



## Kesejahteraan Psikologi Keluarga S Dan H Yang Menjalani Hidup Berbeda Kota Tempat Tinggal Terhadap Konsep Sakinah Dalam Rumah Tangga

**Amalia Nur Hidayani**

Program Studi Ilmu Syariah, Fakultas Syari'ah & Hukum

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Email : [amaliahidayni@gmail.com](mailto:amaliahidayni@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian tersebut buat menganalisa bagaimana kesejahteraan psikologi pasangan Suami serta Isteri yang menjalani kehidupan berbeda kota tempat tinggal, kepada konsep sakinh dalam rumah tangga, apa saja faktor konflik yang dialami serta faktor pendukung terciptanya kesejateraan psikologi serta keluarga sakinh. Tulisan tersebut menggunakan metode kualitatif fenomenologi, yang yakni sebuah studi buat memberikan gambaran mengenai sebuah arti secara psikologis dari pengalaman individu kepada sebuah fenomena dalam konteks yang mendalam melalui kehidupan sehari-hari subjek yang akan diteliti. Metode pengumpulan data pada penelitian menggunakan metode wawancara kepada satu pasangan serta karya berupa buku atau artikel ilmiah/hasil penelitian mengenai keluarga hidup berbeda kota tempat tinggal. Dari hasil penelitian tersebut didapat pasangan Suami serta Istri yang menjalankan pernikahan jarak jauh, karena faktor pekerjaan serta tuntutan kebutuhan ekonomi, menimbulkan berbagai kesulitan yang harus dihadapi. Dengan sikap menerima kalau yang terjadi yakni ketetapan dari Allah, saling terbuka dalam rasa serta kondisi, menjaga pola komunikasi, mampu bersikap otonom serta bisa mengambil keputusan, serta sikap saling toleran. Sehingga pasangan S serta H bisa mencapai kesejahteraan psikologi serta menghasilkan konsep keluarga sakinh meskipun keluarga hidup tinggal beda kota.

**Kata Kunci :** Pasangan, Berbeda Kota, Psikologi, Sakinah.

### Abstract

The purpose of this research is to analyze how the psychological well-being of husband and wife couples who live different cities of residence, to the concept of sakinh in the household, what are the conflict factors experienced and the supporting factors for the creation of psychological well-being and sakinh families. This paper uses the qualitative phenomenological method, which is a study to provide an overview of a psychological meaning from an individual's experience of a phenomenon in a deep context through the everyday life of the subject to be studied. The method of collecting data in this research uses the method of interviewing one partner as well as works in the form of books or scientific articles/research results regarding families living in different cities of residence. From the results of this study, it was found that husbands and wives who carry out long-distance marriages, due to work factors and demands of economic needs, raise various difficulties that must be faced. With an attitude of accepting that what happens is a provision from God, being open to each other in feelings and conditions, maintaining communication patterns, being able to act autonomously and being able to make decisions, and being

tolerant to each other. So that the S and H couples can achieve psychological well-being and produce the concept of a sakinah family even though the families live in different cities.

**Key Words :** *Couples, Different Cities, Psychology, Sakinah.*

## PENDAHULUAN

Hakikat manusia yakni makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, manusia membutuhkan orang lain buat memenuhi kebutuhannya melalui pergaulan serta interaksi antar manusia dalam keluarga, jaringan, lingkungan kerja, serta sekolah.

Sebaiknya setiap keluarga baru akan menjalin kedekatan serta tinggal dalam satu rumah dengan unit keluarga tersebut, namun ada kalanya sebuah keluarga tidak bisa tinggal dalam satu rumah serta tinggal bersebelahan secara konsisten. Ada banyak motivasi yang melatarbelakangi mengapa sebuah keluarga tidak bisa tinggal masing-masing dalam satu rumah, salah satunya dengan alasan mereka harus tetap mempertahankan pekerjaan yang mereka lakukan. Pernikahan semacam tersebut dikenal sebagai pernikahan jarak jauh. Dalam hubungan jarak jauh, ketulusan serta tanggung jawab umumnya akan sangat dihargai oleh pasangan yang mengaturnya secara efektif. Dalam pernikahan jarak jauh yang signifikan ini, kepercayaan, ketulusan serta kesetiaan juga diperlukan. Dengan asumsi satu kaki tangan mulai tidak bisa dipercaya serta curiga, kaki tangan lainnya biasanya akan merasa goyah serta canggung. Pencapaian dalam hubungan jarak jauh tergantung pada kepercayaan, dukungan dari kaki tangan, kewajiban yang kuat buat pernikahan serta kaki tangan, serta korespondensi terbuka antara kaki tangan.

Dalam memilih pekerjaan tidak semua pasangan mudah mendapatkan pekerjaan yang setimbang ditengah minimnya lapangan pekerjaan yang tersedia, menyebabkan banyak orang dibutuhkan buat bekerja di luar kota atau daerah, demikian banyak pasangan suami istri yang memilih buat membangun rumah tangga yang signifikan. jarak hubungan intim dengan pasangan hidup mereka serta keluarga.

Hubungan jarak jauh pasangan istri umumnya cenderung bermasalah. Beberapa kondisi yang dilihat dari jarak yang cukup jauh yakni terbatasnya kesempatan buat bertemu, surat menyurat yang tidak berguna, serta risiko kesalahan serta masalah lainnya.

## Kesejahteraan Psikologi

Ryff.C serta Keyes.C mencirikan kesehatan mental sebagai dukungan buat menyelidiki kemampuan seseorang secara menyeluruh. Keinginan tersebut bisa membuat individu menjadi pasrah pada keadaan yang membuat kesehatan mentalnya rendah atau berusaha lebih mengembangkan lingkungan sehari-hari yang akan membuat kesehatan mental orang tersebut tinggi.

Orang yang memiliki kesehatan mental yang tinggi yakni orang-orang yang bahagia dengan kehidupannya, memiliki keadaan gairah yang positif, bisa melalui perjumpaan-perjumpaan yang mengerikan yang bisa menimbulkan kondisi antusias yang antagonistik, memiliki pergaulan yang positif dengan orang lain, bisa menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain., mengendalikan kondisi alam, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta bisa membina diri.

Ryff.C & Keyes.C menyatakan ada enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positif relation with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), serta pertumbuhan pribadi (personal growth).

## Keluarga Sakinah

Kata sakinah memiliki makna ketenangan, dalam kata jamaknya berarti tenang, diam. Sedangkan menurut istilah sakinah yakni ketentraman serta ketenangan yang hadir bagi semua anggota keluarga.

Dalam Al-Qur'an surat A-Rum ayat 21 istilah sakinah bisa berarti keluarga yang tentram. Walaupun kenyataannya tidak mudah memiliki keluarga yang tentram, penuh dengan tantangan.

Dalam Al-Quran surat Al-A"raf (7): 189 ada anjuran yang ditujukan buat pasangan halal agar senantiasa saling memberikan ketengan satu sama lain antara isteri serta suami, maupun dengan anggota keluarga lain, saling memberikan dukungan serta menunjukkan kepedulian di dalam keluarga sehingga ketentraman dalam keluarga benar-benar bisa dirasakan.

### Konsep Keluarga Sakinah pada Keluarga Hidup Berbeda Kota Tempat Tinggal

Enam karakteristik keluarga sakinah, antara lain:

1. **Luruskan niat hanya karena Allah;** Hati yang senantiasa terpaut buat mengingat Allah, sehingga ia senantiasa merasa diawasi oleh Allah dalam segala aktivitasnya. Sehingga, pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh, jika diniatkan karena Allah, benar-benar menjaga Amanah yang telah Allah berikan, tidak mencoba buat berbuat maksiat Ketika jauh dari pasangan.
2. **Kasih Sayang;** Keluarga yakni madrasah pertama bagi anggota keluarga. Keluarga yang dibangun dengan penuh kasih sayang akan membuat ikatan antar anggota keluarga semakin erat. Meskipun hidup berbeda kota tempat tinggal dengan pasangan, tapi melalui komunikasi yang intens serta bermakna, bisa membuat pasangan tetap merasakan kasih sayang yang tulus.
3. **Saling terbuka, santun serta bijak;** Keterbukaan dalam berumahtangga yakni hal yang sangat penting, terlebih ketika hidup berbeda tempat tinggal, membuat suasana keluarga tetap harmonis
4. **Komunikasi serta musyawarah;** Berpisah jarak dengan pasangan tidak menjadi masalah di era modern ketika ini, karena ada smartphone yang bisa memfasilitasi pasangan dalam berkomunikasi meskipun jarak jauh. Walaupun kita tinggal sendiri, jauh dari pasangan, namun ketika terjadi sesuatu serta harus mengambil keputusan, sebaiknya dimusyawahkan agar hubungan tetap harmonis.
5. **Pemaaf serta toleran;** Pernikahan yakni menyatukan dua orang yang berbeda, memiliki perbedaan latar belakang, serta pengalaman hidup. Sehingga dalam bersikap maupun berpikir pun tidaklah selalu sama. Perbedaan tersebut harus disikapi dengan bijak, saling memaafkan, saling toleransi, serta saling menghargai.
6. **Sabar serta syukur;** Pernikahan yakni ibadah terpanjang yang harus dijalankan dengan penuh rasa sabar serta syukur. Sikap sabar Ketika mendapatkan ujian maupun konflik akan dihadapi dengan penuh sabar, sehingga perdebatan yang bisa membuat pasangan merasa tidak dihargai maupun emosi yang menimbulkan KDRT bisa terhindarkan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Metode pengumpulan data pada penelitian menggunakan metode wawancara. Tujuan penelitian tersebut buat menganalisis bagaimana kesejahteraan psikologis pasangan Suami serta Isteri yang menjalani kehidupan berbeda kota tempat tinggal, kepada konsep sakinah dalam rumah tangga. Dari hasil penelitian tersebut didapat pasangan

Suami serta Istri yang menjalankan pernikahan jarak jauh, karena faktor pekerjaan serta tuntutan kebutuhan ekonomi, menimbulkan berbagai kesulitan yang harus dihadapi. Dengan sikap menerima kalau yang terjadi yakni ketetapan dari Allah, saling terbuka dalam rasa serta kondisi, menjaga pola komunikasi, mampu bersikap otonom serta bisa mengambil keputusan, serta sikap saling toleran. Sehingga pasangan S serta H bisa mencapai kesejahteraan psikologi serta menghasilkan konsep keluarga sakinah meskipun keluarga hidup tinggal beda kota.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian tersebut yakni satu pasangan yang, yakni pasangan S (Suami) berusia 53 tahun serta H (Isteri) berusia 57 tahun, yang berprofesi sama sebagai karyawan BUMN. S serta H bekerja di lokasi yang sama, yakni di PT Pos Indonesia Yogyakarta. Menikah pada 5 Juni 1993 serta telah memiliki 3 orang anak. Setelah 3 tahun hidup Bersama, H dipindah tugaskan ke PT POS Indonesia yang berlokasi di Semarang. Kondisi tersebut mengharuskan pasangan S serta H menjalankan pernikahan jarak jauh selama 5 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, diketahui kalau subjek mampu menerima dirinya. Hal tersebut bisa dilihat jawaban yang diberikan.

*“Saya menilai diri saya sebagai seorang isteri serta wanita karir, tidaklah berbeda dengan isteri lain yang menjalankan 2 peran sekaligus maupun isteri yang hanya ibu rumah tangga saja. Karena, meskipun sebagai wanita karir, tanggung jawab sebagai isteri serta ibu tidak menjadi berkurang.”* (W1.H.57)

*“Saya menerima memiliki isteri yang bekerja karena sudah mempersiapkan diri, buat menerima hal tersebut dari sebelum menikah.”* (W1.S.53)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, diketahui bagaimana subjek mengatasi kondisi yang dihadapi sebagai pasangan yang hidup berbeda kota tempat tinggal. Hal tersebut bisa dilihat jawaban yang diberikan.

*“Hidup berbeda kota dengan suami, banyak kesulitan yang saya alami. Walaupun pada awalnya begitu sulit menerima kondisi harus menjalankan hubungan jarak jauh, tapi, karena kebutuhan buat mengumpulkan biaya membantu suami, serta kebutuhan anak, kesulitan tersebut harus dihadapi, dengan ikhlas, sabar, serta terbuka dalam komunikasi. Komunikasi yang begitu terbatas pada tahun 90-an, hanya bisa melalui surat, yang sampainyapun bisa satu sampai tiga hari.”* (W1.H.57)

*“Kesulitan menjalankan hubungan jarak jauh dengan isteri, cukup sulit pada awal menjalankannya, tapi saya merasa harus lebih kuat, serta memberikan support lebih pada isteri. Agar hubungan kami tetap harmonis, meskipun berjauhan.”* (W1.S.53)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, diketahui bagaimana sikap subjek siap buat menentukan pilihan dalam kehidupan sehari-hari yang teratur. tersebut cenderung terlihat jawaban yang diberikan.

*“Saat mengambil keputusan serta komunikasi dengan suami terbatas, saya harus yakin dengan keputusan tersebut serta menyiapkan diri buat segala risikonya.”* (W1.H.57)

*“Sebagai pemimpin keluarga In Syaa Allah saya harus yakin serta berhati-hati dalam mengambil keputusan, terutama keputusan yang berkaitan dengan keluarga, agar keluarga saya tetap aman serta baik baik saja.”* (W1.S.53)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, diketahui bagaimana hubungan subjek dengan masyarakat sekitar. Hal tersebut bisa dilihat jawaban yang diberikan.

*"Saya merasa baik-baik saja, jika ada ibu-ibu yang membicarakannya sayapun tidak saya hiraukan. Agar pikiran saya tetap positif." (W1.H.57)*

*"Hubungan saya baik-baik saja serta akrab juga dengan tetangga." (W1.S.53)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, diketahui bagaimana subjek memiliki kemauan buat berkembang. Hal tersebut bisa dilihat jawaban yang diberikan.

*"Saya terus belajar serta jika ada peluang buat satu tempat kerja lagi atau kerja di kota yang sama dengan suami, pasti saya mau mengajukan surat pindah tugas." (W1.H.57)*

*"Untuk meningkat kemampuan diri, ya saya terus belajar, membuka wawasan, serta jika ada peluang bisa kembali satu kota dengan isteri pasti saya lakukan." (W1.S.53)*

Dari hasil wawancara tersebut, bisa dianalisis dengan teori yang telah disampaikan kalau kesejahteraan psikologi pasangan S serta H dipengaruhi dari bagaimana subjek menerima keadaan. Bagaimana subjek mampu mengatasi kesulitan serta menjaga komunikasi dengan saling terbuka serta jujur kepada pasangan. Sehingga menciptakan suasana keluarga yang positif. Walaupun pada awal pernikahan memiliki keterbatasan alat komunikasi, tapi mereka masih berusaha mengirimkan surat buat memberikan kabar kepada pasangan. Ketika terjadi kesulitan secara pribadi maupun dengan keluarga, mereka mendiskusikannya secara bersama, serta mampu mengambil keputusan sendiri. Meskipun ada rasa kesepian serta rasa lelah ketika harus mengurus pekerjaan serta diri sendiri. Tapi, mereka menjalankannya dengan ikhlas serta sabar. Kondisi pernikahan jarak jauh selama 5 tahun yang dijalankan dengan penuh sabar serta syukur oleh S serta H, memberikan ketentraman serta rasa aman bagi keluarga mereka.

## SIMPULAN

Keluarga sakinah yakni keluarga yang memberikan kerukunan serta ketentraman, dimana anggota keluarga terutama Suami serta Isteri, sama-sama memiliki sikap senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, bersikap penuh kasih sayang kepada semua anggota keluarga, menjaga komunikasi buat saling terbuka, serta bijak dalam mengambil keputusan dengan musyawarah. Serta menghadirkan sikap toleran serta pemaaf dalam menyikapi perbedaan yang ada. Sehingga tujuan keluarga sakinah bisa tercapai.

Pasangan S serta H yang menjalankan pernikahan dengan niat lurus karena Allah, ketika faktor ekonomi menjadi ujian harus menjalankan pernikahan jarak jauh, dengan sikap menerima kalau yang terjadi yakni ketetapan dari Allah, saling terbuka dalam rasa serta kondisi, menjaga pola komunikasi, mampu bersikap otonom serta bisa mengambil keputusan, serta sikap saling toleran. Sehingga pasangan S serta H bisa mencapai kesejahteraan psikologi serta menghasilkan konsep keluarga sakinah meskipun keluarga hidup tinggal beda kota.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arif Sugitanata, "Manajemen Membangun Keluarga Sakinah Yang Hidup Berbeda Kota Tempat Tinggal," *Jurnal Maddika: Journal Of Islamic Family Law*, Vol. 2, No. 1, (Sebtember 2020).
- Dachlan, NJ. Aisjah, *Membina Rumah Tangga Bahagia serta Peranan Agama Dalam Rumah Tangga*, (Jakafia: Jamunu', 1969), hlm. 57.
- Departeman Agama Republi Indonesia, " Membangun Keluarga Harmonis" (Jakarta: Penerbit Aku Bisa, 2012).
- Ibrahim Amini, *Bimbingan Islam buat Kehidupan Suami-Istri*, (Bandung : Al Bayan, 1996), hlm. 17.
- Kamus Al-Munawwir.
- Machrus, Rofiah,dkk. *Fondasi Keluarga Sakinah Bacaan Mandiri Calon Pengantin*, (Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah, Direktorat bina KUA & Keluarga Sakinah, Ditjen Bimas Islam Kemenag RI, 2017.
- Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi serta Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung : Mizan, 2002).
- Ryff. C. & Keyes. C. "The Ryff Scales of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 69. No. 4, (2005)
- Sabiq, Sayid, *Fiqh as-Sunnah*, alih bahasa Moh. Thalib, cet. Ke-IV, (Bandung: al-Ma'arif, 1994).
- Saira Lastiar Naibaho serta Stefani Virlia, "Rasa Percaya pada Pasutri Jarak Jauh," *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 3, No. 1 (Juni 2016).
- Setiyawan Sandy Pratama, 2020, *Kesejahteraan Psikologi pada Isteri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh*. Skripsi. Kearsipan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siti Chadijah, "Karakteristik Keluarga Sakinah dalam Islam," *Jurnal Rausyan Fikr*, Vol. 14, No. 1, (Maret 2018).