

PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* HUBUNGAN PERNIKAHAN DOMISILI JARAK JAUH

Dedy Kurniady¹, Yeni Karneli², Netrawati³

^{1,2,3}Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Sumatra Barat, Indonesia
e-mail; dedykurniady98@gmail.com

Abstrak

Long distance marriage ini menggambarkan pada situasi yang terpisah secara fisik dimana salah satu pasangan harus menetap ditempat lain dengan alasan dan tujuan tertentu seperti tuntutan pekerjaan, pendidikan dan lainnya. Adapun kendala yang dapat terjadi selama menjalani hubungan pernikahan domisili jarak jauh ini sebagai berikut, pasangan tidak merasa bahagia, suasana hati dan emosi yang negatif, waktu bersama menjadi kurang, peran keluarga belum berjalan dengan baik bahkan sampai pada kasus yang fatal seperti perceraian. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *subjective well-being* bagi pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan pendekatan *problem solving*. Desain penelitian ini dilakukan dengan studi kepustakaan berkaitan pendekatan *problem solving* untuk meningkatkan *subjective well-being* bagi pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Hasil studi ini menunjukkan bahwa *problem solving* merupakan salah satu pendekatan alternatif yang efektif dalam meningkatkan *subjective well-being long distance marriage*.

Kata Kunci : *Problem Solving, Subjective Well-Being, Hubungan Pernikahan Domisili Jarak Jauh.*

Abstract

This long distance marriage describes a physically separated situation where one partner has to settle in another place with certain reasons and goals such as job demands, education and others. The obstacles that can occur during this long-distance domicile marriage relationship are as follows, the couple does not feel happy, negative moods and emotions, less time together, family roles have not gone well even in fatal cases such as divorce. This study aims to improve subjective well-being for couples undergoing long-distance marriage relationships with a problem solving approach. The research design was carried out using a literature study related to problem solving approaches to increase subjective well-being for couples who are in long-distance marriage relationships. The results of this study indicate that problem solving is an effective alternative approach in increasing subjective well-being in long distance marriage.

Keywords: *Problem Solving, Subjective Well-Being, Long Distance Marriage.*

Pendahuluan

Hubungan pernikahan jarak jauh ini menggambarkan pada situasi yang terpisah secara fisik, dimana salah satu dari pasangan harus menetap ditempat lain dengan tujuan tertentu seperti pekerjaan dan salah satu pasangan lagi berada di kampung halaman tempat tinggal asalnya. Hal ini dilakukan sebagai pilihan untuk mempertahankan profesi. Perpisahan antara suami dan istri secara fisik bukanlah suatu hal yang mudah karena pasangan ini tidak akan bertemu secara langsung setiap harinya (Purnamasari, 2008). Memiliki keluarga yang bahagia dan harmonis merupakan keinginan setiap pasangan yang akan menikah dan yang telah menjalani pernikahan, dan sejalan dengan (Sari et al., 2017)

perkawinan atau pernikahan merupakan suatu hal yang berarti sehingga individu tidak menghadapinya begitu saja seperti menghadapi kehidupan sehari-hari, dengan adanya pernikahan ini agar terciptanya keluarga yang rukun, damai, bahagia, sejahtera dan sehat secara jasmani serta rohani. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Irsandef et al., 2018) untuk mencapai kebahagiaan tersebut setiap pasangan harus mampu menyesuaikan diri dalam pernikahan sehingga memerlukan banyak penyesuaian yang mereka pahami dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh ini agar terhindar dari konflik yang terjadi serta mampu meningkatkan *subjective well-being* bagi pasangan.

Subjective well-being ini merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengevaluasi dirinya dan kehidupan yang dijalannya terdiri atas kepuasan hidup, kebahagiaan hidup, rendahnya tingkat depresi, rendahnya perasaan cemas, serta terdapat emosi dan suasana hati yang positif. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Nayana, 2013) bahwa *subjective well-being* adalah cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengevaluasi kesejahteraan psikologisnya sehingga ia menjadi *happines*. Sejalan dengan (Mujamiasih, 2013) mendefinisikan *subjective well-being* ialah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang terdiri atas evaluasi secara kognitif dan evaluasi secara afektif terhadap kehidupan serta bagaimana penerapan kesejahteraan psikologisnya. (Diener, 2009) mendefinisikan *subjective well-being* terbagi menjadi tiga kategori sebagai berikut: (1) *subjective well-being* bukanlah sebuah pernyataan subjektif namun keinginan yang berkualitas yang ingin dimiliki oleh setiap orang, (2) *subjective well-being* merupakan penilaian secara menyeluruh dari kehidupan yang dijalani oleh seseorang merujuk kepada berbagai kriteria, (3) *subjective well-being* merupakan perasaan positif yang lebih besar dari pada perasaan-perasaan negatif.

Sehingga berdasarkan pernyataan dari pendapat ahli tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa *subjective well-being* ini merupakan perasaan-perasaan positif yang dimiliki oleh setiap individu lebih besar dari pada perasaan negatif, sebagai contoh perasaan bahagia, perasaan senang, merasa aman, merasa tenteram, merasa sejahtera. Bagi pasangan dalam menjalani bahtera rumah tangga tentunya memiliki keinginan akan kebahagiaan serta kepuasan terhadap pernikahan yang dijalani, adapun aspek-aspek *subjective well-being* tersebut menurut (Diener, 2009) sebagai berikut: 1) komponen kognitif (kepuasan hidup) dan, 2) Komponen afektif (mood dan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* menurut (Diener, 2000) ialah: 1) Faktor demografi (gender, pendidikan, usia, status pernikahan, religiusitas, dan pendapatan), 2) Faktor kepribadian, 3) Faktor budaya (*self esteem*, dukungan sosial, strategi coping, regulasi keinginan, dan optimisme).

Idealnya bagi pasangan suami istri dapat menjalani pernikahan secara bersamaan tanpa adanya jarak yang memisahkan sehingga memiliki waktu bersama lebih, peran keluarga dapat dijalankan dengan baik serta adanya pembagian peran yang baik. Namun dewasa ini banyak terjadi hubungan pernikahan yang dijalani ialah hubungan pernikahan jarak jauh sehingga banyak menimbulkan suatu permasalahan seperti tidak merasa bahagia, suasana hati dan emosi negatif, kurangnya waktu bersama, peran keluarga belum berjalan dengan baik, untuk itu perlu adanya layanan konseling dengan pendekatan *problem solving*. *Problem solving* dalam istilah dimaknakan sebagai proses penyelesaian suatu masalah yang terjadi, sehingga memiliki alternatif atau opsi yang mendekati kebenaran pada suatu tujuan tertentu (Maulidya, 2018). Sejalan dengan yang disampaikan oleh (Sulasmono, 2012) mengatakan bahwa *problem solving* ialah suatu proses untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi atau hasil dari upaya pemecahan masalah tersebut. Sebagaimana juga disampaikan oleh (Giril et al., 2002) *problem solving* merupakan suatu proses yang melibatkan penerapan pengetahuan serta keterampilan agar tercapai suatu tujuan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa *problem solving*

merupakan suatu pemecahan permasalahan yang dihadapi sehingga menemukan solusi yang tepat dan cermat. Berdasarkan fenomena tersebut di atas sehingga penulis tertarik untuk meneliti secara literatur yang berkaitan dengan *Psycho-education* dengan pendekatan *problem solving* untuk meningkatkan *subjective well-being long distance marriage*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*Library Research*). Jenis penelitian studi kepustakaan ini ialah suatu studi yang dipergunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi serta data dengan bantuan dari berbagai sumber material yang terdapat dipergustakaan baik itu dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah dan *online book* seperti artikel dan lainnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Syaodih, 2009) jenis penelitian ini ialah penelitian kepustakaan, melalui berbagai informasi yang didapat oleh penulis dari perpustakaan (berupa buku atau jurnal ilmiah). Penelitian jenis ini merupakan studi yang mengkaji secara kritis terkait dengan pengetahuan, ide, atau temuan-temuan yang terkandung dalam tubuh literatur berorientasi pada akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Problem Solving* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Hubungan Pernikahan Domisili Jarak Jauh**

Long distance marriage atau biasa disebut hubungan pernikahan jarak jauh merupakan hubungan pernikahan yang dijalankan secara terpisah dari segi fisik, dimana salah satu pasangan berada di wilayah yang berbeda dengan pasangannya. Hal ini dikarenakan berbagai alasan berupa tuntutan pekerjaan, pendidikan dan lainnya. Menjalani hubungan pernikahan jarak jauh ini bukan suatu hal yang mudah untuk dijalani karena tidak dapat bertemu secara langsung setiap harinya (Purnamasari, 2008). Sebagaimana yang disampaikan oleh (Irsandef et al., 2018) untuk mencapai kebahagiaan tersebut maka setiap pasangan harus mampu menyesuaikan diri dalam pernikahan yang dijalani. Menjalani bahtera rumah tangga tentunya bagi pasangan menginginkan kebahagiaan serta kepuasan terhadap kehidupan pernikahan yang dijalannya, melalui *subjective well-being* kebahagiaan itu akan tergambarkan melalui aspek menurut (Compton, 2005) yakni: 1) Harga Diri Positif; 2) Kontrol Diri; 3) Keterbukaan; 4) Optimisme; 5) Hubungan Positif; 6) Nilai Makna dan Tujuan Hidup; 7) Penyelesai Konflik Diri. Berdasarkan aspek-aspek tersebut maka tergambarlah beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh yakni bagi pasangan suami dan istri untuk mencapai *subjective well-being* tersebut harus mampu mengontrol diri secara emosional dengan pasangan, dapat terbuka kepada pasangan dalam menjalin komunikasi sehingga tidak ada hal yang ditutupi dan memiliki cara yang tepat dalam menyelesaikan konflik yang terjadi sehingga tidak berlarut-larut dalam permasalahan pada pernikahan yang dijalani.

Pendekatan *Problem Solving*

Problem solving (pemecahan masalah) merupakan suatu keterampilan serta kecakapan secara intelektual dan dinilai sebagai hasil belajar yang baik digunakan bila terjadi permasalahan dalam kehidupan rumah tangga bagi pasangan suami dan istri. Sebagaimana yang disampaikan oleh Marzano (1988) bahwa *problem solving* adalah salah satu bagian dari proses berpikir yang berupa kemampuan yang dimiliki untuk memecahkan suatu persoalan. Hal ini juga disampaikan oleh (Girli et al., 2002) menyatakan bahwa pemecahan masalah merupakan proses yang melibatkan pengetahuan serta keterampilan untuk mencapai suatu tujuan. *Problem solving* ini mencakup tindakan mengingat kembali aturan-aturan dan menerapkan langkah-langkah yang akan mengantarkan suami dan istri pada tujuan yakni dapat terselesaikan suatu permasalahan yang dialami dalam rumah tangga yang dijalani. Pernikahan yang membahagiakan dan memuaskan merupakan bentuk keberhasilan dalam menjalin hubungan rumah

tangga. Pernikahan yang memuaskan seperti: pasangan suami dan istri dalam menghadapi suatu permasalahan masa ia telah memiliki cara-cara yang sehat untuk pemecahan masalah tersebut. Hal yang dapat dilakukan oleh pasangan hendaknya besikap empati dan saling mengerti terhadap apa yang dirasakan oleh masing-masing pasangan, saling mendukung terhadap rencana dari pasangan, yang selalu mampu menjalin komunikasi secara terbuka tanpa ada hal yang di tutup-tutupi dan saling menghargai satu dengan lainnya terhadap perbedaan pendapat. Mencapai kebahagiaan dan kepuasan pernikahan tersebut bukanlah suatu hal mudah, terdapat rintangan yang cukup kompleks yang di alami oleh suami maupun istri dalam berumah tangga, pernikahan yang dijalani dapat menimbulkan permasalahan bisa pasangan yang menikah belum memiliki kematangan psikologis hal ini bahkan sampai terjadinya kasus- kasus fatal seperti perceraian, agar terhindar dari hal itu maka diperlukan bagipasangan untuk selalu berpikir secara optimis dalam menjalani pernikahan jarak jauh ini.

Pendekatan *problem solving* memiliki tahapan yang dilalui dalam penyelesaian masalah konseli. Pendekatan *problem solving* ini merupakan salah satu cara yang digunakan konselor untuk merangsang pikiran klien. Pendekatan *problem solving* ini mempunyai tiga tahapan, tahapan ini merupakan suatu proses yang dilalui dari awal hingga akhir proses konseling. Adapun tahapannya sebagai berikut: 1) mengenali masalah, 2) tahap operasi (mengambil tindakan untuk pemecahan masalah), 3) mencapai tujuan yang diinginkan (menghilangkan masalah) (Eksin, 2012).

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil pada penelitian ini ialah pendekatan *problem solving* merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being long distance marriage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-Being*, 11–58.
- Eskin, M. (2012). *Problem solving therapy in the clinical practice*. Newnes.
- Giri, T. A., Wah, L. K. M., Kang, G. N., & Sai, C. L. (2002). *New Paradigm for Science Education. A Perspective of Teaching Problem-Solving, Creative Teaching and Primary Science Education*. Singapore: Prentice Hall.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Irsandef, A. B., Taufik, T., & Netrawati, N. (2018). Profile of emotional intelligence and spiritual intelligence of adolescents from divorced families. *JUPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 84–95.
- Maulidya, A. (2018). Berpikir dan problem solving. *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 4(1).
- Mujamiasih, M. (2013). Subjective well-being (SWB): Studi indigenus karyawan bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230–244.
- Purnamasari, D. (2008). Kesepian Pada Suami Yang Menjalani Perkawinan Jarak Jauh. *Skripsi.(Tidak Diterbitkan)*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). Kontribusi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi

terhadap komunikasi interpersonal siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 5(3), 182–193.

Sari, A., Taufik, T., & Sano, A. (2017). Kondisi Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Sebelum Bercerai dan Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(3), 41–51.

Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2011). Principles and practice of psychiatric nursing. 8'th Edition. *St Louis: Mosby Elsevier*.

Sulasmono, B. S. (2012). Problem solving: Signifikansi, pengertian, dan ragamnya. *Satya Widya*, 28(2), 155–166.

Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2014). Counseling Services for Women in Marriage Age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(3), 31–36.