

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kabupaten Bangkalan merupakan salah satu wilayah di Jawa Timur yang memiliki karakteristik sosiokultural khas, di mana dinamika perekonomian masyarakatnya sangat dipengaruhi oleh tingginya angka mobilitas dan migrasi kerja. Tuntutan ekonomi global serta terbatasnya lapangan pekerjaan lokal memaksa sebagian besar angkatan kerja di wilayah ini untuk merantau ke luar daerah hingga ke luar negeri demi menopang kesejahteraan finansial keluarga. Tingginya arus migrasi ini menjadi pemicu utama masifnya fenomena *Long-Distance Marriage* (LDM) atau perkawinan jarak jauh di Kabupaten Bangkalan, di mana pasangan suami istri harus rela terpisah oleh jarak geografis dalam jangka waktu yang panjang. Perpisahan fisik ini mengubah pola interaksi interpersonal dalam institusi rumah tangga mereka, kehadiran fisik yang semula menjadi pilar utama keharmonisan terpaksa digantikan oleh kehadiran virtual yang dimediasi oleh teknologi komunikasi virtual. Pemanfaatan teknologi informasi bagi pasangan LDM menjadi media utama untuk menjembatani, membangun kembali, dan mempertahankan keintiman emosional pernikahan yang terpisah jarak tersebut.

Pernikahan merupakan titik awal yang menandai terbentuknya unit komunitas terkecil dalam tatanan sosial, yaitu institusi keluarga. Sebagai komunitas terkecil, keluarga memegang peranan krusial dalam menjalankan fungsi-fungsi sosiologisnya di dalam struktur masyarakat. Keberadaan unit ini tidak hanya terbatas pada ruang lingkup internal, melainkan juga berkontribusi secara signifikan terhadap stabilitas dan dinamika tatanan kemasyarakatan yang lebih luas. Pernikahan merupakan tonggak penting dalam kehidupan dewasa, khususnya bagi individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Melalui perkawinan, dua individu dengan latar belakang, nilai, dan kebiasaan yang berbeda dipersatukan dalam satu ikatan yang bertujuan membangun keluarga yang harmonis dan langgeng. Di Indonesia, pernikahan dalam perspektif hukum di Indonesia, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974, merupakan bentuk ikatan suci lahir dan batin yang mempersatukan seorang pria dan seorang

wanita dalam peran sebagai pasangan suami istri. Fokus utama dari pembentukan ikatan ini adalah terwujudnya sebuah keluarga yang kekal dan diliputi kebahagiaan, yang operasionalisasinya didasarkan pada prinsip Ketuhanan Yang Maha Esa (Amin, 2024)

Di Madura, terutama Kabupaten Bangkalan, tingginya mobilitas penduduk tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan karakteristik budaya masyarakat setempat. Tradisi merantau telah lama menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Madura sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. Menurut de Jonge (1989), merantau merupakan praktik sosial yang diwariskan secara turun-temurun dan berkaitan dengan nilai tanggung jawab, harga diri, serta kewajiban laki-laki sebagai pencari nafkah utama keluarga. Budaya masyarakat Madura yang menjunjung tinggi harga diri (*ajhina*) dan etos kerja membuat laki-laki cenderung merasa memiliki kewajiban moral untuk memenuhi kebutuhan keluarga meskipun harus hidup terpisah dari istri dan anak-anak dalam waktu yang lama. Selain itu, masyarakat Madura dikenal memiliki nilai religius yang kuat, sehingga bekerja dan mencari nafkah bagi keluarga sering dipandang sebagai bentuk ibadah serta tanggung jawab yang bernilai pahala. Nilai-nilai tersebut mendorong banyak laki-laki Madura untuk merantau ke luar daerah bahkan luar negeri demi memperoleh penghasilan yang lebih baik. Sejalan dengan budaya tersebut, banyak keluarga di Bangkalan menggantungkan sumber penghidupannya pada pekerjaan migran sehingga harus terpisah dengan keluarganya. Berdasarkan data BPS tahun 2020, jumlah migrasi di Pulau Madura mencapai 542.464 jiwa dan Kabupaten Bangkalan menempati posisi tertinggi dengan jumlah migran sebanyak 237.392 jiwa. Tingginya mobilitas tersebut menyebabkan banyak pasangan suami istri harus menjalani perkawinan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) dalam jangka waktu yang lama demi mempertahankan kesejahteraan ekonomi keluarga.

Kondisi ini menimbulkan perkawinan jarak jauh di mana istri harus mengelola rumah tangga seorang diri, termasuk mengurus anak, mengelola keuangan, serta menghadapi berbagai persoalan sosial di desa. Walaupun dari segi ekonomi keluarga dapat terbantu karena penghasilan dari pekerjaan, namun

minimnya interaksi tatap muka antara suami dan istri seringkali menimbulkan kesepian, rasa khawatir, dan tekanan psikologis. Tidak sedikit istri yang merasa terbebani dengan peran ganda, sementara suami di yang terpisah oleh jarak juga mengalami kerinduan, keterbatasan komunikasi, dan tekanan kerja. Pasangan jarak jauh biasanya akan mengalami rasa ketidakpastian dan menjadikan media komunikasi virtual sebagai media informasi untuk meminimalisir rasa ketidakpastian dan menciptakan keintiman dalam hubungan jarak jauh (Habibah & Sukmawati, 2021). Namun demikian, tidak sedikit pasangan yang tetap mengalami tekanan psikologis meskipun interaksi virtual berjalan secara intens.

Perkembangan teknologi virtual saat ini, seperti aplikasi WhatsApp, Messenger, hingga Instagram, menjadi sarana utama bagi pasangan untuk tetap berhubungan meskipun terpisah jarak dan waktu. Melalui media komunikasi virtual, pasangan dapat saling memberi kabar, dukungan emosional, maupun penghargaan secara virtual. Akan tetapi, tidak semua pasangan dapat merasakan manfaat yang sama. Beberapa pasangan mengaku merasa lebih tenang dan tetap memiliki ikatan emosional yang kuat meski terpisah jauh, sementara yang lain justru mengalami konflik, stres, dan menurunnya kesejahteraan psikologis karena merasa komunikasi virtual tidak mampu menggantikan kehadiran secara nyata.

Maraknya pasangan jarak jauh biasanya terjadi karena tuntutan pekerjaan, pendidikan maupun mobilitas sosial yang tinggi. Walaupun media sosial menyediakan fasilitas komunikasi tanpa batas waktu dan ruang, banyak pasangan yang mengalami penurunan kualitas hubungan karena komunikasi virtual yang terkesan monoton dan kurang bermakna. Berlandaskan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah perceraian yang disebabkan oleh pasangan yang meninggalkan salah satu pasangannya di 2024 terdapat 5.381 perkawinan yang tidak terselamatkan di Jawa Timur sedangkan di Kabupaten Bangkalan terdapat 38 pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi saja tidak cukup, melainkan kualitas suportif dari pesan yang disampaikan juga menentukan terciptanya kedekatan emosional dari pasangan.

Perkawinan jarak jauh (PJJ) atau *Long-Distance Marriage* (LDM) merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di masyarakat. PJJ adalah

keadaan di mana pasangan suami istri harus hidup terpisah secara fisik karena tuntutan pekerjaan, pendidikan, atau penyebab lainnya. Terpisahnya jarak fisik ini dapat menimbulkan tantangan tersendiri dalam menjaga keharmonisan dan kesejahteraan keluarga. Tantangan ini termasuk masalah komunikasi, kesepian, dan kesulitan dalam berbagi peran. Masalah komunikasi dapat muncul akibat keterbatasan interaksi tatap muka yang menyebabkan pesan lebih mudah disalahartikan, berkurangnya ekspresi nonverbal, serta perbedaan waktu dan kesibukan yang menghambat intensitas komunikasi. Selain itu, pasangan juga rentan mengalami kesepian karena kurangnya kehadiran fisik pasangan dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan kesepian ini dapat ditandai dengan kerinduan, berkurangnya rasa kedekatan emosional, hingga munculnya perasaan tidak memiliki teman berbagi ketika menghadapi masalah atau momen penting. Tantangan lainnya adalah kesulitan dalam berbagi peran rumah tangga dan tanggung jawab keluarga. Ketidakhadiran salah satu pasangan sering kali menyebabkan pembagian tugas menjadi tidak seimbang, sehingga pasangan yang tinggal di rumah harus menanggung lebih banyak tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga, anak, maupun kebutuhan keluarga lainnya. Kondisi-kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan mekanisme pendukung yang kuat, salah satunya adalah dukungan sosial, untuk menjaga hubungan tetap harmonis dan individu tetap sejahtera secara psikologis.

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang diterima individu dari orang lain dalam bentuk emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Lin et al., (2016) mendefinisikan dukungan sosial virtual sebagai dukungan yang diperoleh individu melalui teknologi virtual. Individu menerima dukungan sosial dari orang lain secara langsung maupun melalui media virtual. Media komunikasi daring menjadi perantara dukungan sosial virtual melalui media sosial, aplikasi pesan instan, forum online, dan platform virtual lainnya.

Dukungan sosial virtual yang diterima individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan

tidak menghadapi permasalahan seorang diri. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, menunjukkan kepekaan, memberikan perhatian, serta memberikan dukungan kepada pasangannya. Menurut Ryff (1989), salah satu dimensi kesejahteraan psikologis adalah *positive relations with others*, yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan penuh kepedulian. Oleh karena itu, pasangan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mudah memberikan dukungan sosial secara konsisten kepada pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang bersifat timbal balik, di mana dukungan yang diberikan dan diterima secara berkelanjutan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis kedua pasangan dalam menjalani perkawinan jarak jauh.

Konseptualisasi mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dikembangkan oleh Ryff, (1989) merujuk pada sebuah kondisi di mana individu mempersepsikan eksistensi kehidupannya berada dalam titik keseimbangan yang memuaskan. Konstruk ini dioperasionalisasikan melalui enam dimensi fundamental yang saling berinteraksi, meliputi: penerimaan diri (*self-acceptance*), terjalinnya hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), serta kepemilikan tujuan hidup (*purpose in life*). Integrasi dari keenam pilar teoretis ini menyediakan kerangka berpikir yang komprehensif dalam menganalisis bagaimana mekanisme dukungan sosial, termasuk yang dimediasi melalui platform virtual, mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, baik pada level individu maupun pasangan yang menjalani dinamika perkawinan jarak jauh.

Demikian pula, studi dari Yuliani et al., (2023) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga pekerja. Penelitian Taufiiqoh & Krisnatuti, (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki korelasi tinggi dengan kualitas perkawinan dalam konteks perkawinan. Arfianto et al., 2020) menemukan bahwa

dukungan sosial (keluarga, teman, dan orang spesial) berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Namun, hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis tidak hanya berlangsung secara satu arah. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu membangun relasi positif, menunjukkan empati, serta memberikan perhatian kepada orang lain. Diener dan Seligman, (2002) menjelaskan bahwa individu yang merasa bahagia dan sejahtera secara psikologis lebih mungkin menginvestasikan waktu, energi, bahkan sumber daya yang dimilikinya untuk membantu dan mendukung orang lain. Dalam konteks perkawinan jarak jauh, pasangan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya memperoleh manfaat dari dukungan sosial virtual yang diterima, tetapi juga lebih mampu memberikan dukungan emosional, perhatian, dan bantuan kepada pasangannya. Dengan demikian, dukungan sosial virtual dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang bersifat timbal balik, di mana keduanya saling memperkuat dan berkontribusi terhadap keberlangsungan serta kualitas hubungan pasangan yang menjalani perkawinan jarak jauh.

Banyak penelitian menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial virtual dan kesejahteraan psikologis dalam konteks virtual. Husna et al., (2024) menemukan bahwa dukungan sosial virtual dalam komunitas online “Rahasia Gadis” dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial anggotanya. Pesan dukungan yang diterima secara online meningkatkan harga diri, rasa diterima, dan kemampuan individu dalam mengatasi masalah melalui interaksi virtual.

Hal ini memunculkan pertanyaan penting mengenai kontribusi dukungan sosial virtual terhadap kesejahteraan psikologis pasangan dalam perkawinan jarak jauh. Taufiiqoh & Krisnatuti, (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial pada pasangan perkawinan jarak jauh tergolong sedang namun memiliki hubungan signifikan dengan kualitas perkawinan. Dukungan suami berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis jurnalis perempuan, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup (Putriyani & Listiyandini, 2018).

Perbedaan pengalaman tersebut mencerminkan bahwa dukungan sosial virtual memiliki kompleksitas dan belum banyak diteliti secara mendalam dalam konteks perkawinan jarak jauh.

Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menyoroti dukungan sosial tatap muka sebagai pendukung utama kesejahteraan psikologis. Bahkan studi mengenai dukungan sosial melalui media virtual masih berfokus pada relasi pertemanan dan relasi keluarga pada umumnya, bukan secara khusus pada pasangan yang menjalani perkawinan jarak jauh. Ini menunjukkan adanya gap penelitian mengenai pemaknaan dan efektivitas dukungan sosial virtual pada pasangan yang benar-benar bergantung pada media tersebut sebagai satu-satunya saluran komunikasi.

Beberapa studi terbaru memang sudah mulai mengkaji dukungan sosial virtual, tetapi hasilnya belum konsisten. Rizqiya Nidaussa'idah & Fathul Lubabin Nuqul, (2025) menemukan bahwa dukungan sosial virtual dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis bagi remaja dan dewasa muda, tetapi juga lansia yang menggunakan media sosial untuk tetap terhubung secara emosional, terutama dengan mengurangi gejala stres, kecemasan, serta meningkatkan perasaan keterhubungan dan validasi sosial. Temuan serupa juga dikemukakan oleh De Laurita & Rusli, (2021) yang menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada dukungan sosial virtual terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif memberikan sumbangan yang sangat besar yaitu 23.9% pada dukungan sosial virtual. Namun, kedua penelitian tersebut belum secara eksplisit memilih pasangan jarak jauh sebagai populasi riset sehingga konteksnya masih bersifat umum.

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas kecenderungan penggunaan media sosial secara umum dalam hubungan perkawinan tanpa menyoroti konstruksi dukungan sosial secara khusus. Oleh karena itu, penelitian ini memberi perspektif baru tentang bagaimana dukungan sosial virtual dapat dipahami dan diukur berdasarkan konteks relasi jarak jauh. Melihat kondisi tersebut, maka diperlukan alternatif solusi berupa optimalisasi bentuk dukungan sosial virtual agar dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Salah satunya

dengan mendorong pasangan untuk meningkatkan kualitas komunikasi pendekatan empatik, menghindari pesan yang bersifat menoton, serta menggunakan platform virtual interaktif real-time yang memungkinkan keterlibatan emosional di dalamnya. Selain itu, edukasi tentang kompetensi virtual emosional juga penting untuk memastikan media digunakan secara tepat dan efektif.

Fenomena perkawinan jarak jauh menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual dapat menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pasangan. Ketika pasangan saling memberikan dukungan emosional, penghargaan, dan informasi melalui media virtual, mereka cenderung merasa lebih dihargai, dipahami, dan tetap terhubung secara emosional meskipun terpisah oleh jarak. Sebaliknya, komunikasi yang kurang empatik dan minim dukungan dapat memicu kesepian, stres, dan konflik dalam hubungan. Hubungan ini tidak hanya berlangsung satu arah, karena individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menunjukkan empati dan memberikan dukungan kepada pasangannya (Diener & Seligman, 2002). Dengan demikian, dukungan sosial virtual dan kesejahteraan psikologis diduga memiliki hubungan yang bersifat timbal balik dan saling memperkuat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada pasangan perkawinan jarak jauh di Kabupaten Bangkalan.

Urgensi penelitian ini juga tinggi mengingat semakin banyaknya pasangan jarak jauh yang membutuhkan intervensi berbasis virtual agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga. Dengan memahami hubungan antara dukungan sosial virtual dan kesejahteraan psikologis, praktisi psikologi keluarga dapat merancang program konseling adaptif dengan pendekatan teknologi dan komunikasi virtual, sehingga pasangan tetap merasa dipahami dan didukung meski terpisah secara fisik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi teoritis terhadap literatur psikologi keluarga melalui pengembangan konsep dukungan sosial ke dalam ranah virtual guna menelaah bagaimana model-model konseptual mengenai dukungan emosional melalui media virtual bekerja dan berpengaruh terhadap kesehatan mental pada pasangan jarak jauh. Temuan empiris ini juga diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan psikologi perkembangan dan keluarga,

khususnya dalam konteks dinamika perkawinan modern yang terjadi di wilayah dengan karakteristik sosiologis khas seperti di Kabupaten Bangkalan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi langkah penting untuk menjawab minimnya kajian mengenai efektivitas dukungan sosial virtual sebagai salah satu determinan kesejahteraan psikologis pada pasangan jarak jauh. Studi ini diharapkan menghasilkan rekomendasi praktis yang bermanfaat tidak hanya bagi pasangan itu sendiri, tetapi juga bagi lembaga yang bergerak dalam pelayanan keluarga agar mampu mendesain program yang relevan dengan kebutuhan masyarakat virtual di Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan dukungan sosial virtual dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan perkawinan jarak jauh di bangkalan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial virtual dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang menjalani perkawinan jarak jauh di Bangkalan?.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial virtual dengan kesejahteraan psikologis pada pasangan yang menjalani perkawinan jarak jauh di Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi keluarga dengan memperkenalkan konsep dukungan sosial virtual sebagai salah satu penentu kesejahteraan psikologis pada pasangan suami istri yang menjalani perkawinan jarak jauh di Bangkalan. Selain itu, penelitian ini dapat memperkuat teori-teori dukungan sosial dengan menambahkan konteks penggunaan media virtual sebagai alat pemberian dukungan. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar bagi pengembangan model konseptual maupun instrumen pengukuran dukungan sosial virtual dalam hubungan perkawinan

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasangan yang Menjalani perkawinan Jarak Jauh (LDM)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran (*awareness*) dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kualitas dukungan sosial virtual, tidak hanya sekadar mengandalkan intensitas komunikasi yang monoton. Selain itu, temuan ini dapat menjadi panduan bagi pasangan dalam mengoptimalkan pemanfaatan media komunikasi virtual secara suportif dan empatik guna meminimalkan tekanan psikologis, mengatasi rasa kesepian, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) selama terpisah jarak fisik.

2. Bagi Keluarga Pasangan LDM

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dinamika psikologis, beban ganda, maupun tantangan sosial yang dihadapi oleh pasangan LDM, khususnya bagi istri yang mengelola rumah tangga seorang diri di daerah asal. Informasi ini dapat menjadi acuan berharga bagi keluarga besar untuk ikut menciptakan lingkungan sosial yang suportif, sehingga mampu membantu mereduksi

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan dan empati sosial masyarakat, khususnya di wilayah Kabupaten Bangkalan, terhadap fenomena perkawinan jarak jauh yang dipicu oleh tuntutan pekerjaan migran atau pelayaran. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar atau rujukan awal bagi tokoh masyarakat, perangkat desa, maupun kader pelayanan keluarga setempat dalam memahami kebutuhan adaptasi virtual masyarakat guna merancang lingkungan komunitas yang lebih adaptif dan suportif.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pasangan jarak jauh, seperti kualitas komunikasi virtual, *trust in technology*, atau kecerdasan emosional dalam ruang virtual. Selain itu, peneliti berikutnya

dapat memperluas konteks populasi dengan meneliti pasangan antarnegara atau menggunakan metode campuran untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.