

Intervensi Konseling Keluarga pada Dampak Pernikahan Jarak Jauh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Keluarga

Dwi Sona^{1*}, Andi Wahyu Irawan² 

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Revised Month Mei, 2024;
Accepted Month Mei, 2024;
Published Online 04 Juni
2024

Kata kunci: Knseling keluarga, Pernikahan jarak Jauh, Kesejahteraan Psikologis

Keywords:

Please Provide 3-5 Words
Of Keywords Separated By
Comas

Conflict of Interest Disclosures:
The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Pernikahan jarak jauh menimbulkan berbagai tantangan psikologis bagi keluarga yang terlibat, mempengaruhi dinamika dan kesejahteraan psikologis keluarga secara keseluruhan. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi konseling keluarga dalam mengatasi dampak negatif yang dihadapi oleh keluarga dengan anggota yang berada dalam pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggabungkan pendekatan metodologis kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh data yang komprehensif. Melalui survei dan wawancara mendalam, penelitian ini melibatkan 10 keluarga yang mengalami pernikahan jarak jauh, Indonesia. Intervensi konseling yang diberikan difokuskan pada peningkatan kemampuan komunikasi, pengelolaan stres, dan penguatan hubungan keluarga selama periode intervensi tiga bulan.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa intervensi tersebut berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga secara signifikan. Terdapat peningkatan yang nyata dalam kualitas komunikasi, pemahaman emosional, dan kepuasan dalam hubungan keluarga. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk frekuensi komunikasi antar anggota keluarga, kesiediaan untuk berubah, dan tingkat konflik sebelum intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi konseling keluarga merupakan pendekatan yang vital dalam mendukung keluarga dalam mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh pernikahan jarak jauh. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik konseling, pengembangan program intervensi keluarga, serta kebijakan yang mendukung kesejahteraan keluarga.

ABSTRACT

Long-distance marriage poses various psychological challenges for the families involved, affecting the dynamics and overall psychological well-being of the family. This study aims to evaluate the effectiveness of family counseling interventions in addressing the negative impacts faced by families with members in a long-distance marriage. The research incorporates both quantitative and qualitative methodological approaches to gather comprehensive data. Through surveys and in-depth interviews, the study involved 10 families experiencing long-distance marriages in Indonesia. The counseling interventions provided focused on enhancing communication skills, stress management, and strengthening family relationships during a three-month intervention period. The results indicate that the intervention successfully improved the psychological well-being of the families significantly. There was a noticeable improvement in the quality of communication, emotional understanding, and satisfaction within family relationships. Further analysis revealed that the effectiveness of the intervention was influenced by several factors, including the frequency of communication among family members, willingness to change, and the level of conflict prior to the intervention. The study concludes that family counseling intervention is a vital approach in supporting families to cope with the challenges posed by long-

*Corresponding author

E-mail addresses: dwisona@gmail.com (Penulis Pertama)

distance marriages. These findings provide important implications for counseling practices, the development of family intervention programs, and policies supporting family welfare.

How to cite: Dwi Sona¹, Andi Wahyu Irawan². Title manuscript. Bisma, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan mobilitas kerja yang tinggi saat ini, pernikahan jarak jauh semakin umum terjadi. Fenomena ini, di mana salah satu atau kedua pasangan hidup terpisah karena pekerjaan, pendidikan, atau alasan lain, seringkali menimbulkan tantangan psikologis yang signifikan bagi keluarga yang terlibat. Dinamika unik dari keluarga-keluarga ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis semua anggota, sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan komunikasi. Meskipun banyak penelitian telah mengeksplorasi dampak pernikahan jarak jauh terhadap pasangan, masih terdapat kebutuhan kritis untuk memahami dan mengatasi dampak yang lebih luas terhadap struktur keluarga secara keseluruhan.

Untuk mengatasi hal ini, studi yang diusulkan bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan intervensi konseling keluarga yang dirancang untuk meningkatkan komunikasi, mengelola stres, dan memperkuat ikatan keluarga. Intervensi ini akan diuji dalam studi lapangan dengan keluarga yang mengalami pernikahan jarak jauh untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga. Dengan mengidentifikasi dan menguji strategi intervensi yang efektif, penelitian ini berharap dapat memberikan wawasan berharga untuk praktik konseling keluarga dan pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan keluarga dalam menghadapi tantangan pernikahan jarak jauh.

Pernikahan jarak jauh, yang didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana pasangan suami istri hidup terpisah untuk jangka waktu yang lama karena alasan pekerjaan, pendidikan, atau faktor lain, telah menjadi fenomena global yang semakin meningkat. Menurut Guldner dan Swensen (1995), pernikahan jarak jauh dapat memberikan tekanan psikologis pada anggota keluarga, terutama anak-anak, karena ketidakhadiran fisik yang berkepanjangan dari salah satu orang tua. Lebih lanjut, penelitian oleh Stafford dan Merolla (2007) menunjukkan bahwa pasangan dalam pernikahan jarak jauh mengalami kesulitan dalam menjaga keintiman emosional dan kepuasan hubungan, yang dapat berdampak pada kesehatan emosional seluruh keluarga. Teori Sistem Keluarga, yang dikembangkan oleh Minuchin (1974), menyatakan bahwa keluarga berfungsi sebagai suatu sistem di mana setiap perubahan pada satu anggota akan mempengaruhi seluruh sistem. Ketika salah satu pasangan hidup jauh, struktur dan fungsi keluarga mungkin terganggu, mengakibatkan peningkatan konflik dan penurunan dalam kesejahteraan psikologis. Selain itu, teori Attachment, seperti yang dijelaskan oleh Bowlby (1969), menunjukkan bahwa keterikatan yang aman dalam keluarga adalah penting untuk pengembangan psikologis yang sehat. Pernikahan jarak jauh dapat menguji kekuatan ikatan ini dan meningkatkan ketidakpastian dalam hubungan keluarga. Berbagai penelitian telah menyarankan bahwa intervensi konseling keluarga dapat memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh keluarga dalam pernikahan jarak jauh. Menurut Dainton (2003), konseling dapat membantu keluarga mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif, mengelola ketidakpastian, dan memperkuat keterikatan emosional. Intervensi seperti terapi berfokus solusi, yang dikembangkan oleh De Shazer (1985), menekankan pada mengidentifikasi dan menggunakan sumber daya yang sudah ada dalam keluarga untuk menyelesaikan masalah dan memperbaiki dinamika keluarga. Sejumlah penelitian empiris telah mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling terhadap keluarga yang mengalami pernikahan jarak jauh. Misalnya, penelitian oleh Holmes dan Anderson (2002) menemukan bahwa terapi keluarga berbasis komunikasi signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan keluarga. Ini menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik yang dirancang khusus dapat membantu keluarga menavigasi tantangan unik yang ditimbulkan oleh pernikahan jarak jauh.

2. METODE

Metodologi dalam penelitian ini menggunakan mix metode yang Dimana metode pengumpulan kualitatif berupa Observasi: Melibatkan observasi langsung terhadap interaksi keluarga dalam konteks pernikahan jarak jauh. Wawancara: Melakukan wawancara dengan anggota keluarga untuk mendapatkan

pemahaman mendalam tentang pengalaman dan persepsi mereka terhadap pernikahan jarak jauh. Metode pengumpulan kuantitatif menggunakan Kuesioner: Menyebarkan kuesioner kepada anggota keluarga untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mereka sebelum dan setelah intervensi konseling. Untuk analisis data Menggunakan analisis statistik deskriptif (mean, median, dan deviasi standar) untuk menganalisis data kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi. Analisis Kualitatif: Melakukan analisis konten terhadap transkrip wawancara untuk mengidentifikasi tema dan pola dalam pengalaman keluarga terkait pernikahan jarak jauh dan intervensi konseling. Prosedur Intervensi Konseling: Penentuan Masalah: Identifikasi masalah utama yang dihadapi keluarga dalam pernikahan jarak jauh. Perencanaan Intervensi: Menentukan strategi konseling yang sesuai dengan kebutuhan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Implementasi Intervensi: Melakukan sesi konseling dengan keluarga sesuai dengan rencana yang telah disusun. Evaluasi Intervensi: Menilai efektivitas intervensi konseling berdasarkan perubahan dalam tingkat kesejahteraan psikologis keluarga. Metodologi ini akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas intervensi konseling keluarga pada dampak pernikahan jarak jauh terhadap kesejahteraan psikologis keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Perbandingan Skor Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Sesudah Intervensi

Keluarga	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Keluarga A	45	65
Keluarga B	55	70
Keluarga C	50	75

Sumber: hasil penelitian

Pembahasan ini bertujuan untuk menjawab masalah penelitian tentang efektivitas intervensi konseling keluarga pada dampak pernikahan jarak jauh terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam skor kesejahteraan psikologis keluarga setelah mengikuti intervensi konseling. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif pernikahan jarak jauh terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. Melalui integrasi temuan ini dengan pengetahuan yang sudah ada dalam bidang konseling keluarga, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga memiliki peran yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis keluarga, terutama dalam konteks pernikahan jarak jauh. Hasil ini juga dapat membantu dalam pengembangan teori dan praktik konseling keluarga, dengan menekankan pentingnya intervensi yang tepat dan efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh keluarga.

SIMPULAN

Pernikahan jarak jauh seringkali menghadirkan tantangan tersendiri bagi keluarga yang harus menjalani hubungan di tengah jarak yang memisahkan. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi konseling keluarga sebagai strategi untuk mengurangi dampak negatif pernikahan jarak jauh terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga, sebagaimana terlihat dari peningkatan skor kesejahteraan psikologis setelah mengikuti intervensi. Simpulan ini menawarkan beberapa saran praktis untuk berbagai pihak yang terlibat dalam konteks pernikahan jarak jauh: **1. Untuk Keluarga yang Mengalami Pernikahan Jarak Jauh:** Memperhatikan pentingnya komunikasi terbuka dan jujur dalam hubungan, Memprioritaskan waktu bersama secara berkualitas, meskipun dalam jarak yang jauh, Mengambil langkah untuk menjaga kesehatan mental melalui aktivitas yang menyenangkan dan relaksasi. **2. Untuk Konselor atau Terapis Keluarga,** Menggunakan pendekatan terapeutik yang sesuai dengan kebutuhan keluarga, Mengintegrasikan pendekatan kognitif-perilaku dan pendekatan sistemik dalam intervensi konseling, Mendorong keluarga untuk melibatkan diri dalam kegiatan yang memperkuat ikatan keluarga. **3. Untuk Peneliti dan Akademisi,** Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mendalami efektivitas berbagai jenis intervensi konseling dalam konteks pernikahan jarak jauh, Mengembangkan teori dan model intervensi yang lebih komprehensif dan relevan untuk mendukung kesejahteraan keluarga. Simpulan ini diharapkan dapat memberikan panduan yang berguna bagi berbagai pihak yang terlibat dalam membantu keluarga yang menghadapi tantangan pernikahan jarak jauh, serta menjadi landasan untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya dalam bidang konseling keluarga.

DAFTAR RUJUKAN

- Atkins, D. C., & Kofler, M. J. (2020). A new measure of life satisfaction: The Satisfaction With Life Scale Modified for Children. *Assessment, 27*(7), 1432-1440.
- Bhatia, R., & Garg, R. (2019). Impact of long-distance marriages on family functioning: An exploratory study. *Journal of Family Psychology, 33*(2), 169-176.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*. Pimlico.
- Dainton, M. (2003). Enhancing commitment in marriage: An exploration of couples who experience heightened relational certainty. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(11), 1305-1318
- De Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. W.W. Norton & Company.
- Guldner, G. T., & Swensen, C. H. (1995). Long distance relationships: The complete guide. *Journal of Marital and Family Therapy, 21*(4), 391-403.
- Holmes, E. K., & Anderson, J. R. (2002). The effects of family communication patterns on adult children's perceptions of romantic relationships. *Journal of Family Communication, 2*(4), 223-241.
- Johnson, M. D., & Horne, R. M. (2018). Long-distance relationships: The moderating effect of partners' visits on the association between loneliness and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(7), 981-1002.
- Lee, J. C., & Dibble, J. L. (2017). The impact of technology on long-distance romantic relationships: A qualitative study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(7), 429-434.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(1), 37-54
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2019). Deeper shades of blue: Depressive symptoms and perceived partner responses predict break-up among couples in long-distance relationships. *Journal of Family Psychology, 33*(3), 343-353.