

**KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL PADA PASANGAN
SUAMI ISTRI DALAM *COMMUTER MARRIAGE* DI
KOTA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Raisha Kusuma Rahadvi

NIM 21102050010

Dosen Pembimbing :

Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.

NIP 19680610 199203 1 003

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1899/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM COMMUTER MARRIAGE DI KOTA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAISHA KUSUMA RAHADVI
Nomor Induk Mahasiswa : 21102050010
Telah diujikan pada : Selasa, 09 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6950daaf0eb30



Penguji I

Dr. H. Zainudin, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6949f7bc0d103



Penguji II

Dr. Arin Mamlakah Kalamika, M.A.
SIGNED

Valid ID: 694fcde41fad4



Yogyakarta, 09 Desember 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6951ec8969d5f





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Raisha Kusuma Rahadvi
NIM : 21102050010
Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikososial Pada Pasangan Suami Istri dalam *Commuter marriage* di Kota Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Desember 2025

Ketua Program Studi,

Muhammad Izzul Haq, S.Sos.,M.Sc.

NIP. 198108232009011007

Mengetahui:
Pembimbing,

Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW.,
Ph.D.M.Si.

NIP. 19680610 199203 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raisha Kusuma Rahadvi
NIM : 21102050010
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Kesejahteraan Psikososial Pada Pasangan Suami Istri dalam Commuter marriage di Kota Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 3 Desember 2025
Yang menyatakan,


Raisha Kusuma Rahadvi

NIM. 21102050010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Raisha Kusuma Rahadvi
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Yogyakarta, 6 Maret 2003
NIM	:	21102050010
Program Studi	:	Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas	:	Dakwah dan Komunikasi
Alamat	:	Nyamplungan KG.II/810 RT. 42 RW. 09 Prenggan Kotagede Yogyakarta
No. HP	:	085865650046

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 3 Desember 2025

Raisha Kusuma Rahadvi

NIM. 21102050010



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT,

skripsi ini dipersembahkan untuk Mama dan diri saya sendiri.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTO

Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.

(Q.S. Asy-Syu'ara: 62)

Mustahil Allah membawamu sampai sejauh ini hanya untuk gagal.

(@menjadiislami)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan kasih sayang Allah SWT Alhamdulillah peneliti diberikan kekuatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Kesejahteraan Psikososial Pada Pasangan Suami Istri dalam *Commuter marriage* di Kota Yogyakarta dengan sebaik-baiknya.

Sholawat dan salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, yang telah memberikan petunjuk dan rahmat bagi umat manusia. Sehingga dapat mengetahui peraturan dan larangan dari kekasihnya Allah SWT, semoga selalu dalam bimbingan dan nasihatnya. Serta tak lupa pula salam kepada keluarga dan sahabat-sahabatnya, semoga pada hari akhir dan di surga dapat bertemu dengan beliau.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
3. Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Muhammad Izzul Haq, M.Sc.,Ph.D.
4. Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan hingga penyusunan tugas akhir dapat terselesaikan, Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.M.Si.
5. Seluruh dosen dan staf program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
6. Kedua orang tua tercinta, Mama dan Bapak, terima kasih atas segala perjuangan dalam membesar dan mendukung penulis hingga saat ini. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan rasa syukur penulis atas kasih sayang dan doa yang senantiasa mengiringi.
7. Terkhusus kepada Mama tersayang, sosok surga dalam hidup penulis, terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada bandingnya. Dukungan moril maupun materiil yang Mama berikan telah menjadi sumber kekuatan dalam menempuh setiap tahap pendidikan hingga saat ini.
8. Uti dan Alm. Kakung yang menjadi sosok penting dalam pertumbuhan dan perjalanan hidup penulis sejak kecil hingga sekarang. Terima kasih atas

kasih sayang, doa, dan setiap bentuk perhatian serta dukungan yang selalu diberikan kepada Hadvi sejak kecil.

9. Kakak-kakak dan adek tersayang, Mba Vesa, Mba Bila dan Dek Fai atas dukungan, doa, serta perhatian yang senantiasa diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga terselesaiannya skripsi ini.
10. Keponakan tercinta, Kanigara Bayanaka dan Kayona Arunika, yang melalui kehadirannya mampu memberikan semangat dan keceriaan dalam perjalanan studi dan hidup penulis.
11. Seluruh responden yang dengan penuh kesediaan meluangkan waktu serta berbagi informasi selama proses pengumpulan data berlangsung.
12. Teman-teman dekat penulis, Ayu, Key, Dea, Nindhita, dan Nadya, yang telah menemani perjalanan studi. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang kalian hadirkan hingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga pertemanan ini tetap erat, sehingga kita dapat saling mendukung dan berkembang bersama ke depannya.
13. Seluruh teman-teman KKN 114 besukece, yang telah bersama-sama menjalani proses pengabdian selama kurang lebih 2 bulan. Kebersamaan, kerja sama, dukungan, serta pengalaman berharga selama KKN telah memberikan banyak pelajaran dan kenangan indah yang sangat berarti bagi penulis.
14. Terakhir, kepada diri sendiri, terima kasih telah berusaha melewati berbagai rintangan selama proses penyusunan skripsi. Meskipun penuh dengan tantangan, tekanan, dan rasa kecewa, namun tetap ada semangat untuk bertahan dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Tidak semua orang memahami proses ini, terima kasih untuk tetap percaya bahwa setiap orang memiliki jalan dan waktunya masing-masing, dan pada akhirnya kerja keras serta keteguhan hati membawa penulis pada pencapaian hari ini.

Semoga segala kebaikan, doa, dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan yang diridhoi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa terdapat keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, masukan berupa kritik dan saran yang membangun diharapkan untuk kebaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 25 November 2025

Penulis

Raisha Kusuma Rahadvi

NIM. 21102050010

ABSTRAK

Fenomena *commuter marriage* menjadi salah satu bentuk adaptasi keluarga yang semakin banyak dijumpai di kota-kota besar, termasuk Kota Yogyakarta, terutama ketika tuntutan pekerjaan mengharuskan suami bekerja di luar daerah. Kondisi tinggal terpisah menimbulkan dinamika psikologis dan sosial yang memengaruhi keseharian pasangan, sehingga penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mengenai bagaimana kesejahteraan psikososial pasangan *commuter marriage* di Kota Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan empat pasangan sebagai informan, dan data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi, kemudian dianalisis berdasarkan kerangka teori kesejahteraan psikologis (Ryff) dan kesejahteraan sosial (Keyes).

Hasil penelitian menunjukkan alasan utama keempat pasangan menjalani *commuter marriage* adalah penempatan kerja suami, sementara istri dan anak tetap tinggal di Kota Yogyakarta karena faktor kenyamanan dan dukungan keluarga besar. Kesejahteraan psikososial pasangan tersebut secara umum baik dan stabil artinya kesejahteraan tidak berada pada tingkat rendah, tetapi juga tidak selalu di posisi paling tinggi, sehingga tingkat kesejahteraan psikososial keempat pasangan ini dapat dikategorikan sedang. Aspek psikologis seperti *self acceptance*, *positive relation with others*, *purpose in life*, dan *personal growth* cenderung kuat, mencerminkan kemampuan adaptasi yang baik. Namun, beban ekonomi, kelelahan, dan tanggung jawab ganda menyebabkan beberapa aspek kesejahteraan sosial berada pada tingkat sedang dan lemah. Komunikasi intensif, kepercayaan, dan dukungan sosial keluarga terbukti menjadi faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan tersebut, sementara nilai-nilai spiritual menjadi sumber kekuatan penting. Temuan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai kesejahteraan psikososial dalam pernikahan komuter di Kota Yogyakarta.

Kata kunci: *commuter marriage*; kesejahteraan psikologis; kesejahteraan psikososial; kesejahteraan sosial; Kota Yogyakarta.

ABSTRACT

The phenomenon of commuter marriage has become a form of family adaptation increasingly encountered in large cities, including the City of Yogyakarta, particularly when job demands require husbands to work outside their home regions. Living apart generates psychological and social dynamics that affect couples' daily lives therefore, this study aims to answer the question of how the psychosocial well-being of commuter-married couples in the City of Yogyakarta is maintained. The study employs a descriptive qualitative approach involving four couples as informants, data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and subsequently analyzed using Ryff's framework of psychological well-being and Keyes' framework of social well-being.

The findings indicate that the principal reason for adopting commuter marriage is husband's job placement, while wives and children remain in the City of Yogyakarta due to perceived comfort and extended family support. The couples' psychosocial well-being is generally good and stable that is, not at a low level but not uniformly at the highest level and can therefore be categorized as moderate. Psychological dimensions such as self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, and personal growth tend to be strong, reflecting adequate adaptive capacity. However, economic burden, fatigue, and double responsibilities cause several aspects of social well-being to fall into moderate and weak levels. Intensive communication, mutual trust, and social support from family emerge as key factors in maintaining well-being, while spiritual values constitute an important source of resilience. These findings offer a comprehensive portrait of psychosocial well-being among commuter-married couples in the City of Yogyakarta.

Keywords: *commuter marriage; psychological well-being; psychosocial well-being; social well-being; the City of Yogyakarta.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Pustaka	8
F. Kerangka Teori	12
G. Metode Penelitian.....	23
H. Sistematika Pembahasan	33
BAB II GAMBARAN LOKASI DAN SUBYEK PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum Kota Yogyakarta.....	35
B. Fenomena <i>Commuter Marriage</i> di Kota Yogyakarta	37
C. Profil Informan Penelitian	39
1. Informan Pasangan Pertama	40
2. Informan Pasangan Kedua	41
3. Informan Pasangan Ketiga	42
4. Informan Pasangan Keempat	43
BAB III KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL PASANGAN DALAM <i>COMMUTER MARRIAGE</i>	46
A. Latar Belakang dan Keputusan Menjalani <i>Commuter Marriage</i>	47

B.	Tantangan Dinamika Keluarga	54
C.	Dinamika Psikologis Pasangan	65
1.	<i>Self Acceptance</i>	65
2.	<i>Positive Relation with Others.....</i>	72
3.	<i>Autonomy</i>	84
4.	<i>Environmental Mastery</i>	92
5.	<i>Purpose in Life</i>	102
6.	<i>Personal Growth</i>	109
D.	Dinamika Sosial Pasangan	115
1.	<i>Social Integration.....</i>	115
2.	<i>Social Contribution</i>	122
3.	<i>Social Coherence.....</i>	128
4.	<i>Social Actualization</i>	135
5.	<i>Social Acceptance</i>	139
E.	Analisis Kesejahteraan Psikososial Pasangan	146
1.	Informan Pasangan Pertama	146
2.	Informan Pasangan Kedua	149
3.	Informan Pasangan Ketiga	153
4.	Informan Pasangan Keempat	157
5.	Spiritualitas dan Ekonomi.....	162
BAB IV PENUTUP		165
Kesimpulan.....		165
Implikasi		166
Keterbatasan		166
Saran		167
DAFTAR PUSTAKA		168
LAMPIRAN-LAMPIRAN		171

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Profil Informan Penelitian.....	39
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Pasal 1 Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.¹ Definisi ini mengandung dimensi emosional, moral, dan spiritual yang menjadi landasan dalam membangun kehidupan bersama. Menurut Khairuddin perkawinan merupakan institusi sosial yang mengatur hubungan antara laki-laki dan perempuan dalam kehidupan berkeluarga, termasuk pembagian peran, tanggung jawab, dan pola interaksi antaranggota keluarga.² Sedangkan Soerjono Soekanto memandang perkawinan sebagai ikatan sosial yang tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga menghubungkan dua keluarga besar serta membentuk jaringan sosial baru dalam masyarakat.³ Pandangan ini menunjukkan bahwa perkawinan memiliki fungsi sosial yang luas, tidak terbatas pada hubungan pribadi antara suami dan istri, melainkan juga berdampak pada kehidupan sosial masyarakat.

¹ Santoso, "Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam Dan Hukum Adat", *YUDISIA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosial Keagamaan* 7, no. 2 (2016): 413.

² Khairuddin, *Sosiologi Keluarga* (Yogyakarta: Liberty, 2008), 45.

³ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja, dan Anak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 22.

Seiring perubahan sosial dan ekonomi, bentuk kehidupan perkawinan juga mengalami transformasi. Jika dalam konsep tradisional suami dan istri diharapkan tinggal bersama dalam satu rumah tangga, realitas modern menunjukkan bahwa tidak semua pasangan dapat melakukannya. Tuntutan pekerjaan, pendidikan, kebutuhan ekonomi serta mobilitas kerja yang semakin tinggi membuat pasangan memilih menjalani perkawinan dengan tinggal terpisah secara geografis. Dari kondisi ini kemudian muncul pola hidup baru yang dikenal sebagai "*commuter marriage*" yang menggambarkan sebuah realitas baru di mana pasangan suami istri harus menjalani kehidupan sehari-hari di tempat berbeda akibat tuntutan pekerjaan atau studi. Fenomena ini mencerminkan perubahan dinamika keluarga modern, di mana keberhasilan perkawinan tidak lagi hanya diukur dari kedekatan fisik, tetapi juga dari kemampuan pasangan menjaga keintiman emosional dan komitmen meski terpisah jarak.

Dalam perkawinan jarak jauh juga terdapat istilah *long distance marriage* (LDM) yang memiliki perbedaan dengan *commuter marriage*, perbedaan tersebut terletak pada frekuensi interaksi tatap muka dan pola mobilitas pasangan. *Commuter marriage* merupakan bentuk perkawinan di mana suami dan istri tinggal terpisah karena alasan pekerjaan atau studi, namun tetap bertemu secara berkala, misalnya setiap akhir pekan atau beberapa kali dalam sebulan. Hal ini berbeda dengan *long distance marriage*, di mana keterpisahan geografis cenderung lebih jauh dan pertemuan langsung terjadi dalam rentang waktu yang lebih lama atau tidak menentu. Dalam *commuter marriage*, terdapat komitmen untuk tetap menjaga ritme interaksi langsung secara rutin meskipun tinggal di dua lokasi berbeda,

sedangkan pada LDM, intensitas pertemuan bisa sangat terbatas karena faktor seperti lokasi di luar negeri atau keterbatasan akses transportasi.⁴

Fenomena *commuter marriage* semakin banyak dijumpai di kota-kota besar Indonesia seiring meningkatnya mobilitas kerja dan pendidikan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat angka migrasi seumur hidup sebesar 18,6 persen, dengan sebagian besar penduduk migran berada pada usia produktif. Kondisi ini turut mendorong peningkatan jumlah pekerja komuter, dimana Sakernas 2023 mencatat bahwa 14,8 persen pekerja di Yogyakarta termasuk dalam kategori komuter, mayoritas berusia 25–34 tahun dan berstatus kawin. Fakta ini menunjukkan bahwa dinamika ekonomi dan pendidikan di Yogyakarta mendorong pasangan usia produktif untuk mengambil pilihan hidup terpisah sementara waktu.⁵ Banyak penduduk Yogyakarta memilih bekerja di luar daerah bahkan di luar pulau, sementara keluarganya tetap tinggal di Yogyakarta karena mempertimbangkan pendidikan anak, kenyamanan lingkungan, dan biaya hidup yang lebih terjangkau dibandingkan kota besar. Pola mobilitas ini menjadi lebih mudah berkat infrastruktur transportasi yang semakin baik, seperti ketersediaan kereta api dan penerbangan, sehingga pasangan dapat kembali ke rumah pada akhir pekan atau waktu-waktu tertentu. Situasi ini memperlihatkan bagaimana *commuter marriage* menjadi strategi adaptasi terhadap tuntutan profesional sekaligus upaya menjaga stabilitas rumah tangga.

⁴ Laura Stafford, *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships* (New York: Routledge, 2005).

⁵ Badan Pusat Statistik, *Statistik Mobilitas Penduduk dan Tenaga Kerja 2024*, Jakarta: BPS, 2024.

Kondisi suami dan istri yang menjalani *commuter marriage* yang terpisah jarak geografis membawa tantangan tersendiri terhadap aspek sosial dan psikologis. Keterpisahan fisik berdampak pada komunikasi, pengambilan keputusan, pembagian peran domestik, pemenuhan kebutuhan emosional, hingga stabilitas relasi pernikahan.⁶ Stafford menjelaskan, pasangan yang terpisah secara fisik dalam waktu lama berisiko mengalami berbagai kondisi psikologis seperti stress, kesepian, kecemasan, emosi yang kurang stabil, dan keraguan terhadap pasangan.⁷ Selain itu, istri yang menjalani *commuter marriage* dan memiliki anak cenderung menghadapi beban yang lebih berat karena sering kali harus berperan sebagai orang tua tunggal. Ketika dukungan atau keterlibatan suami dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga tidak ada, beban psikologis istri menjadi semakin besar.

Pasangan yang menjalani *commuter marriage* perlu meluangkan waktu untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat, baik melalui komunikasi maupun keterlibatan dalam aktivitas sosial, untuk mengurangi munculnya perasaan negatif akibat keterpisahan fisik. Dukungan keluarga besar berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional dan sosial individu. Ketika aspek emosional terganggu dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial begitupun sebaliknya sehingga memunculkan dampak psikososial. Dengan demikian, *commuter marriage* tidak hanya menimbulkan tantangan emosional, tetapi juga berdampak

⁶ Mushalliena, “Penyesuaian Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting”, (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2014), 1.

⁷ Stafford, dalam Nirmayunita C, Warni W. E & Aquarisnawati, “Kepribadian Hardiness, Dukungan Sosial Keluarga Dan Problem Focused Coping (Pfc) Pada Istri Pelaut”, *Jurnal Psikologi Poseidon*, vol. 5, no. 1, 2022, hlm 14.

pada kehidupan sosial pasangan, yang kemudian membentuk persoalan psikososial yang melibatkan relasi individu dengan lingkungan sosialnya. Kombinasi tantangan psikologis dan sosial inilah yang dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikososial pasangan. Kondisi ini menunjukkan adanya relevansi langsung antara fenomena *commuter marriage* dan kesejahteraan psikososial pasangan. Kesejahteraan psikososial mencakup dua dimensi utama, yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kesejahteraan sosial (*social well-being*). Dalam konteks *commuter marriage*, kesejahteraan psikososial menjadi penting karena pasangan harus menyesuaikan diri dengan jarak, menjaga keintiman emosional, serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat di tengah keterbatasan waktu bersama.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas kesejahteraan psikologis dan kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*, baik di Indonesia maupun luar negeri. Misalnya, penelitian oleh Sandy Pratama menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pasangan *commuter marriage* secara umum cukup baik dan positif, meskipun mereka tetap mengalami tekanan emosional karena jarak yang jauh.⁸ Penelitian oleh Meiyuntariningsih menemukan bahwa *problem solving* berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*.⁹ Sementara itu, studi oleh Naibaho mengungkapkan bahwa faktor

⁸ Setiawan Sandy Pratama, “Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020), <https://eprints.ums.ac.id/87749/1/NASPUB.pdf>.

⁹ Tatik Meiyuntariningsih, Mochammad Osvaldo M. Ramadhan, dan Akta Ririn Aristawati, “Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage: Bagaimana Peranan Problem Solving?,” Inner: Journal of Psychological Research 3, no. 1 (2023): 189–199, <https://aksilogi.org/index.php/inner/article/download/897/616>.

ekonomi dan budaya menjadi alasan utama pasangan memilih *commuter marriage*, serta komunikasi dan kepercayaan menjadi faktor kunci dalam mempertahankan hubungan.¹⁰

Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan di wilayah tertentu dan belum secara spesifik mengkaji kesejahteraan psikososial pada pasangan *commuter marriage* di Kota Yogyakarta.¹¹ Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya lebih fokus pada pengalaman pasangan dan kepuasan pernikahan sementara aspek psikososial yang mencakup dukungan sosial, stres, dan kesehatan mental secara komprehensif belum banyak dieksplorasi secara mendalam di konteks Yogyakarta.¹² Yogyakarta dikenal sebagai pusat budaya Jawa yang kaya, dimana nilai-nilai tradisional dan norma sosial masih sangat dijunjung tinggi. Hal ini dapat memengaruhi cara pasangan suami istri menjalani hubungan mereka, termasuk dalam konteks *commuter marriage*. Masyarakat Yogyakarta memandang kualitas perkawinan dari aspek intrapersonal dan harmoni dalam hubungan, yang menjadi penting dalam menjaga kesejahteraan psikososial.¹³ Dengan banyaknya

¹⁰ Saira Lastiar Naibaho dan Stefani Virlia, “Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh,” *Jurnal Psikologi Ulayat* 3, no. 1 (2016): 34–52, <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/44/44/163>.

¹¹ Agatha Ratriasari, “Peran Pemeliharaan Hubungan (Relationship Maintenance) terhadap Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Jarak Jauh (Commuter Marriage)” (*Skripsi*, Universitas Gadjah Mada, 2023), <https://etd.repository.ugm.ac.id/pnenlitian/detail/235592>.

¹² SD Saragih, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage,” dalam Prosiding Konferensi Psikologi Multidisiplin Indonesia (2023), 1–10, <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/6>.

¹³ Administrator, “Mengungkap Cara Pandang Masyarakat Yogyakarta Soal Kualitas Perkawinan.” Universitas Gajah Mada, 2017, <https://ugm.ac.id/id/berita/14297-mengungkap-cara-pandang-masyarakat-yogyakarta-soal-kualitas-perkawinan/> diakses pada 3 Februari 2025

institusi pendidikan dan peluang kerja di luar kota, banyak pasangan di Yogyakarta yang terpaksa menjalani *commuter marriage*.

Dengan demikian, terdapat gap penelitian yang dapat diisi, yaitu perlunya pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana pasangan *commuter marriage* di Kota Yogyakarta mengelola hubungan mereka dalam kondisi berjauhan, termasuk pengaruh jarak fisik terhadap kesejahteraan psikososial (aspek psikologis dan sosial) pasangan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah maka perlu adanya rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana kesejahteraan psikososial pada pasangan suami istri dalam *commuter marriage* di Kota Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun dari rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami kesejahteraan psikososial pasangan suami istri dalam situasi *commuter marriage* di Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai kesejahteraan psikososial pada pasangan suami-istri dalam *commuter*

marriage dan dapat dijadikan referensi atau tambahan informasi untuk penelitian jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesejahteraan psikososial khususnya pada pasangan suami-istri yang menjalani *commuter marriage*.

E. Kajian Pustaka

Kajian tentang Gambaran *Subjective Well Being* Pada Istri Yang Menjalani *Commuter marriage* Tipe Adjusting oleh Gitta Annisa Vania Suganda, memfokuskan pada ketiga aspek *subjective well-being* (SWB) pada istri yang mencakup aspek *emotional well-being* (EWB), dan fungsi dari istri baik secara *psychological well-being* (PWB) dan *social well-being* (SoWB).¹⁴ Penelitian ini menggambarkan bahwa istri dalam *commuter marriage* mengalami dinamika emosional, psikologis, dan sosial yang kompleks, namun belum mengkaji secara mendalam aspek psikososial secara utuh. Hal ini menunjukkan adanya gap, yaitu belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi kesejahteraan psikososial secara komprehensif pada pasangan *commuter marriage* di konteks Yogyakarta.

¹⁴ Gitta Annisa Vania Suganda, “Gambaran Subjective Well Being Pada Istri yang Menjalani Commuter marriage Tipe Adjusting,” ResearchGate, 2016.

Pada penelitian terdahulu pernah dikaji namun bukan di aspek psikososial tetapi pada aspek psikologinya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Setiawan Sandy Pratama dengan judul Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa fenomena yang terjadi pada pasangan suami istri pada pernikahan jarak jauh adalah tingginya tingkat curiga, rasa cemburu, ketidakpercayaan dan kerinduan yang dialamii sehingga berdampak pada kesehatan psikologis istri terhadap suaminya.

Pada kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Dalam hubungannya dengan orang lain, subjek mampu berkomunikasi dengan baik dengan suami, anak, keluarga besar, dan lingkungan sosialnya, serta menjadikan dirinya lebih mandiri dan mampu mengambil keputusan sendiri.¹⁵ Namun, dalam penelitian tersebut aspek sosial masih diposisikan sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis individu, sehingga belum dikaji secara mendalam. Selain itu, fokus penelitian lebih diarahkan pada pengalaman individu istri. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya melengkapi kajian sebelumnya dengan menempatkan kesejahteraan psikososial sebagai fokus utama, serta memahami pengalaman *commuter marriage* secara lebih menyeluruh melalui interaksi antara aspek psikologis dan sosial dalam hubungan pasangan.

¹⁵ Setiawan Sandy Pratama, “Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh,” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020, <https://eprints.ums.ac.id/87749/1/NASPUB.pdf>.

Pada tahap penyesuaian istri yang menjalani *commuter marriage* telah dilakukan oleh Sindhi Raditya Swadiana dengan judul Penyesuaian Perkawinan Pada Istri Yang Menjalani *Commuter marriage*. Penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran penyesuaian diri ketiga subjek meliputi kesepakatan hubungan, keintiman hubungan, kepuasan hubungan, dan ekspresi cinta terhadap pasangannya. Faktor pendukungnya antara lain komunikasi, tanggung jawab, kesamaan hobi, tujuan pernikahan, dan pemikiran positif terhadap pasangan. Faktor penghambatnya terdapat perbedaan dengan pasangan, proses perkenalan yang singkat, dan pasangan yang bukan tipe romantis.¹⁶ Penelitian tersebut masih berfokus pada proses penyesuaian dan pengalaman istri secara individu, sehingga belum membahas lebih jauh bagaimana kondisi tersebut memengaruhi kesejahteraan psikososial pasangan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi penelitian sebelumnya dengan mengkaji kesejahteraan psikososial pasangan *commuter marriage*.

Naibaho dan Virlia mengkaji rasa percaya pada pasangan suami istri perkawinan jarak jauh, menemukan bahwa rasa percaya menjadi faktor kunci dalam mempertahankan hubungan, karena jarak yang jauh rentan memunculkan ketidakpercayaan dan konflik.¹⁷ Penelitian ini menawarkan novelty dengan fokus pada rasa percaya, namun belum mengeksplorasi aspek lain dari kesejahteraan psikososial, seperti dukungan sosial dan kesehatan mental secara komprehensif.

¹⁶ Sindhi Raditya Swadiana, “Penyesuaian Diri pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage,” Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, <https://repository.upi.edu>.

¹⁷ Saira Lastiar Naibaho dan Stefani Virlia, “Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh,” Jurnal Psikologi Ulayat 3, no. 1 (2016): 34–52, <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/44/44/163>.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ada P. Adigeb dan Anake P. Mbua yang berjudul *The Influence of Psychosocial Factors on Marital Satisfaction Among Public Servants in Cross River State* yang membahas terkait hubungan faktor psikososial terhadap kepuasan pernikahan di kalangan pegawai negeri di Cross River State, Nigeria, dalam tulisan ini dijelaskan faktor psikososial terbentuk karena kurangnya kasih sayang yang berujung pada depresi dan rendahnya aktivitas seksual atau konflik antar pasangan, hal tersebut mempengaruhi hubungan perkawinan karena kurangnya komunikasi, waktu yang dihabiskan bersama dan masalah membesarkan anak. Faktor sosial seperti jumlah anak, komunikasi dan waktu yang dihabiskan bersama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepuasan pernikahan. Dalam pernikahan, pasangan suami istri dituntut untuk berhati-hati dalam cara dan sikapnya dalam menjalani kehidupan pernikahannya agar dapat saling memuaskan dalam hubungan mereka. Oleh karena itu, kepuasan perkawinan hanya dapat dicapai bila faktor-faktor tersebut dipelihara.¹⁸ Namun, penelitian ini dilakukan di luar konteks Indonesia dan belum mengeksplorasi dinamika psikososial dalam *commuter marriage* secara mendalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Meiyuntariningsih dkk. mengenai kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*, menemukan bahwa *problem solving* berperan penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan.¹⁹ Penelitian

¹⁸ Ada P. Adigeb dan Anake P. Mbua, “Pengaruh Faktor Psikososial Terhadap Kepuasan Pernikahan Diantaranya Pegawai Negeri di Negara Bagian Cross River,” Jurnal Global ILMU PENGETAHUAN SOSIAL MANUSIA: G Linguistics & Education 15, no. 8 (2015).

¹⁹ Tatik Meiyuntariningsih, Mochammad Osvaldo M. Ramadhan, dan Akta Ririn Aristawati, “Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage: Bagaimana Peranan Problem Solving?” Inner: Journal of Psychological Research 3, no. 1 (2023): 189–199, <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/897/616>.

ini memberikan novelty dengan mengungkap peran strategi penyelesaian masalah dalam konteks pernikahan jarak jauh, namun masih terbatas pada aspek kepuasan pernikahan dan belum menyentuh dimensi psikososial secara utuh, seperti dukungan sosial dan kesehatan mental.

Penelitian Saragih dan Alfaruqy telah menggambarkan pengalaman pasangan yang menjalani *commuter marriage*, terutama terkait dinamika emosi, komunikasi, dan upaya mempertahankan keharmonisan hubungan.²⁰ Namun, penelitian tersebut lebih menekankan pada bagaimana pasangan menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kondisi pernikahan jarak jauh, sehingga belum secara jelas menunjukkan bagaimana kondisi tersebut berdampak pada kesejahteraan psikososial pasangan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya melengkapi kajian sebelumnya dengan menelaah kesejahteraan psikososial pasangan *commuter marriage* sebagai gambaran menyeluruh dari dampak pernikahan jarak jauh terhadap kehidupan psikologis dan sosial pasangan.

F. Kerangka Teori

1. Kesejahteraan

Pada umumnya kesejahteraan merupakan keadaan aman, sentosa, makmur atau selamat dan terlepas dari berbagai bentuk gangguan.²¹ Kajian mengenai kesejahteraan kemudian berkembang tidak hanya pada aspek kondisi hidup secara

²⁰ SD Saragih, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage,” dalam Prosiding Konferensi Psikologi Multidisiplin Indonesia (2023), 1–10, <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/6>.

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sejahtera> pada 1 November 2025.

umum, tetapi juga pada bagaimana individu berfungsi secara psikologis dan sosial dalam kehidupannya. Perkembangan inilah yang menjadi dasar munculnya konsep kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial sebagai perluasan dari gagasan kesejahteraan.

Kesejahteraan psikologis merupakan pendekatan yang menggambarkan pemaknaan hidup, realisasi potensi, dan keberfungsian optimal individu dalam menghadapi dinamika kehidupan. Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan emosi positif, tetapi lebih kepada bagaimana individu mampu menjalani hidup yang bermakna, mengembangkan kapasitas diri, serta mengelola tantangan kehidupan secara konstruktif.²² Model *Psychological Well-Being* Ryff telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian lintas budaya, termasuk Indonesia. Penelitian adaptasi budaya dan bahasa yang dilakukan oleh Rachmayani dan Ramdhani menunjukkan bahwa keenam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff relevan dalam konteks budaya Indonesia setelah melalui proses terjemahan, penyesuaian makna, serta pengujian validitas dan reliabilitas.²³ Berikut enam dimensi utama yang menjadi indikator kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff :

a. *Self Acceptance*

Self acceptance, yaitu kemampuan individu menerima dirinya secara positif, termasuk menyadari dan menghargai kelebihan serta keterbatasannya.

²² Carol D. Ryff, “Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice,” *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28.

²³ Dita Rachmayani dan Neila Ramdhani, “Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being,” Seminar Nasional Psikometri, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014

Individu dengan *self acceptance* tinggi cenderung memandang hidupnya dengan positif dan berdamai dengan pengalaman masa lalu. Sebaliknya, kondisi rendah ditandai dengan penolakan diri, tidak suka dengan kehidupan sendiri, merasa gagal.

b. *Positive Relations with Others*

Positive relations with others menggambarkan kemampuan membangun hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, dan saling mendukung. Individu dengan tingkat tinggi mampu menjalin kedekatan emosional dan menunjukkan empati, sedangkan tingkat rendah ditandai kesepian, konflik berat, hubungan tidak dekat, tidak ada dukungan emosional.

c. *Autonomy*

Autonomy berfokus pada kemandirian psikologis dalam membuat keputusan pribadi tanpa bergantung pada tekanan sosial. *Autonomy* yang tinggi tercermin dalam kemampuan menetapkan pandangan sendiri dan bertindak sesuai nilai pribadi, sedangkan autonomy rendah ditandai kebutuhan akan persetujuan orang lain dan rendahnya kepercayaan diri.

d. *Environmental Mastery*

Environmental Mastery berkaitan dengan kemampuan individu mengelola tuntutan hidup, mengatur lingkungan, dan memanfaatkan peluang untuk mencapai tujuan. Kondisi tinggi ditunjukkan melalui kecakapan mengelola aktivitas harian, sedangkan kondisi rendah menggambarkan perasaan kewalahan dan ketidakmampuan mengendalikan kehidupan.

e. *Purpose in Life*

Purpose in life menggambarkan sejauh mana individu memiliki tujuan hidup yang jelas, arah masa depan, serta pemaknaan terhadap perjalanan hidup. Individu dengan skor tinggi menunjukkan orientasi hidup yang terarah dan motivasi kuat, sedangkan tingkat rendah mencerminkan kehilangan makna, kebingungan arah hidup, atau perasaan hampa.

f. *Personal Growth*

Personal growth yang menjelaskan sejauh mana individu merasa terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, dan memiliki keinginan untuk meningkatkan kapasitas diri. Tingkat tinggi menunjukkan dinamika positif dalam pembelajaran hidup, sedangkan skor rendah menggambarkan merasa tidak berkembang, stagnan, tidak belajar dari pengalaman.²⁴

Menurut UU No. 11 Tahun 2009 tentang kesejahteraan sosial, mendefinisikan bahwa kesejahteraan sosial adalah keadaan tercukupinya kebutuhan mental, material, dan sosial warga negara supaya mampu menjalani kehidupan secara layak dan berkembang guna memenuhi fungsi sosialnya. Masyarakat mengupayakan dengan bekerja sebagaimana batas kemampuannya untuk mencapai kesejahteraan.²⁵ Sedangkan kesejahteraan sosial menurut Keyes merupakan penilaian subjektif individu terhadap keberfungsian dirinya dalam

²⁴ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice," *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28.

²⁵ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 59, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5002. Diakses dari <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/sehat/UU-11-2009KesejahteraanSosial.pdf> pada tanggal 27 Januari 2024.

masyarakat. Konsep ini menekankan bagaimana seseorang memahami, terhubung, berperan, dan memaknai dinamika sosial di sekitarnya sebagai bagian dari kesejahteraan hidup yang utuh, antara lain sebagai berikut :²⁶

a. *Social Integration*

Social integration, menunjukkan sejauh mana individu merasa menjadi bagian dari masyarakat. Tingkat tinggi terlihat dari rasa memiliki dan keterhubungan sosial yang kuat, sedangkan tingkat rendah menggambarkan perasaan tersingkir atau tersingkir.

b. *Social Acceptance*

Social acceptance menggambarkan penerimaan individu terhadap orang lain di lingkungannya. Individu dengan skor tinggi melihat masyarakat sebagai sesuatu yang positif dan dapat dipercaya, sedangkan skor rendah menunjukkan menilai orang lain negatif atau merasa tidak disukai masyarakat dan ketidakpercayaan.

c. *Social Contribution*

Social contribution berkaitan dengan perasaan bahwa diri memiliki nilai dan kontribusi bermakna bagi masyarakat. Tingkat rendah biasanya disertai perasaan tidak berguna atau tidak mampu memberi dampak sosial.

²⁶Corey L. M. Keyes, “Social Well-Being,” Social Psychology Quarterly 61, no. 2 (1998): 121–140

d. Social Actualization

Social actualization menilai sejauh mana individu yakin bahwa masyarakat mampu berkembang ke arah yang lebih baik. Tingkat rendah menggambarkan pesimisme terhadap perubahan sosial dan kepercayaan bahwa masyarakat cenderung menurun.

e. Social Coherence

Social coherence, berkaitan dengan sejauh mana individu memahami kompleksitas sosial dan melihat masyarakat sebagai sesuatu yang dapat dipahami. Kondisi rendah ditandai kebingungan atau ketidakmampuan memahami struktur sosial.

Kedua perspektif tersebut sangat relevan untuk memahami pengalaman pasangan *commuter*, karena pasangan yang menjalani *commuter marriage* tidak hanya menghadapi tantangan psikologis pribadi, tetapi juga sosial.

2. Psikososial

Psikososial merujuk pada interaksi dinamis antara faktor psikologis dan sosial dalam diri individu. Kata "psikososial" merupakan gabungan dari kata "psiko" yang merujuk pada aspek psikologis individu (pikiran, perasaan, dan perilaku) dan "sosial" yang mengacu pada hubungan eksternal individu dengan lingkungan sosialnya. Psikososial menurut Sunaryo, adalah kajian yang menjelaskan bahwa perkembangan seseorang sepanjang hidupnya dipengaruhi oleh

lingkungan sosialnya, terutama dari interaksi sosialnya dengan orang lain.²⁷

Sedangkan menurut Chaplin, psikososial merupakan gabungan dari "psiko" yang mengacu pada aspek psikologis seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, serta "sosial" yang merujuk pada aspek eksternal seperti interaksi individu dengan lingkungan sosialnya.²⁸ Dengan demikian dapat diartikan psikososial merupakan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental atau emosionalnya.

Dalam konteks Undang-Undang Kesehatan Nomor 18 Tahun 2014, masalah psikososial didefinisikan sebagai permasalahan yang muncul akibat interaksi yang tidak seimbang antara faktor psikologis dan sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Contoh masalah psikososial diantaranya yaitu cemas, khawatir berlebihan, takut, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, ragu atau merasa rendah diri, kecewa, marah atau agresif.²⁹ Wilis dan Nevid, seperti yang dikutip oleh Franky, menjelaskan konsep psikososial merujuk pada hubungan timbal balik antara aspek sosial dan psikologis dalam kehidupan individu. Hal ini berarti bahwa kondisi sosial seseorang dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan emosionalnya, dan begitu pula sebaliknya.³⁰

²⁷ Ramadhan dan Subroto, "Pemenuhan Kesejahteraan Psikososial terhadap Narapidana Lanjut Usia", *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*, vol. 12, no. 2, (2023), hlm. 208.

²⁸ Desi, Surjadi, dan Suwartiningsih, "Gambaran Psikososial Pemandu Karoke Di Sarirejo, Salatiga", *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 7, no. 2, (2022), hlm. 90.

²⁹ Kotijah, Siti, dkk., "*Masalah Psikososial*", (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2021), hlm. 2.

³⁰ Septiyana, "*Layanan Psikososial Untuk Meningkatkan Kesiapan Psikis Masyarakat di Wilayah Rawan Bencana di PMI Kota Yogyakarta*", (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019), hlm. 16–17.

Pemahaman psikososial ini selaras dengan teori kesejahteraan psikologis dari Ryff serta konsep kesejahteraan sosial dari Keyes. Ryff menekankan pentingnya penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup, sementara Keyes menekankan integrasi sosial, penerimaan sosial, kontribusi sosial, dan koherensi sosial sebagai aspek penting kesejahteraan. Integrasi kedua model tersebut membantu menjelaskan bahwa kesejahteraan psikososial tidak hanya berkaitan dengan proses internal dalam diri individu, tetapi juga bagaimana berfungsi dan berinteraksi di masyarakat.³¹ Dengan demikian, kesejahteraan psikososial dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara aspek psikologis dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang sejahtera secara psikososial mampu menghadapi tantangan emosional, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta berperan secara efektif dalam lingkungannya. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara dua aspek tersebut berpotensi menimbulkan gangguan yang berdampak pada kesehatan mental maupun keberfungsian sosial individu.

3. *Commuter marriage*

a. Pengertian *Commuter marriage*

Konsep *commuter marriage* digunakan untuk menjelaskan bentuk hubungan pernikahan yang dijalani oleh pasangan suami istri dengan pengaturan tempat tinggal yang terpisah dalam jangka waktu tertentu. Dalam konteks ini,

³¹ Carol D. Ryff, “Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice,” *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28; Corey L. M. Keyes, “Social Well-Being,” *Social Psychology Quarterly* 61, no. 2 (1998): 121–140.

beberapa ahli memberikan definisi yang menjelaskan karakteristik utama dari *commuter marriage*. Gerstel dan Gross mendefinisikan *commuter marriage* sebagai pilihan sukarela bagi pasangan suami istri untuk tinggal di dua tempat berbeda, terpisah minimal tiga malam dalam seminggu selama tiga bulan atau lebih.³² Definisi ini menegaskan bahwa pemisahan fisik dalam *commuter marriage* bersifat terencana, berlangsung dalam jangka waktu tertentu, dan didasarkan pada kesepakatan bersama pasangan. Dengan demikian, jarak bukan dipahami sebagai bentuk ketidakharmonisan, melainkan sebagai konsekuensi dari keputusan.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Forsyth dan Gramling menyatakan *commuter marriage* dapat dipahami sebagai suatu bentuk pernikahan di mana pasangan memilih untuk tinggal terpisah secara geografis karena alasan pekerjaan.³³ Hal tersebut menunjukkan bahwa *commuter marriage* sering kali berkaitan dengan tuntutan profesional yang tidak memungkinkan pasangan untuk tinggal bersama secara permanen. Hal ini diperkuat oleh Rhodes yang mengungkapkan bahwa *commuter marriage* adalah pria dan wanita dalam sebuah perkawinan, yang tetap menginginkan perkawinan tetapi secara sukarela memilih untuk menjalankan karir, dilandasi oleh komitmen yang kuat, dan mereka dipisahkan oleh jarak.³⁴ Definisi tersebut menegaskan bahwa komitmen menjadi

³² Gerstel dan Gross, dikutip dalam Suganda, "Gambaran Subjective Well Being Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting", (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2016)

³³ Forsyth dan Gramling, dikutip dalam Nadhila Qisthia N dan Septiana Eva, "Gambaran Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Usia Dini dalam Commuter Marriage", *Open Journal Systems*, vol. 17, no. 11, 2023, hlm. 2723.

³⁴ Rhodes, dikutip dalam Afriza Nora, "Kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 1, (2022), 8438-8443.

faktor utama dalam menjaga keberlanjutan hubungan meskipun pasangan menjalani kehidupan terpisah secara fisik.

Pernikahan jarak jauh dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa batasan usia atau lama pernikahan. Alasan di balik pilihan ini tidak hanya terbatas pada pekerjaan, tetapi juga bisa karena pendidikan, merawat keluarga yang sakit di kota lain, atau bahkan kewajiban militer.³⁵ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *commuter marriage* merupakan bentuk adaptasi pasangan terhadap berbagai tuntutan struktural dan situasional yang dihadapi dalam kehidupan. Di era modern ini, meningkatnya mobilitas kerja dan tuntutan profesional mendorong semakin banyak pasangan suami istri untuk menjalani pernikahan jarak jauh sebagai sebuah kesepakatan yang harus dihormati dan dijalani. Komitmen untuk menjaga hubungan meski terpisah jarak menjadi pilihan hidup, bahkan berkembang menjadi pola relasi atau gaya hidup tertentu bagi sebagian pasangan. Oleh karena itu, *commuter marriage* tidak hanya dipahami sebagai fenomena sosial, tetapi juga sebagai dinamika relasi yang memiliki implikasi psikologis dan sosial bagi pasangan suami istri.

Commuter marriage merupakan dinamika hubungan yang kompleks, dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Durasi pemisahan fisik dan frekuensi pertemuan secara langsung berhubungan dengan kualitas hubungan. Semakin lama pasangan terpisah dan semakin jarang berinteraksi, semakin besar kemungkinan timbulnya permasalahan seperti perasaan kesepian, kecemburuhan, dan penurunan keintiman.

³⁵ Suganda, "Gambaran Subjective Well Being Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting", (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2016), hlm. 6.

Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta karakteristik individu juga turut berperan dalam menjaga keharmonisan hubungan. Menurut Gross pasangan yang telah menikah dalam waktu yang lebih lama cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah saat harus berpisah dibandingkan dengan pasangan yang baru menikah.³⁶ Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman pernikahan dan kematangan relasional dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tantangan *commuter marriage*.

b. Jenis *Commuter marriage*

Harriet Gross dalam Suganda, mengklasifikasikan pasangan *commuter marriage* menjadi dua tipe, antara lain sebagai berikut :

- 1) Pasangan Muda (*Adjusting Couple*)
 - a) *Adjusting Couple* (pasangan muda) merupakan pasangan yang baru menikah dengan usia pernikahan berkisar antara 0-5 tahun. Pasangan tipe ini belum memiliki anak atau sudah memiliki anak dengan usia balita, maka dari itu pasangan akan lebih rentan mengalami stres dalam pernikahan jarak jauh. Hal ini dikarenakan kebutuhan pengasuhan anak pada usia balita sangat tinggi sehingga memerlukan perhatian dan kerjasama yang erat antara suami istri.

³⁶ Gross, dikutip dalam Suganda, “*Gambaran Subjective Well Being Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting*,” (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2016), 117.

2) Pasangan Mapan (*Established Couple*)

b) *Established Couple* (pasangan mapan) merupakan pasangan yang telah lama menikah, tidak memiliki anak atau memiliki anak yang sudah besar atau remaja, cenderung lebih mampu menghadapi tantangan pernikahan jarak jauh. Pengalaman hidup yang lebih matang dan kemandirian anak-anak membuat pasangan ini lebih siap menghadapi situasi terpisah jarak. Pengalaman hidup yang lebih matang dan anak-anak yang mandiri membuat pasangan ini lebih mampu mengatasi pemisahan fisik. Dalam penelitian Suganda juga menunjukkan bahwa semakin lama usia pernikahan, semakin rendah tingkat stres yang dialami pasangan akibat jarak jauh.³⁷

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan makna, pengalaman, serta pandangan subjek penelitian terhadap suatu fenomena sosial secara mendalam. Creswell menjelaskan bahwa penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi pengalaman manusia melalui pengumpulan data berupa kata-kata, narasi, dan teks

³⁷ *Ibid.*, (hlm. 35).

yang diperoleh dari interaksi langsung dengan partisipan, seperti melalui wawancara mendalam dan observasi.³⁸

Jenis penelitian deskriptif kualitatif dipilih untuk mendeskripsikan secara sistematis dan mendalam fenomena kesejahteraan psikososial pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage* di Kota Yogyakarta berdasarkan pengalaman subjektif informan. Menurut Moleong, penelitian deskriptif kualitatif berusaha menggambarkan kondisi, situasi, atau fenomena sosial sebagaimana adanya, dengan menekankan pada pemaknaan yang dibangun oleh subjek penelitian.³⁹

Dalam penelitian ini, teori kesejahteraan psikologis dari Ryff dan teori kesejahteraan sosial dari Keyes digunakan sebagai kerangka analisis tematik kualitatif. Meskipun dalam skala aslinya kedua teori tersebut mengelompokkan kesejahteraan ke dalam kategori tinggi dan rendah, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk melakukan interpretasi yang lebih kontekstual sesuai dengan data lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan kategori analisis kuat, sedang, dan lemah untuk menggambarkan variasi kondisi kesejahteraan psikososial informan secara lebih akurat. Kategori kuat digunakan ketika data menunjukkan kualitas kesejahteraan yang relatif stabil, konsisten, dan memenuhi sebagian besar indikator ideal teori kesejahteraan psikologis Ryff dan kesejahteraan sosial Keyes. Kategori sedang menggambarkan kondisi kesejahteraan yang secara umum positif dan fungsional, namun belum sepenuhnya

³⁸ John W. Creswell, Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 3rd ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2013), 44–45.

³⁹ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 6–7.

mendalam atau konsisten pada seluruh indikator, sehingga masih ditemukan keterbatasan pada aspek tertentu. Sementara itu, kategori lemah ditandai oleh adanya hambatan yang signifikan, seperti konflik yang berulang, jarak emosional, perasaan kesepian, serta keterbatasan dalam memperoleh dukungan psikologis maupun sosial.

Pendekatan deskriptif kualitatif ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage* memaknai pengalaman psikologis dan sosial mereka, termasuk cara mereka menerima kondisi kehidupan, mengelola peran dan tanggung jawab, membangun relasi sosial, serta mengembangkan strategi coping dalam menghadapi tantangan jarak geografis.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Penentuan subjek dan objek penelitian merupakan langkah yang penting untuk kelancaran dan keberhasilan dalam seluruh proses penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam konteks penelitian ini, subjek dan objek yang akan diteliti telah ditetapkan sebagai berikut:

a. Subjek Penelitian

Dalam penelitian yang berjudul kesejahteraan psikososial terhadap pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage* dengan jumlah subjek penelitian ini sebanyak 8, yaitu adalah 4 pasang suami dan istri yang sedang menjalani *commuter marriage* di Kota Yogyakarta dan suami yang bekerja di Jakarta, dan di Balikpapan. Dalam penelitian ini terdapat kriteria-kriteria tertentu

yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage*, yaitu kondisi di mana suami dan istri tinggal terpisah karena alasan pekerjaan atau pendidikan, namun masih menjalin hubungan pernikahan secara aktif.
2. Berstatus pernikahan sah, baik secara agama maupun hukum negara.
3. Memiliki intensitas pertemuan yang rutin, seperti setiap akhir pekan atau beberapa kali dalam satu bulan.
4. Berdomisili di Kota Yogyakarta, baik salah satu maupun kedua pasangan.
5. Telah menjalani *commuter marriage* selama minimal 6 bulan, untuk memastikan mereka memiliki pengalaman yang cukup mendalam terkait situasi tersebut.
6. Bersedia mengikuti proses wawancara dan membagikan pengalamannya baik secara langsung (tatap muka) maupun secara daring, sesuai kesepakatan dengan peneliti.

b. Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikososial pada pasangan suami istri dalam *commuter marriage* di Kota Yogyakarta. Fokus penelitian ini pada bagaimana kesejahteraan psikososial pada pasangan suami-istri dalam *commuter marriage*.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta tepatnya di Kecamatan Kotagede dan Umbulharjo, karena Yogyakarta dikenal sebagai pusat budaya Jawa yang kaya, nilai-nilai budaya Jawa yang menjunjung tinggi keluarga dan hubungan sosial. Kesejahteraan merupakan tujuan umum dalam pernikahan, namun masyarakat Yogyakarta memiliki pemahaman yang unik tentang kesejahteraan pernikahan, yaitu dengan menekankan pada pencapaian harmoni dan ketenteraman batin.⁴⁰ Hal tersebut dapat memberikan perspektif yang menarik mengenai kesejahteraan psikososial dalam pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan kerangka teori yang telah dijelaskan sebelumnya, teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, maka interaksi langsung dengan subjek penelitian melalui wawancara menjadi penting untuk memahami secara mendalam fenomena yang sedang diteliti. Menurut Herdiansyah, wawancara adalah suatu proses interaksi sosial yang bertujuan untuk memperoleh data kualitatif melalui percakapan yang alami dan terbuka. Kepercayaan merupakan

⁴⁰ Administrator, “Mengungkap Cara Pandang Masyarakat Yogyakarta Soal Kualitas Perkawinan.” Universitas Gajah Mada, 2017, <https://ugm.ac.id/id/berita/14297-mengungkap-cara-pandang-masyarakat-yogyakarta-soal-kualitas-perkawinan/> diakses pada tanggal 3 Februari 2025.

faktor kunci dalam wawancara, karena hal ini akan mendorong narasumber untuk berbagi informasi yang lebih mendalam.⁴¹

Peneliti menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur (*semistructure interview*) dalam proses pengumpulan data, hal ini memungkinkan fleksibilitas dalam mengajukan pertanyaan dan memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pertanyaan berdasarkan jawaban informan. Dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber secara langsung dan kemudian memperoleh keterangan lebih lanjut dari narasumber. Hal ini dikarenakan jauhnya jarak lokasi penelitian. Oleh karena itu, metode wawancara dilakukan langsung dengan 5 narasumber dan dari *whatsapp* dengan 3 narasumber. Wawancara ini dapat menggali informasi secara mendalam dan hanya menggunakan pedoman berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan oleh peneliti.⁴² Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai kesejahteraan psikososial pada istri dalam *commuter marriage*.

b. Observasi

Observasi adalah teknik penelitian yang memungkinkan peneliti untuk secara langsung mengamati dan mencatat perilaku manusia dalam lingkungan alaminya, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami makna di balik tindakan individu.⁴³ Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan, dalam hal ini peneliti berperan sebagai pengamat

⁴¹ Herdiansyah, dalam Ismail Suardi Wekke, dkk. *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta, Gawe Buku, 2019), hlm. 51.

⁴² *Ibid.*

⁴³ Marshall, dalam *Ibid.*

independen yang tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas sehari-hari subjek penelitian. Hal ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih objektif. Dalam penelitian ini yang akan diobservasi adalah lingkungan sekitar responden seperti lingkungan keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Dengan dilakukannya observasi terhadap lingkungan responden maka peneliti dapat mengetahui reaksi atau hal yang tidak diungkapkan langsung (verbal) oleh partisipan pada saat wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mempelajari dokumen-dokumen yang sudah ada. Dokumen ini bisa berupa catatan, laporan, surat kabar, foto, video, atau artefak lain yang relevan dengan penelitian. Bungin (2005) memberikan gambaran yang luas mengenai keragaman bentuk data dokumenter yang dapat digunakan dalam penelitian. Mulai dari dokumen pribadi seperti surat dan buku harian hingga dokumen publik seperti laporan pemerintah, semua jenis dokumen ini dapat memberikan informasi yang berharga. Sifat dari bentuk data tersebut adalah kemampuannya untuk memberikan konteks historis dan sosial yang lebih luas, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena yang diteliti secara lebih mendalam. Dengan demikian, dokumen dapat melengkapi data yang diperoleh dari metode pengumpulan data lainnya seperti observasi dan wawancara, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan terpercaya.⁴⁴ Pada teknik ini, penulis akan menggunakan dokumentasi yang ada dan

⁴⁴ Herdiansyah, dalam Ismail Suardi Wekke, dkk. *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta, Gawe Buku, 2019), hlm. 51.

berkaitan dengan informan pada suami dan istri yang sedang menjalani *commuter marriage*.

5. Analisa Data

Menurut Patton, analisis data merupakan proses pengaturan urutan data serta pengorganisasianya ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian data.⁴⁵ Proses analisa data kualitatif dimulai sejak tahap pengumpulan data. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi perlu dijelaskan dan diringkas secara sistematis. Langkah ini diambil untuk memperdalam pemahaman peneliti mengenai kasus yang sedang diteliti, yang kemudian disajikan sebagai hasil temuan.

Dalam penelitian ini, teori Ryff (1989) dan Keyes (1998) digunakan sebagai kerangka analisis kualitatif untuk memahami kesejahteraan psikologis dan sosial pasangan *commuter marriage*. Meskipun dalam skala aslinya teori tersebut membedakan tingkat kesejahteraan ke dalam kategori tinggi dan rendah, penelitian kualitatif memungkinkan peneliti melakukan pengelompokan data secara tematik untuk menggambarkan variasi kondisi empiris informan. Moleong menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan melalui proses pengelompokan, pengkategorian, dan penafsiran data berdasarkan pola dan makna yang muncul dari lapangan, bukan berdasarkan skor atau ukuran statistik.⁴⁶ Sejalan dengan itu, Miles dan Huberman menegaskan bahwa peneliti kualitatif dapat

⁴⁵ *Ibid.* (hlm.42).

⁴⁶ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 247–249.

membangun kategori analisis untuk menunjukkan perbedaan tingkat kemunculan, konsistensi, atau kekuatan suatu fenomena dalam data.⁴⁷

Berdasarkan prinsip tersebut, penelitian ini menggunakan tiga kategori analisis, yaitu kuat, sedang, dan lemah, sebagai bentuk kategorisasi deskriptif kualitatif untuk menggambarkan derajat pemenuhan indikator kesejahteraan psikososial pada setiap aspek. Kategori “sedang” digunakan ketika data menunjukkan adanya kombinasi antara indikator yang terpenuhi dan indikator yang masih terbatas, sehingga penggunaan kategori tunggal kuat atau lemah tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi informan secara akurat. Penggunaan kategori ini tidak dimaksudkan sebagai pengukuran kuantitatif, melainkan sebagai strategi analisis kualitatif untuk memperjelas variasi temuan lapangan sesuai dengan kaidah metodologi penelitian kualitatif.

Menurut Miles dan Huberman, dalam menganalisis data, kita perlu melakukan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/penarikan kesimpulan,⁴⁸ berikut diantaranya :

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan pengurangan dan penyederhanaan data agar dapat dianalisis lebih lanjut. Data kualitatif seringkali kaya dan kompleks, sehingga proses ini membantu mengidentifikasi pola, temuan, dan informasi penting. Dengan demikian, peneliti dapat memilih hal-hal pokok yang sesuai dengan fokus

⁴⁷ Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, Analisis Data Kualitatif, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Jakarta: UI Press, 1992), 18–21.

⁴⁸ Herdiansyah, dalam Ismail Suardi Wekke, dkk. *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta, Gawe Buku, 2019), hlm. 51.

penelitian. Langkah ini mencakup penghapusan informasi yang tidak relevan dan pengorganisasian data yang lebih terstruktur.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah langkah dimana data yang telah direduksi diorganisasi untuk memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif. Ini dapat berupa penyusunan kutipan dari informan, pembuatan matriks, atau grafik yang membantu dalam visualisasi data. Penyajian yang baik memungkinkan peneliti dan pembaca untuk memahami konteks dan isi data dengan lebih mudah, sehingga memudahkan dalam menarik kesimpulan.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah proses pengembangan pemahaman mendalam tentang temuan dari data yang telah dianalisis. Dalam tahap ini, peneliti menyimpulkan makna dari data, mengidentifikasi tren atau pola yang muncul, dan mengaitkan temuan dengan teori atau literatur yang relevan. Penarikan kesimpulan ini sangat penting untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan kontribusi pada pengetahuan yang ada.

6. Keabsahan Data

Dalam uji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan penggabungan berbagai sumber data, seperti hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam

Triangulasi peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas.⁴⁹

Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulai sumber, yaitu melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber yang berbeda untuk memverifikasi kebenaran informasi tertentu.

H. Sistematika Pembahasan

Supaya penulisan ini lebih jelas, maka penulis membuat sistematika pembahasan dan penulisan, sistematika tersebut diantaranya :

Bab I, Pendahuluan berisi mengenai Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Teori, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II, Bab ini menjelaskan gambaran umum Kota Yogyakarta sebagai lokasi penelitian, fenomena *commuter marriage* di wilayah ini, serta profil informan penelitian yang terdiri dari empat pasangan suami istri yang menjalani *commuter marriage*.

Bab III, Bab ini menyajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengalaman pasangan *commuter marriage*. Subbab dalam bab ini meliputi Latar Belakang dan Keputusan Menjalani *Commuter marriage*, Tantangan Dinamika Keluarga, Dinamika Psikologis Pasangan, yang terdiri dari *Self-Acceptance, Positive Relation with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth*, Dinamika sosial terdiri dari *Social Integration, Social*

⁴⁹ *Ibid*, (hlm. 31).

Acceptance, Social Contribution, Social Actualization, Social Coherence dan Analisis Kesejahteraan Psikososial Pasangan.

Bab IV, Bab ini berisi Kesimpulan, Implikasi, Keterbatasan Penelitian, dan Saran.

Pada bagian kesimpulan, dipaparkan ringkasan temuan utama penelitian. Implikasi membahas makna teoritis maupun praktis dari hasil penelitian. Keterbatasan penelitian menjelaskan kendala yang dihadapi, sedangkan saran ditujukan bagi pasangan *commuter marriage*, masyarakat, dan peneliti selanjutnya.



BAB IV

PENUTUP

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa pasangan suami istri dalam *commuter marriage* di Kota Yogyakarta memiliki kesejahteraan psikososial yang relatif baik dan stabil artinya kesejahteraan tidak berada pada tingkat rendah, tetapi juga tidak selalu di posisi paling tinggi, karena masih ada dinamika seperti beban ekonomi, kelelahan, peran ganda, dan keterbatasan waktu, menyebabkan banyak aspek kesejahteraan sosial berada pada tingkat sedang dan satu yang lemah. Aspek-aspek psikologis seperti *self acceptance*, *positive relation with others*, *purpose in life*, dan *personal growth* cenderung berada pada kategori kuat, menandakan kemampuan adaptasi yang baik terhadap kondisi *commuter marriage*. Sehingga tingkat kesejahteraan psikososial keempat pasangan ini dapat dikategorikan sedang. Temuan tersebut juga menegaskan peran penting komunikasi intens dan kepercayaan antar pasangan sebagai fondasi utama, serta dukungan sosial dari keluarga besar dan lingkungan sekitar dalam menjaga kesejahteraan psikososial. Faktor-faktor kunci yang memengaruhi kesejahteraan psikososial tersebut meliputi intensitas komunikasi dan kepercayaan antar pasangan, dukungan sosial dari keluarga besar maupun lingkungan sekitar, serta tekanan ekonomi akibat biaya dua tempat tinggal. Selain itu, temuan unik menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan penting, praktik keagamaan rutin memberikan struktur makna dan memperkuat ketahanan mental serta optimisme semua pasangan.

Implikasi

Teoritis:

- Penelitian ini memperkaya kajian kesejahteraan psikososial dengan mengintegrasikan teori Corey L. M. Keyes dan Ryff dalam konteks *commuter marriage* di Indonesia.
- Memberikan kontribusi pada ilmu kesejahteraan sosial terkait dinamika keluarga jarak jauh.

Praktis:

- Bagi pasangan, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan untuk menjaga keharmonisan melalui komunikasi, penerimaan, dan dukungan sosial.
- Bagi konselor keluarga, temuan ini dapat digunakan dalam memberikan layanan konseling pernikahan jarak jauh.
- Bagi pembuat kebijakan sosial, penting untuk merancang program dukungan keluarga yang menghadapi kondisi *commuter marriage*, seperti layanan konseling keluarga berbasis komunitas.

Keterbatasan

1. Jumlah subjek penelitian hanya mencakup empat pasangan sehingga belum dapat mewakili seluruh pengalaman pasangan *commuter marriage* di Kota Yogyakarta.
2. Data diperoleh melalui wawancara mendalam sehingga sangat bergantung pada keterbukaan responden, kemungkinan masih ada aspek yang tidak terungkap.

3. Data suami bersifat pendukung, sehingga kedalaman analisis pada pihak suami tidak setinggi pada pihak istri.
4. Penelitian dilakukan dalam dua kecamatan, sehingga konteks sosial mungkin berbeda jika penelitian dilakukan di wilayah lain.

Saran

1. Untuk pasangan *commuter marriage*: penting menjaga komunikasi, mengatur peran secara fleksibel, dan membangun rasa saling percaya.
2. Untuk keluarga besar dan lingkungan: diharapkan dapat memberikan dukungan moral, sosial, dan praktis bagi pasangan yang menjalani *commuter marriage*.
3. Untuk penelitian selanjutnya: disarankan menambah jumlah informan dan variasi wilayah penelitian, menggunakan metode campuran (mixed-method) agar analisis psikososial lebih menyeluruh dan menggali lebih dalam perspektif suami dan anak untuk mempelajari dinamika keluarga secara komprehensif.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Administrator. “Mengungkap Cara Pandang Masyarakat Yogyakarta soal Kualitas Perkawinan.” Universitas Gadjah Mada, 2017. <https://ugm.ac.id/id/berita/14297-mengungkap-cara-pandang-masyarakat-yogyakarta-soal-kualitas-perkawinan/>. Diakses 3 Februari 2025.
- Badan Pusat Statistik Kota Yogyakarta. Keadaan Angkatan Kerja di Kota Yogyakarta, Agustus 2023. Yogyakarta: BPS Kota Yogyakarta, 2024.
- Badan Pusat Statistik Kota Yogyakarta. Kota Yogyakarta dalam Angka 2024. Yogyakarta: BPS Kota Yogyakarta, 2024.
- Badan Pusat Statistik Kota Yogyakarta. Kota Yogyakarta dalam Angka 2023. Yogyakarta: BPS Kota Yogyakarta, 2023.
- Badan Pusat Statistik. “Statistik Mobilitas Penduduk dan Tenaga Kerja 2024.” BPS RI, 2024.
- Badan Pusat Statistik. Analisis Mobilitas Tenaga Kerja Hasil Sakernas 2023. Jakarta: BPS, 2024.
- Badan Pusat Statistik. Statistik Mobilitas Penduduk dan Tenaga Kerja 2024. Jakarta: BPS RI, 2024.
- Badan Pusat Statistik. Statistik Mobilitas Penduduk dan Tenaga Kerja 2024. Jakarta: BPS, 2024.
- Creswell, John W. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2013.
- Desi, Caroline Surjadi, dan Sri Suwartiningsih. “Gambaran Psikososial Pemandu Karoke Di Sarirejo, Salatiga.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7, no. 2 (2022). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Desi, Caroline Surjadi, dan Sri Suwartiningsih. “Gambaran Psikososial Pemandu Karaoke di Sarirejo, Salatiga.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7, no. 2 (2022). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Herdiansyah. Dikutip dalam Ismail Suardi Wekke, dkk. Metode Penelitian Sosial. Yogyakarta: Gawe Buku, 2019.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sejahtera>. Diakses 1 November 2025.
- Keyes, Corey L. M. “Social Well-Being.” *Social Psychology Quarterly* 61, no. 2 (1998): 121–140.

- Kotijah, Siti, Ah. Yusuf, Titik Sumiatin, dan Verantika Setya Putri. *Masalah Psikososial*. Mitra Wacana Media, 2021.
- Kotijah, Siti, Ah. Yusuf, Titik Sumiatin, dan Verantika Setya Putri. *Masalah Psikososial*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2021.
- Meiyuntariningsih, Tatik, Mochammad Osvaldo M. Ramadhan, dan Akta Ririn Aristawati. “Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage: Bagaimana Peranan Problem Solving?” Inner: *Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 189–199.
- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mushalliena, Nuri Sabila. “Penyesuaian Perkawinan pada Istri yang Menjalani *Commuter marriage* Tipe Adjusting.” Skripsi, Universitas Padjadjaran, t.t.
- Nadhila Qisthia N., dan Septiana Eva. “Gambaran Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Usia Dini dalam *Commuter marriage*.” *Open Journal Systems* 17, no. 11 (2023): 2723.
- Naibaho, Saira Lastiar, dan Stefani Virlia. “Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh.” *Jurnal Psikologi Ulayat* 3, no. 1 (2016): 34–52. <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/44/44/163>.
- Nirmayunita C, Warni W. E & Aquarisnawati. “KEPRIBADIAN HARDINESS, DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN PROBLEM FOCUSED COPING (PFC) PADA ISTRI PELAUT.” *Jurnal Psikologi Poseidon* 5 (2022): 14. <https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id>.
- Nirmayunita C., Warni W. E., dan Aquarisnawati. “Kepribadian Hardiness, Dukungan Sosial Keluarga dan Problem Focused Coping (PFC) pada Istri Pelaut.” *Jurnal Psikologi Poseidon* 5 (2022): 14. <https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id>
- Pratama, Setiawan Sandy. “Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020. <https://eprints.ums.ac.id/87749/1/NASPUB.pdf>.
- Rachmayani, Dita, dan Neila Ramdhani. “Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being.” Makalah Seminar Nasional Psikometri, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- Ramadhan, Rizqan Syahru, dan Mitro Subroto. “Pemenuhan Kesejahteraan Psikososial terhadap Narapidana Lanjut Usia.” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i2.19319>.

- Ratriasari, Agatha. "Peran Pemeliharaan Hubungan (Relationship Maintenance) terhadap Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Jarak Jauh (Commuter Marriage)." Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2023. <https://etd.repository.ugm.ac.id/pelitian/detail/235592>.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*.
- Rhodes. Dikutip dalam Afriza Nora, "Kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menjalani *Commuter marriage*." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 1 (2022): 8438–8443.
- Ryff, Carol D. "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Santoso. "Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam dan Hukum Adat." *YUDISIA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosial Keagamaan* 7, no. 2 (2016): 413.
- Saragih, SD. "Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage." Dalam Prosiding Konferensi Psikologi Multidisiplin Indonesia, 1–10. 2023. <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/6>.
- Septiyana, Dita Exnes. "Layanan Psikososial untuk Meningkatkan Kesiapan Psikis Masyarakat di Wilayah Rawan Bencana di PMI Kota Yogyakarta." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2019.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja, dan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Stafford, Laura. *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. New York: Routledge, 2005.
- Suganda, Gitta Annisa Vania. "Gambaran Subjective Well Being Pada Istri yang Menjalani *Commuter marriage* Tipe Adjusting." ResearchGate, 2016.
- Swadiana. Dikutip dalam L. Qodariyah dan M. R. Kinanthi. "Pengungkapan Diri dan Komitmen Pernikahan: Studi Korelasi pada Individu yang Menjalani *Commuter marriage*," *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* 14, no. 1 (2023): 70.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 59. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5002. <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/sehat/UU-11-2009KesejahteraanSosial.pdf>. Diakses 27 Januari 2024.