan bergantung pada kebijakan negara, organisasi kesehatan, dan kondisi masyarakat tempat ibu hamil tersebut tinggal. Selain itu, kesehatan dan kemampuan ibu mengikuti nasihat yang dianjurkan hal tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial, keuangan dan kebijakan perawatan kesehatan (Susanti,2008).

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Menurut teori Ryff (1989), individu dengan fungsi psikologis yang baik cenderung memiliki tujuan, niat, dan arah yang jelas, yang berkontribusi pada kehidupan yang bermakna. Harapannya walupun ibu hamil menjalani kehamilan tanpa didampingi suami, ibu hamil dapat mencapai tujuan hidupnya. Tujuan hidup mendorong seseorang untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan tetap konsisten dalam mencapainya. Dengan cara ini, saat seseorang berusaha mencapai tujuannya,

hidupnya akan menjadi lebih bermakna, seimbang, dan terintegrasi (Suwijik & A'yun, 2022).

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Ryff (1989) menyimpulkan bahwa untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal, individu tidak hanya perlu memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, tetapi juga harus terus-menerus mengembangkan potensi diri mereka. Ketika dimensi ini terwujud secara harmonis, proses hidup dapat dioptimalkan, dan perkembangan hidup akan berlangsung secara berkelanjutan. Pertumbuhan pribadi tidak hanya melibatkan penerimaan terhadap kehidupan yang dimiliki, tetapi juga kemampuan untuk menghargai potensi orang lain serta menyadari proses perkembangan kehidupan, sehingga kedepannya dapat memahami peningkatan potensi diri sendiri (Suwijik & A'yun, 2022).

Ibu hamil dapat menjalani *long distance marriage* karena berbagai faktor yang melatarbelakanginya, diantaranya suami mencari nafkah, melanjutkan pendidikan, dan tugas negara. Tujuan adanya *long distance marriage* untuk berbagi peran antara suami dan istri. Pasangan perempuan yang menjalani *long distance marriage* biasanya mengurus sebagian besar fungsi keluarga termasuk hal yang berkaitan dengan anak, Sedangkan laki-laki hanya bertanggung jawab terhadap fungsi ekonomi (Falah, 2022). Tercapainya tujuan yang diharapkan oleh pasangan *long distance marriage* tentunya didukung oleh tingkat kepercayaan dan penerimaan diri yang dirasakan pasangan suami istri sehingga akan merasakan kepuasan dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Dengan tercapainya hal tersebut akan berkontribusi pada kehidupan yang bermakna.

Adapun beberapa kajian terkait penelitian terdahulu diantaranya: penelitian yang dilakukan Arifin, Rini, & Pratitis (2023) tentang masalah *long distance marriage* dijelaskan bahwa subjek yang menjalani *long distance marriage* umumnya menghadapi krisis dalam hal kedekatan, karena perbedaan lokasi dan jarak yang jauh. Upaya untuk mempertahankan keintiman melalui alat komunikasi sering kali tidak memadai dan dapat memicu konflik. Konflik tersebut biasanya muncul akibat perbedaan pendapat atau kesalahpahaman. Selain itu, seorang istri yang jauh dari suami diperlukan cara untuk membahagiakan diri sendiri dengan merawat diri yang sesuai dengan keinginan diri sendiri. Penting untuk fokus pada pengalaman saat ini dan tidak menjadikan hidup sebagai beban, agar tetap dapat menghindari perasaan sedih meskipun berjauhan dari suami.

Adapun penelitian terdahulu terkait *psychological well being* ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Taslim, Ninin & Astuti (2021), mengukur *psychological well being* ibu rumah tangga dengan hasil yang menunjukkan Ibu rumah tangga umumnya memiliki

tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Ini berarti bahwa mereka cenderung merasa puas dengan diri mereka sendiri, memiliki hubungan yang harmonis, terus berkembang, memiliki otonomi, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, serta memiliki tujuan hidup yang jelas, meskipun mereka juga menghadapi beberapa kekurangan. Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis berdasarkan faktor demografi seperti usia, status pernikahan, pekerjaan sebelum menikah, atau pendapatan. Serta tidak ada perbedaan signifikan pada dimensi-dimensi *psychological well-being*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga memperhatikan semua dimensi *psychological well-being*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anisa, Aziza, & Gladis (2024) memiliki kesamaan dalam mengukur *psychological well-being* ibu hamil dan menyusui dengan hasil yang menunjukkan Ibu yang merasa didukung secara emosional dan mental cenderung memiliki pengalaman hamil dan menyusui yang lebih positif secara berkelanjutan. Dukungan secara emosional menjadi dorongan untuk mencapai keberhasilan menyusui yang optimal dan terwujud *psychological well-being*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Otemusu,et.all (2019) memiliki kesamaan dalam mengukur *psychological well-being* ibu hamil dan melahirkan. dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa Psychological Well-Being perempuan hamil dan melahirkan di Suku Nuaulu paling nampak melalui pengalaman penguasaan lingkungan dan religiusitas yang menurunkan perasaan cemas selama masa pengasingan (ritual khusus menyambut persalinan). Realitasnya ibu hamil dapat menurunkan perasaan cemas karena taat melaksanakan ajaran agama suku dan budaya. Sehingga penguasaan lingkungan adalah salah satu hal yang perlu dimiliki ibu hamil. Hal tersebut merupakan salah satu dimensi *psychological well-being* yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

KESIMPULAN

long distance marriage adalah situasi di mana situasi pasangan yang terpisah secara jarak dan fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain untuk kepentingan tertentu sehingga tidak dapat saling berdekatan dalam periode tertentu. Bagi pasangan suami istri menjalani *long distance marriage* merupakan tantangan tersendiri, terutama saat istri sedang menjalani kehamilan. oleh karena itu diperlukan cara untuk membahagiakan diri sendiri dengan fokus pada pengalaman saat ini dan tidak menjadikan hidup sebagai beban, agar tetap dapat menghindari perasaan sedih meskipun berjauhan dari suami.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* yang dirasakan ibu hamil ketika menjalani *long distance marriage*. Berdasarkan hasil analisis

dan kajian literatur terdahulu, diperoleh temuan bahwa ibu hamil dapat merasakan *psychological well-being* yang baik ketika dapat mengaplikasikan dimensi-dimensi *psychological well-being* dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat 6 dimensi meliputi penerimaan diri (*Self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), *purpose in life* (tujuan hidup) dan, *personal growth* (perumbuhan pribadi). Hal tersebut dapat dirasakan oleh para ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* ketika mendapat dukungan emosional, memiliki cara untuk membahagiakan diri sendiri dan tidak menjadikan hidup sebagai beban, agar tetap dapat menghindari perasaan sedih meskipun menjalani berbagai keadaan yang tidak menyenangkan.

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa *psychological well-being* memang benar dirasakan oleh ibu hamil serta menambah wawasan kepada suami dan keluarga pentingnya menciptakan pengalaman *psychological well-being* yang baik pada ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*. saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin memperbaiki serta menyempurnakan penelitian ini. Diharapkan untuk menggunakan metode penelitian yang dapat melihat gambaran secara nyata terciptanya pengalaman *psychological well-being* yang baik pada ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, L., Safitri, C. M. T., & Kusuma, H.A.S. (2023) Kepuasan Pernikahan dan Conflict Resolution pada Pasangan *Long Distance Marriage*. *Journal on Education*, 5(3) , 6837-6847.
- Arifin, A.R. S., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Studi fenomenologi deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani long distance marriage. *INNER Journal Of Psychological Research*, 2(4), 980-990.
- Falah, N. (2022). Pemenuhan Hak Dan Kewajiban Suami Istri Pada Pasangan Long Distance Marriage. *Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam*, 1 (2), 125-141.
- Faraby, M. E., & Faiza, S. I. (2014). Etos Kerja Pedagang Etnis Madura Di Pusat Grosir Surabaya Ditinjau Dari Etika Bisnis Islam. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori dan Terapan*, 1(3), 178-193.
- Gumelar, F. L., (2023). "Tinjauan Kompilasi Hukum Islam Terhadap Upaya Pemenuhan Hak Dan Kewajiban Pasangan Long Distance Marriage" Skripsi. Surakarta : Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Mas Said.
- Hartini, S., & Setiawan, T. (2024). Komunikasi Interpersonal Long Distance Marriage (Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Dalam Upaya Memelihara Hubungan Harmoni). *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 4, 8 , 22-32.

- Hartini, S., & Setiawan, T. (2024). Komunikasi Interpersonal Long Distance Marriage (Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani Long Distance Marriage Dalam Upaya Memelihara Hubungan Harmoni). *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 4, 8, 22-32.
- Hurlock, E. (1980). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Keilima). Erlangga.
- Istikhomah, H., & Suryani, E. (2014). Hubungan Antara Pendampingan Suami Pada Kunjungan Anc Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Wayan Witri Maguwoharjo, Sleman. *Jurnal kebidanan Indonesia*. 5(2), 32-44.
- Kauffman, M. H. (2000). Relational maintenance in long-distance relationships: staying close. (Master of Science Thesis Blacksburg, Virginia).
- Macdonald, S. and Magill-Cuerden, J. (2011). *Mayer's Midwifery* (14 ed.). London New York : Elsevier.
- Papalia, D. F. & Feldman, R. D. (2007). Human development. New York : McGraw-Hill.
- Qorifah, K., Kurohman, T., & Sahroni, M. (2023). Dampak Pernikahan Jarak Jauh Terhadap Keharmonisan Rumahtangga Perspektif Islam. *Jurnal Humaniora Sosial dan Bisnis*, 1 (5) , 494-505.
- Rachman, I. P., (2017). Pemaknaan Seorang Istri Terhadap Pengalamannya Pernikahan Jarak jauh (Pernikahan Jarak Panjang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6 (2), 1672-1679.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19-24.
- Ryff D. 1989. Happiness is Everything, or is it? Explorations Psychological Well-Being. *Journal on The Meaning of al of Personality and Social Psychology*. 57(6),1069-1070.
- Stiawan, T., Al Farisi, S., & Prihatini, N., A. (2022). Ketahanan Keluarga Pada Pasangan Long Distance Relationship (Studi Kasus Di Desa Brangsi Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan). *Jurnal Studi Hukum Islam*, 11(2) , 38-51.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, S., Sari, E. N., Khotimah, S., & Astuti, S. A. P. (2022). Penyuluhan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan Di Kabupaten Dharmasraya. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), Article 1.
- Suwijik, S.P., & A'yun, Q. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminisme and Gender Studies*, 2 (2) , 109-123.
- Taslim, F., Ninin, R. H., & Astuti, S.R. (2021). Gambaran *psychological well being* pada ibu rumah tangga di Kota Bandung. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 121-133.

Wekke, I. S. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku CV. Adi Karya Mandiri.