

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Pembahasan Hasil Penelitian**

*Subjective well-being* yang dimiliki setiap orang merupakan suatu pengalaman personal yang sangat beragam. Berdasarkan pengolahan data pada kedua informan, didapatkan bahwa orang yang mengalami pernikahan jarak jauh akan mengalami dinamika perubahan hidupnya mengenai kesejahteraan hidupnya, yaitu dari pengalaman “tidak merasakan kesejahteraan” menjadi pengalaman “sejahtera dalam hidupnya”. Maksudnya adalah seseorang yang awalnya terkungkung oleh pengalaman permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, mulai dari permasalahan ekonomi, permasalahan pengasuhan anak, komunikasi yang sulit dengan istri. Permasalahan yang muncul membuat informan terkungkung pula dalam perasaan kejenuhan, menderita, tersiksa, tidak tenang, perasaan susah, tidak bahagia, khawatir, dan kesepian.

Saat seseorang sudah mengalami banyak pengalaman hidup yang panjang terutama tidak bertemu dengan istri sangat lama, membuat seseorang perlahan akan bisa memaknai, menerima situasi dan kondisi, membangun kepercayaan, banyak bersyukur, berusaha tidak mengeluh, berpasrah, dan menemukan kebahagiaan.

Peneliti menemukan beberapa pola yang sama dalam klasifikasi tema-tema temuan dari kedua informan penelitian. Pola yang pertama pada kehidupan sebelum pernikahan jarak jauh mengalami perasaan tidak bahagia karena mengalami permasalahan-permasalahan yang muncul akibat dari dalam diri informan dan dari luar informan. Kemudian pola kedua kehidupan selama pernikahan jarak jauh. Pada pola ini informan sudah mulai menemukan cara-cara bagaimana menghadapi situasi yang baru. Belajar dari pengalaman, mengingat tujuan hidup. Dari hal tersebut, kedua informan sudah mulai merasakan kesejahteraan dalam hidupnya yaitu sudah merasakan kebahagiaan, tidak merasakan emosi.

Diener, Suh, & Oishi dalam Eid dan Larsen (2008: 45), menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan

memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Melinda (2013) mengenai “*subjective well-being* ditinjau dari kebersamaan pasangan suami istri dalam pernikahan”, suami istri yang tinggal jarak jauh mempunyai tingkat *subjective well-being* yang sedang. Hal ini dikarenakan perkawinan jarak jauh memiliki sisi positif dan sisi negatif. Dari sisi positif suami istri yang tinggal jarak jauh dapat mengembangkan karir masing-masing yang ditinggalkan, belajar untuk setia terhadap pasangan, kemudian bagi suami istri yang tinggal jarak jauh karena pekerjaan maka dapat menambah pemasukan finansial dalam rumah tangganya atau memperbaiki ekonomi keluarga. Namun disisi lain suami istri yang tinggal jarak jauh juga memiliki kendala dalam menjalani kehidupannya, seperti halnya ketika terjadi konflik sulit membicarakannya karena tidak dapat bertemu secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa suami-istri dengan SWB yang baik ditandai oleh dominasi aspek positif dan rendahnya aspek negatif pada dirinya.

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa respon informan dalam menghadapi masalah yang datang. Mulai dari tidak bisa mengontrol emosi, tidak bisa menyelesaikan masalah, dan tidak mau saling mendengarkan. Setiap pasangan memiliki kesejahteraan yang berbeda-beda, begitu pula pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Ananda (2017) menyatakan bahwa secara umum sebanyak 38,75% responden mengaku baik-baik saja terhadap pernikahan yang dijalani. Kemudian sebanyak 48,75% responden merasa bahagia dengan pernikahan selama ini, karena tidak ada permasalahan yang besar dalam pernikahan, bilapun ada permasalahan maka dapat diselesaikan dengan baik, kehadiran anak-anak dalam rumah, serta menerima apapun kondisi pasangan dengan rasa syukur yang tinggi. Pada penelitian ini informan mulai menemukan cara agar bisa menyelesaikan masalahnya. Dengan cara berdiskusi bersama keluarga, anak dan istri, saling menjelaskan, bertanya dengan hati-hati, memberi waktu dahulu supaya tidak emosi. Sehingga dari hal ini, permasalahan yang dating cepat teratasi dan tidak sampai berlarut-larut dalam permasalahan.

Adapun faktor yang mendukung seseorang agar mampu

mencapai kesejahteraan. Faktor eksternal didapatkan dari komunikasi yang positif dengan istri, melihat harapannya tercapai seperti anak selesai sekolah, relasi yang baik dengan anak, istri, orang tua, dan teman-teman. Hal itu lah yang menjadi faktor pendukung dari luar diri informan. Kehadiran keluarga dan teman-teman yang mendukung kondisi pernikahan jarak jauh informan akan menjadi kekuatan bagi pasangan yang ditinggalkan. Namun terkadang tidak dapat dipungkiri bahwa dengan kehadiran keluarga dan teman dapat menjadi kelemahan sehingga tidak merasa sejahtera dengan hadirnya keluarga dan teman. Seperti yang dijelaskan oleh Margiani & Ekayati (2013) bahwa kehadiran keluarga dapat mengurangi tingkat stress bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, kehadiran juga dapat memberikan dukungan bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Dari dalam informan mulai bisa menerima situasi, rasa percaya, kesetiaan, kejujuran bisa mengontrol diri dan menahan emosi. Aspek *Subjective Well-Being* Ryff (2005: 6) menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu: yang pertama adalah penerimaan diri, penerimaan bukan berarti bersikap pasif atau pasrah, namun pemahaman yang jelas akan peristiwa yang terjadi sehingga individu dapat memberikan tanggapan secara efektif.

Faktor yang menghambat yaitu masih adanya godaan dari luar yang dialami. Dan juga pikiran yang timbul dari diri seseorang seperti pikiran khawatir, tidak tenang, dan pikiran negative lainnya yang muncul. Namun di balik itu semua dapat dikontrol supaya tidak terjerumus dalam godaan. Hal ini juga didukung oleh spiritualitas dalam diri seseorang.

## 5.2. Refleksi Penelitian

Penelitian mengenai “Dinamika Psikologi *Subjective Well-Being* Pada Suami yang Istrinya Bekerja Sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI)” ini berangkat dari adanya suatu ‘kaca sosial’ di kehidupan peneliti, dimana disekitar peneliti banyak orang yang mengalami pernikahan jarak jauh terutama pada pasangan suami istri. Ketergerakkan hati ini yang akhirnya mendorong peneliti untuk mengambil tema penelitian dengan segala resikonya, mulai dari susahnya mencari informan yang mau untuk digali datanya, pembahasan yang sensitif dan sangat kompleks, serta resiko tak terduga lainnya yang ternyata muncul selama penelitian. Awalnya peneliti merasa ragu namun berkat bimbingan para dosen dan juga respon teman-teman serta keluarga yang positif akhirnya membuat peneliti menjadi termotivasi dan tertantang untuk menyelesaikan penelitian ini.

Pembelajaran yang didapat dari pengerjaan penelitian ini yaitu tentang “berjuang dengan totalitas dan memberikan yang terbaik versi diri kita”. Kondisi pandemi covid- 19 ini yang sering kali memberikan lebih banyak tantangan, peneliti sempat terhenti langkahnya karena banyak kondisi yang membuat peneliti terjatuh, sehingga peneliti memerlukan waktu untuk berusaha bangkit kembali. Dengan berjalannya waktu, peneliti semakin memantapkan diri untuk benar-benar bangkit, selain itu peneliti sungguh memaknai bahwa penelitian ini bukanlah sebatas tugas akhir semata namun bagaimana bisa menghidupinya dan mempelajari pengalaman setiap pribadi secara personal.

Banyak pembelajaran yang didapat peneliti khususnya mengenai ilmu psikologi. Selain itu pola perilaku seseorang, hubungan sebab akibat dari suatu pengalaman hidup seseorang, dan juga menuangkan dalam suatu kajian teoritis. Penelitian ini akhirnya menyadarkan peneliti bahwa banyak orang di luar sana, khususnya para pejuang pernikahan jarak jauh dengan segala tanggung jawab dan bebannya perlu untuk diringankan. Supaya banyak orang bisa merasakan kesejahteraan dalam hidupnya meskipun mengalami pernikahan jarak jauh.

Selama penelitian berlangsung, ada beberapa keterbatasan penelitian yang disadari oleh peneliti yang kedepannya bisa

dijadikan pembelajaran, di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan di masa transisi pandemi covid-19 perlu adanya beberapa adaptasi yaitu penggalan data yang sempat secara luar jaringan (luring) hal ini membutuhkan usaha yang lebih, dari menyusun jadwal dengan informan yang sangat sulit dan mempersiapkan segala sesuatu dengan baik, supaya tetap menjaga protokol kesehatan.
2. Ketidak sediaan informan untuk wawancara secara daring membuat peneliti merasa kebingungan dengan kondisi, sehingga sempat terhenti lama penelitian ini karena informan meminta untuk bertemu langsung, sedangkan pada transisi pandemi covid-19 banyak lokasi yang tidak bisa dilewati.
3. Tema penelitian yang sensitif yaitu mengenai pengalaman hidup informan selama menjalani pernikahan jarak jauh, membuat peneliti harus memastikan kondisi informan baik sebelum maupun setelah wawancara.
4. Peneliti menyadari bahwa belum bisa melakukan wawancara lebih mendalam, terkhusus dengan kondisi pandemi ini waktu yang sangat terbatas untuk bertemu. Hal tersebut tampak ketika melakukan pengolahan data peneliti menyadari ada beberapa hal yang seharusnya bisa ditanyakan lagi ketika wawancara.

### 5.3. Simpulan

Berdasarkan penjabaran temuan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalani pernikahan jarak jauh akan mengalami dinamika perubahan hidupnya mengenai kesejahteraan hidupnya, yaitu dari pengalaman “tidak merasakan kesejahteraan” menjadi pengalaman “sejahtera dalam hidupnya”. perubahan hidup dari pengalaman tidak merasakan kesejahteraan menjadi sejahtera dalam hidupnya di tengah segala tanggung jawab yang diembannya.

Permasalahan ekonomi yang menjadi akar permasalahan kenapa harus menjalani pernikahan jarak jauh. Berjuang demi hidup dan masa depan yang membuat para istri ingin membantu perekonomian keluarga. Pernikahan jarak jauh ini muncul permasalahan-permasalahan yang harus dihadapi. mulai dari permasalahan ekonomi, permasalahan pengasuhan anak, komunikasi yang sulit dengan istri. Permasalahan yang muncul membuat informan terkungkung pula dalam perasaan kejenuhan, menderita, tersiksa, tidak tenang, perasaan susah, tidak bahagia, khawatir, dan kesepian.

Saat seseorang sudah mengalami banyak pengalaman hidup yang panjang terutama tidak bertemu dengan istri sangat lama, membuat seseorang perlahan akan bisa memaknai, menerima situasi dan kondisi, membangun kepercayaan, banyak bersyukur, berusaha tidak mengeluh, berpasrah, dan menemukan kebahagiaan. Pada awalnya pengalaman hidup pernikahan jarak jauh memang tidak mudah dijalani, karena banyaknya hambatan yang dihadapi, yaitu masih adanya godaan dari luar yang dialami. Dan juga pikiran yang timbul dari diri seseorang seperti pikiran khawatir, tidak tenang, dan pikiran negative lainnya yang muncul.

Namun dukungan-dukungan yang muncul membuat semakin kuat dan berusaha untuk mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Faktor eksternal didapatkan dari komunikasi yang positif dengan istri, melihat harapannya tercapai seperti anak selesai sekolah, relasi yang baik dengan anak, istri, orang tua, dan teman-teman. Hal itu lah yang menjadi faktor pendukung dari luar diri informan. Dari dalam informan mulai bisa menerima situasi, rasa percaya, kesetiaan, kejujuran bisa mengontrol diri dan menahan emosi.

#### **5.4. Saran**

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran untuk beberapa pihak, di antaranya:

1. **Bagi Informan Penelitian**

Informan yang telah bisa mengenali hidupnya yang disebabkan oleh pengalaman masa hidupnya menjalani pernikahan jarak jauh, harapannya dalam kehidupan sehari-hari lebih memperhatikan kesejahteraan dalam dirinya. Selain itu juga menemukan cara penyelesaian dari setiap masalah yang dihadapi dan juga melanjutkan hidup sesuai dengan tujuan yang telah diinginkan.

2. **Bagi keluarga yang menjalani pernikahan jarak jauh**

Banyak keluarga yang mengalami pernikahan jarak jauh, diharapkan banyak keluarga tetap bisa merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada keluarga yang mengalami pernikahan jarak jauh bisa mengenali diri sendiri dan pasangan. Jika terjadi permasalahan tau bagaimana mengatasi permasalahan dengan baik.

3. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya harapannya bisa menggali lebih dalam mengenai pengambilan data pengolahan informan penelitian, seperti data sekunder lainnya yang bisa memperkuat hasil temuan tema ini. Selain itu peneliti selanjutnya harapannya bisa menyajikan lebih dalam dari konsep psikologis mengenai tema penelitian ini dengan referensi ilmiah yang terus berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. 2017. *Kepuasan pernikahan pada suami/istri dengan hubungan jarak jauh (long distance relationship)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Compton, William C. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Diener, E. 2009. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Eid, M. & Larsen R.J. 2008. *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Perss.
- Hayes. N. (2004). *Doing Psychological Reaserch: Gathering and AnalyzingDta*. New York: McGrawHill
- Hidayat, H. (2017). Perlindungan Hak Tenaga Kerja Indonesia di Taiwan dan Malaysia dalam Perspektif Hak Asasi Manusia. *Jurnal HAM*, 8(2), 105. <https://doi.org/10.30641/ham.2017.8.272>
- Jimenez, M. F. (2010). The regulation of psychological distance in long-distance relationships. *Dissertation*. zur Erlangung des akademischen Grades doctor rerum naturalium im Fach Psychologie.
- KEMNAKER. (1995). *Keputusan Direktur Jendral Pembinaan Penempatan Tenaga Kerja*. Diunduh dari [https://jdih.kemnaker.go.id/data\\_wirata/1995-3-7.pdf](https://jdih.kemnaker.go.id/data_wirata/1995-3-7.pdf). Pada 17

Maret 2020 Pkl. 21.20

- Lopez, S. J & Synder, C.R. 2007. *Positive Psychological Assessment A Handbook of Model and Measures: The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-Being*. Washington, DC, US: American Psychological Assosiation.
- Margiani, K., & Ekayati, N. (2013). Stress, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Pesona, jurnal psikologi Indonesia, vol. 2, no. 3*, 191-198.
- Melinda, R. & Prihartanti, N. (2013). *Perbedaan kesejahteraan subjective ditinjau dari kebersamaan pasangan suami istri dalam pernikahan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Miladiyanto, S. (2016). Pengaruh Profesi Tenaga Kerja Indonesia (TKI) terhadap Tingginya Perceraiaan di Kabupaten Malang. *Jurnal Moral Kemasyarakatan, Volume 1* (No 1), 15–36.
- Olson, D.H., DeFrain, J. (2006). *Marriages & Families; Intimacy, Diversity, And Strengths, Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill
- Papalia, E. D., Olds, W. S., &Feldman, D. R. (2005). *Human development*. New York: Mc. Graw Hill.
- Peraturan Perundangan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
- Poerwandari, K. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*.Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). PERNIKAHAN JARAK JAUH (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh). *Empati*, 5(3), 417–423.
- Putra, A. S. (2017). *Pola komunikasi pada istri pasangan pernikahan jarak jauh*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qomariyah, N. (2015). Gambaran pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*). *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ryff. C. & Keyes. C. 2005. The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69. No. 4
- Saidiyah, S. & Julianto, V. (2016). Problem pernikahan dan strategi penyelesaiannya: studi kasus pada pasangann suami istri dengan usia perkawinan dibawah seputuh tahun. *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 15, no. 2, 124-133.
- Santrock. (2009). *Psikologi pendidikan* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Suwartini, S. (2019). *Subjective Well Being Dalam Perspektif Istri*. 18(1), 67–86.
- Willig, C. (2001). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventure in Theory & Method*. Buckingham: Open UniversityAlwilsol. (2004). *Psikologi Kepribadian (edisi revisi)*. Malang: UMM press