

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pernikahan adalah manifestasi dari komitmen, keintiman, persahabatan, cinta, dan kasih sayang (Papilia dan Feldman, 2007). Sedangkan menurut Hurlock (1980), pernikahan adalah masa dimana individu belajar untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri, membangun keluarga, merawat anak-anak, dan mengelola rumah tangga. Pernikahan adalah dasar bagi individu untuk membangun rumah tangga yang mereka inginkan. Sebuah pernikahan yang ideal adalah yang mampu menawarkan kedekatan emosional, persahabatan, pemenuhan kebutuhan seksual, kebersamaan, dan perkembangan emosional yang memadai.

Pasangan yang menikah idealnya tinggal bersama dalam satu rumah dan kebersamaian istri ketika hamil. Namun realita saat ini banyaknya pasangan yang menjalani *long distance marriage* . Fenomena *long distance marriage* sering kali disebabkan oleh tingginya mobilitas di era modern ini. Selain itu, tuntutan ekonomi dalam kehidupan rumah tangga semakin tinggi. Karena berbagai kewajiban, pasangan yang sudah menikah atau anggota keluarga bisa saja berada di lokasi yang berbeda. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Kaufmann (2000), bahwa faktor yang menyebabkan individu menjalani *long distance marriage* yaitu pekerjaan dan pendidikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ferk (dalam Li, Roslan, Abdullah & Abdullah, 2015), salah satu penyebab terjadinya pernikahan jarak jauh adalah faktor pekerjaan. Pertimbangan ini meliputi peningkatan kualitas hidup keluarga, mempertahankan karir, potensi pendapatan yang lebih tinggi, dan peluang yang lebih baik untuk kemajuan karir.

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

memungkinkan terjadinya *long distance marriage* pada pasangan suami istri Madura. Pasangan suami istri yang menjalani *long distance marriage* ini tidak dapat bertemu setiap hari sebagaimana pasangan suami istri lainnya yang tidak menjalani *long distance marriage* .

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

long distance marriage adalah kondisi dimana suami istri atau pasangan yang dipisahkan dengan jarak fisik, waktu dan bahkan tidak memungkinkan untuk adanya kedekatan dalam periode waktu tertentu (Stiawan et al., 2022). Dengan terpisahnya jarak dan waktu pasangan suami istri tidak dapat bertemu dan melakukan aktivitas bersama. Kondisi tersebut menunjukkan pasangan yang menjalani *long distance marriage* penuh tantangan (Rachman, 2017). Perpisahan antara suami dan istri adalah sesuatu yang sulit. Jarak dan waktu menjadi kendala utama yang menghambat pertemuan dan kontak fisik secara langsung (Hartini & setiawan, 2023).

Sebagai pasangan yang menjalani *long distance marriage* , perasaan sepi kerap kali muncul ketika bekerja jauh dari rumah. Pasangan tersebut melakukan segala aktivitas sendiri. Penelitian mengungkapkan pernikahan jarak jauh seringkali menyebabkan banyak istri merasakan kesepian karena harus berpisah dengan suaminya selama berbulan-bulan, karena keterpisahan fisik dari seseorang yang selama ini dekat dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan dan berdampak pada hampir setiap aspek kehidupan (Anisah et all., 2023).

Dengan terpisahnya jarak dan waktu pada pasangan yang menjalani *long distance marriage* memungkinkan munculnya lebih banyak tantangan. Tantangan pertama yang sering kali terjadi yakni komunikasi antar pasangan. Masalah

komunikasi muncul ketika suami sibuk bekerja, sementara istri ingin menceritakan masalahnya atau hanya sekadar mendengar suara suami karena merasa rindu. Sehingga situasi tersebut telah menjadi suatu persoalan (Mijilputri, 2014). Kedua, tantangan eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar yaitu banyaknya komentar atau informasi tentang suami yang dianggap tidak bertanggung jawab bisa mempengaruhi seorang istri dan menyebabkan timbulnya ketidakpercayaan terhadap suami (Rachman, 2017). Ketiga, tantangan komitmen antar pasangan. Salah satu upaya mempertahankan pernikahan jarak jauh yaitu dengan menjaga komitmen dengan cara menjaga etika ketika berteman dengan lawan jenis, menghindari acara yang memungkinkan terjadinya perselingkuhan, dan selalu memberi kabar pasangan (Amana, et al., 2019). Pasangan suami istri harus bisa saling menjaga kepercayaan walaupun banyaknya tantangan yang harus dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Kuffman (2000), mengenai kepercayaan dan menemukan bahwa kepercayaan adalah kunci keberhasilan hubungan jarak jauh. Banyak responden percaya bahwa kepercayaan menjadi kekuatan utama dalam hubungan mereka. Penelitian Farris (dalam Arida, 2011) mengungkapkan, beberapa faktor penting yang diperlukan dalam pernikahan jarak jauh meliputi kepercayaan, dukungan dari pasangan, komitmen yang kuat, serta komunikasi yang terbuka antara kedua pasangan.

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

Kehamilan yang dijalani tentu saja merupakan sebuah anugerah atas pernikahan yang dijalani. Kehamilan merupakan fase dimulai sejak proses konsepsi hingga kelahiran janin, dan Secara normal, masa kehamilan berlangsung selama

280 hari (Retnaningtyas,et al., 2022). Sedangkan menurut Fitriani (2020) Kehamilan adalah tahap dalam siklus hidup seorang perempuan, dan saat perempuan mengalami kehamilan akan terjadi perubahan pada bagian tubuh, perubahan psikologis dan perubahan social. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester I dimulai dari konsepsi hingga tiga bulan pertama (0-12 minggu); trimester II berlangsung dari bulan keempat hingga enam bulan (13-28 minggu); dan trimester III mencakup bulan ketujuh hingga sembilan (29-42 minggu) (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

Terdapat perubahan psikologi yang terjadi selama kehamilan. Masa kehamilan adalah periode dimana terjadi perubahan fisik dan emosional pada ibu sebagai dampak dari pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahimnya (Fitriani, 2019). Berdasarkan buku refocusing problem ibu hamil yang ditulis oleh Fitriani (2019), menyatakan bahwa perubahan psikologi yang umumnya terjadi selama proses kehamilan yaitu; a) Ketidakpastian merupakan kondisi seorang ibu hamil yang merasa ragu atau tidak yakin tentang kehamilan yang sedang dialaminya dan ibu akan berusaha untuk meyakinkan dirinya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan; b) Masa ambivalen yaitu rasa kebencian dan kecintaan terhadap seseorang, sesuatu atau keadaan dan c) Tekanan atau stress pada trimester I. Penelitian lain mengungkapkan, pada saat kehamilan ibu melalui proses yang cukup emosional sehingga ibu menjadi lebih perasa. Hal tersebut disertai tuntutan yang tinggi sehingga ibu rentan mengalami masalah psikologis (Lestari, et all., 2023).

Perubahan psikologis tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Dalam buku ajar asuhan kehamilan, faktor penyebab perubahan psikologis ibu hamil yaitu; a)Stresor dari internal sendiri yaitu meliputi rasa ketakutan, ketegangan, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri; b) Stresor dari eksternal yaitu ibu hamil sering kali berasal dari faktor-faktor di luar kendalinya; c) Support dari keluarga dan; d) Kekerasan dari pasangan (Fitriani,et al., 2022). Dengan adanya perubahan psikologis tersebut membuat seorang perempuan lebih sulit menjalani aktivitas sehari-hari pada masa kehamilan.

Masa kehamilan adalah periode yang krusial dalam kehidupan seorang perempuan. Terdapat beberapa rasa ketidaknyamanan yang muncul ketika masa

kehamilan dimulai trimester I hingga trimester III. Ketidaknyamanan tersebut meliputi anemia, rasa ngidam (pica), sakit kepala, kram kaki, susah tidur, nyeri punggung dan sesak nafas (Fitriani, 2019).

Ibu hamil dengan kondisi janin yang sehat adalah hal yang sangat disyukuri. Seorang ibu berupaya agar kehamilannya berjalan lancar dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan janin. Dalam buku ajar asuhan kehamilan menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu; a) Kesehatan ibu selama hamil; b) Keseimbangan asupan gizi; c) Pola hidup sehat yang harus dijalankan ibu hamil; d) *Substance abuse* merupakan penggunaan dan penyalahgunaan obat atau zat tertentu yang membahayakan kehamilannya; e) *Patner abuse* merupakan kekerasan yang disebabkan oleh pasangan sehingga ibu hamil tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri dan merasa tidak nyaman (Fitriani,et al., 2022).

Banyak pasangan yang menantikan kehadiran anak dalam keluarga barunya. Pasangan suami istri membayangkan bagaimana anak akan membawa kebahagiaan dan dinamika baru ke dalam rumah tangga, serta bagaimana kehadiran anak akan mempererat ikatan di pernikahan. Namun realitanya istri pasangan *long distance marriage* akan menjalani kehamilannya tanpa didampingi suami. Dengan demikian ibu akan mengalami kesulitan dalam menjalani proses kehamilannya. Beberapa studi menunjukkan bahwa kehamilan dapat memengaruhi *psychological well-being* dan kesehatan mental, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi selama serta setelah masa kehamilan. Hal ini juga dapat berkontribusi pada gangguan emosional pada anak dan meningkatkan risiko masalah perilaku di usia dini (Fahami, Amini-Abchuyeh & Aghaei, 2018). Dalam penelitian Damayanti dan Sakti (2020), mengungkapkan terdapat beberapa tantangan yang dialami ibu hamil ketika menjalani *long distance marriage* , tantangan terberat yang harus mereka hadapi adalah ketika pasangan tidak dapat menemani ibu saat menjalani masa kehamilan dan sehingga tidak dapat berkeluh kesah karena tidak adanya sosok pasangan, selain itu ketidakhadiran pasangan saat masa sulit yaitu ketika kehilangan janinnya. Hal tersebut diungkapkan pada penelitian Safitri (2023), yang menyatakan bahwa respondennya ketika hamil anak pertama dan kedua suami

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

Mendapat perhatian dan dukungan dari suami merupakan hal yang diinginkan perempuan saat menjalani kehamilannya. Keterlibatan suami dianggap sangat penting dalam mendukung ibu hamil melewati masa kehamilan, termasuk memberikan bantuan langsung kepada ibu hamil selama periode tersebut (Ampt et al., 2015). Suami idealnya memiliki peran penting dalam memotivasi istri untuk menjalani pemeriksaan kesehatan. Sebagai pendamping terdekat, suami tidak hanya berfungsi sebagai pengambil keputusan, tetapi juga memberikan dukungan moral kepada istri mulai dari awal kehamilan hingga masa persalinan dan nifas (Mulyaningsih, et al., 2023). Namun hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada pasangan *long distance marriage*. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh partisipan PP (25 tahun) warga Desa Pandanan, Kecamatan Kwanyar, Kabupaten Bangkalan pada 6 September 2024.

“Setiap ibu hamil ketidaknyamanan yang dirasakan berbeda-beda. Kalau aku tidak merasa mual sama sekali mulai bulan pertama sampai saat ini bulan ke empat, Hanya saja terasa gampang capek, rasa malas yang berlebih dan rasa ngidam. Susahnya kalau jauh dari suami harus bisa menghadapi hal tersebut sendiri, mulai dari memenuhi rasa ngidam ingin makan yang seger-seger, sampai kontrol di posyandu satu bulan sekali juga sendiri. Waktu kehamilan bulan pertama juga periksa ke Puskesmas sendiri untuk memastikan apakah janin berkembang atau tidak”.

Ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* memiliki respon yang berbeda dalam menyikapi kehamilannya tanpa adanya sosok suami. Respon ibu terhadap kehamilannya, apakah ibu menerima, merasa bahagia, atau sebaliknya memiliki dampak signifikan pada aspek psikologis ibu hamil (Mcdonalds & Magill-Cuerden, 2011). Berdasarkan cerita pengalaman para ibu melalui platform Quora, salah satu ibu berpendapat bahwa seorang ibu berusaha riang walaupun sedih ketika hamil tanpa didampingi suami. Ketika hamil anak ketiga ibu tersebut masih bisa mengantar jemput kedua anaknya dalam keadaan hamil besar, kedua anaknya juga terbiasa hidup mandiri sejak TK mereka sudah bisa menyiapkan makanannya sendiri (Wiradiredja, 2020). Berdasarkan cerita pengalaman Aeni (2020) juga merasakan hal yang serupa, ketika menjalani *long distance marriage* kandungannya sempat lemah dan beberapa kali dibawa ke rumah sakit, namun ibu

tersebut berusaha kuat dan berdoa sampai akhirnya dapat melahirkan bayi prematur secara normal. Ibu lainnya juga mengungkapkan adanya rasa kesepian yang sering kali muncul, terutama karena sulit untuk terus bergerak kesana kemari saat hamil, namun dengan adanya dukungan jarak jauh suami dan keluarga bisa mengutakannya (Blue, 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan oleh partisipan PP (25 tahun) pada 6 September 2024.

“Yaa namanya jauh dari suami susah kalau kangen, butuh bantuan suami, dan ingin cerita. Walaupun bisa komunikasi jarak jauh tapi ya beda rasanya, apalagi kondisi hamil seperti ini. Tapi ya mau tidak mau harus dijalani apalagi kondisi hamil butuh banyak biaya buat memenuhi rasa ngidam dan selamatan empat bulan, tujuh bulan. Suami merantau kan demi memenuhi kebutuhan perekonomian keluarga, jadi saya hanya bisa mendoakan agar suami selalu diberi kesehatan”.

Hal-hal yang dilakukan ibu hamil tersebut, terutama ibu PP merupakan bagian dari dimensi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Seiring kemampuan ibu yang memahami keadaan suami dalam menjalani *long distance marriage* maka dengan itu ibu akan merencanakan langkah apa yang akan ditempuh untuk menghadapi ketidaknyamanan kehamilan mulai trimester I hingga proses persalinan. Sikap menjalani kehamilan dengan bahagia akan meningkatkan cara pandang ibu lebih positif dan membuat ibu mampu menerima kehamilan dalam keluarga *long distance marriage*. Sikap penerimaan diri tersebut tergolong dalam salah satu dimensi dari *psychological well-being*.

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

Berdasarkan kasus dan fenomena yang terjadi inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “gambaran *psychological well-being* ibu hamil pada keluarga *long distance marriage* ”.

1.2 Signifikansi Penelitian

Berdasarkan penelitian sebelumnya membahas tentang “Gambaran *psychological well being* pada ibu rumah tangga di Kota Bandung” yang dilakukan oleh Taslim, Ninin & Astuti (2021), menjelaskan bahwa seseorang Ibu rumah tangga umumnya memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang. Ini berarti bahwa mereka cenderung merasa puas dengan diri mereka sendiri, memiliki hubungan yang harmonis, terus berkembang, memiliki otonomi, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, serta memiliki tujuan hidup yang jelas, meskipun mereka juga menghadapi beberapa kekurangan. Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam kesejahteraan psikologis berdasarkan faktor demografi seperti usia, status pernikahan, pekerjaan sebelum menikah, atau pendapatan. Serta tidak ada perbedaan signifikan pada dimensi-dimensi *psychological well-being*.

Penelitian tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang berarti responden dapat menerima diri mereka sendiri, menjalin hubungan yang positif, mengalami pertumbuhan pribadi, memiliki otonomi, mengendalikan lingkungan mereka, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Mereka sudah menerima apa yang terjadi pada dirinya. Salah satu dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1998) yaitu *environmental mastery*. *Environmental mastery* yang sedang menandakan responden memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Namun, sesekali ia mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki control terhadap lingkungannya (Ryff & Singer, 2008). Pada penelitian tersebut terdapat 9

responden yang sempat mengalami kesulitan dalam mengendalikan lingkungan sekitar.

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

Penelitian diatas membahas tentang bagaimana proses seorang perempuan menerima menjalani *long distance marriage* dengan suami. Faktor apa yang dapat mempengaruhi penerimaan dirinya saat menjalani *long distance marriage* adalah kebahagiaan diri dan pikiran positif. Hal itu membutuhkan proses untuk melwati tahapan-tahapan faktor tersebut. Sedangkan penelitian yang akan dibahas adalah gambaran *psychological well-being* pada ibu hamil dalam keluarga *long distance marriage*. Pada penelitian ini akan membahas lebih lengkap kondisi perempuan ketika hamil dan berjauhan dengan suaminya. Akan tetapi tidak hanya pengalaman perempuan hamil tersebut dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan *long distance marriage*, namun kondisi *psychological well-being*. Hal tersebut dilakukan dengan melihat beberapa dimensi berikut; a) penerimaan diri (*Self-acceptance*); b) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*); c) otonomi (*autonomy*); d) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); e) tujuan hidup (*purpose in life*); f) perumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi-dimensi tersebut tercantum dalam teori *psychological well-being*, dan Tujuan utama

dari teori tersebut adalah mencapai kebahagiaan dan menemukan makna dalam hidup.

Keunikan penelitian ini daripada sebelumnya adalah penelitian ini membahas tentang *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* , Sedangkan penelitian sebelumnya banyak membahas *psychological well-being* istri yang menjalani *long distance marriage* , hal tersebut membahas keseluruhan aktivitas sehari-hari seorang istri saat berjauhan dengan suami. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih spesifik keadaan istri saat hamil dan menjalani *long distance marriage* . Bagaimana ibu hamil tersebut mencapai kebahagiaan dan menjalani perubahan fisik dan psikis selama masa kehamilan.

Penelitian ini akan menggambarkan bagaimana dinamika *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* mulai dari proses penerimaan diri (self acceptance) ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* sehingga ibu bisa beradaptasi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others). Dimensi ini adalah salah satu proses bagi ibu untuk menjalin hubungan yang lebih hangat dan percaya diri terhadap orang lain ataupun lingkungan sekitar. Jika ibu dapat melakukan dimensi kedua ini, ibu akan melanjutkan pada dimensi otonomi (*autonomy*) dimana ibu dapat mengatur nasib mereka sendiri tanpa tekanan orang lain. Sehingga sebagai ibu hamil dapat mengevaluasi diri sejauh mana mereka dapat berusaha menjalani kehidupan dan memberikan kasih sayang terhadap bayi yang dikandungnya. Jika tidak memiliki otonomi yang tinggi ibu akan selalu merasa tertekan dengan kondisi keluarga *long distance marriage* , tidak bisa mandiri dan selalu bergantung dengan orang lain.

Sebagai seorang ibu, mereka merasa perlu lebih dari sekadar memenuhi tiga dimensi yang ada; mereka juga memerlukan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) sebagai langkah selanjutnya. Proses ini mencerminkan kemampuan ibu untuk mengatur lingkungan sekitar sebagai istri dan ibu. Ibu memanfaatkan lingkungan yang ada untuk menunjang kesehatan janin yang dikandung serta menciptakan suasana yang sesuai dengan kondisinya.

Ketika seorang ibu sudah mampu menerima diri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki otonomi, dan menguasai lingkungan, ia dapat

menemukan tujuan hidup (*purpose of life*). Ibu dapat meyakini bahwa hidupnya menjadi lebih bermakna setelah menerima kondisi suaminya yang menjalani *long distance marriage* . Dengan berusaha menjalani kehidupan yang bahagia, ibu dapat menemukan makna dalam hidupnya, yang selanjutnya mendorong pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ini ditandai dengan perasaan adanya perkembangan yang berkelanjutan dalam hidupnya, serta pandangan bahwa dirinya selalu tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi berbagai tantangan. Jika ibu melalui ke enam dimensi tersebut maka akan mencapai keadaan *psychological well-being*.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka fokus penelitian yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *psychological well-being* pada ibu hamil yang menjalai *long distance marriage* .

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan gambaran mengenai fokus penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* .

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu psikologi mengenai *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* .

2. Manfaat praktis

a) Ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pengetahuan bagi ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* untuk dapat menjalani dan mengendalikan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa kehamilan, menambah kesadaran akan pentingnya penerimaan dan dukungan bagi ibu hamil. Diharapkan

ibu hamil dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan senang dan menjaga kesehatan buah hati secara optimal hingga proses persalinan.

b) Suami yang menjalani *long distance marriage*

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pengetahuan bagi para suami yang menjalani *long distance marriage* dengan kondisi istri sedang hamil untuk dapat menjaga keharmonisan rumah tangga dan memperhatikan istrinya yang sedang hamil walaupun sedang tinggal berjauhan. Selain itu dapat mendukung ibu hamil dalam menjalani pemeriksaan kehamilan secara rutin.

c) Keluarga

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi keluarga pihak istri atau suami untuk menunjang semangat ibu hamil yang menjalani *long distance marriage*. Diharapkan penelitian ini memberikan wawasan akan pentingnya dukungan emosional kepada ibu hamil dalam menghadapi keluhan pada masa kehamilan.

d) Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan ketidaknyamanan dan perubahan psikologis ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* dengan cara meningkatkan dukungan kepada ibu hamil agar menciptakan keadaan *psychological well-being* yang baik.

e) Penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang gambaran *psychological well-being* ibu hamil yang menjalani *long distance marriage* dengan memperhatikan faktor lain yang berkaitan dengan kehamilan dan keluarga.