

SKRIPSI

**DISTORSI KOGNITIF ISTRI DALAM HUBUNGAN JARAK
JAUH : STUDI FENOMENOLOGI PERSPEKTIF BIMBINGAN
KONSELING ISLAM DI DESA BARUGAE KEC.
MATTIROBULU KAB. PINRANG**



OLEH:

ANDI FATIMA

NIM: 2120203870232056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M/1447 H

**DISTORSI KOGNITIF ISTRI DALAM HUBUNGAN JARAK
JAUH : STUDI FENOMENOLOGI PERSPEKTIF BIMBINGAN
KONSELING ISLAM DI DESA BARUGAE KEC.
MATTIROBULU KAB. PINRANG**



OLEH

ANDI FATIMA

NIM: 2120203870232056

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos.) Pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (Iain) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M/1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh
: Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan
Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu
Kab. Pinrang

Nama : Andi Fatima

NIM : 2120203870232056

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Daftar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbingan Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
No. B-3375/In .39/ FUAD/03./PP.00.9/10/2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing : Muhammad Haramain, M.Sos.I.

NIP : 19840312 201503 1 003

Mengetahui:



PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh
: Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan
Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu
Kab. Pinrang

Nama : Andi Fatima

NIM : 2120203870232056

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Daftar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbingan Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
No. B -3375/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Tanggal Kelulusan : 1 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Muhammad Haramain, M.Sos.I. (Ketua) (.....)

Emilia Mustary, M.Psi. (Anggota) (.....)

Nurul Fajriani, S. Psi., M.Si. (Anggota) (.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah


Dr. A. Nurhidam, M.Hum.
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَسْتَهْدِيهِ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ وَأَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Segalah puji bagi Allah SWT yang telah mengajarkan kepada manusia apa yang belum di ketahuinya dan memberikan hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat merampungkan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan bimbingan konseling islam” Institut Agama Islam Negeri (IAIN) parepare. Dalam skripsi ini penelis merumuskan judul penelitian “Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh : Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang“.

Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda penulis yaitu Andi Latif Lawin dan Ibunda Wahida Duke yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik dan berkat doa tulusnya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik dengan tepat waktu dan tak lupa juga penulis ucapakan banyak terima kasih kepada saudara-saudara penulis yaitu Andi Fatma Wati, S.Pd., Andi Warni, S.Pd. dan Andi Hadijah Latif, S.Pd. yang telah memberi motivasi, bimbingan, dukungan serta telah memfasilitasi proses kuliah penulis.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. sebagai pembimbing utama penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan selama dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Emilia Mustari, M.Psi. dan ibu Nurul Fajriani, S.Psi, M.Psi. sebagai dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan bimbingan dan arahan dalam

penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus dan menghanturkan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Hannani, M.Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare yang telah bekerja keras mengelolah pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam. M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah atas pengabdianya telah memberikan kesan positif bagi mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
3. Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik Kemahasiswaan, Kelembagaan dan Kerja sama.
4. Ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. sebagai Wakil Dekan Bidang Administrasi Dan Keuangan.
5. Ibu Emilia Mustari, M.Psi. selaku dosen penanggung jawab pada program studi Bimbingan Konseling Islam.
6. Bapak Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I. selaku dosen Penesehat Akademik (PA).
7. Ibu Nur Afiah, M.A. selaku dosen pengantar metode penelitian yang telah membimbing penulis tentang metode dan pedoman penulisan karya ilmiah.
8. Bapak dan Ibu Dosen pada program stadi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
9. Para staf Akademik, staf Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, staf Rektorat serta staf perpustakaan di IAIN Parepare yang telah membantu dalam melayani penulis dengan baik.
10. Kepada para informan Sulpiana, Suryanai, Sari Maya terima kasih atas waktu dan kesempatan yang telah di luangkan untuk peneliti.
11. Semua sahabat-sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan, doa, tawa, dan waktu yang di berikan baik dalam suka maupun duka selama studi di IAIN Parepare, dan terkhusus kepada teman-

teman BKI B angkatan 2021 semoga persahabatan ini tetap terjalin erat hingga masa depan.

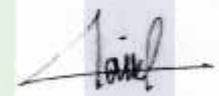
12. Kepada teman-teman PPL dan KKN yang tidak dapat di sebutkan namanya terima kasih atas bantuan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.

13. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan pula banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan , baik moral maupun material hingga penulisan skripsi ini dapat di selesaikan tepat pada waktunya. Semoga Allah SWT berkenang menilai segalanya sebagai amal jariah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya. Akhirnya penulis menyampaikan bahwa kiranya pembaca berkenaan memberikan saran konstruksi demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 22 Juni 2025

Penulis



ANDI FATIMA

NIM 2120203870232056

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Fatima
 NIM : 2120203870232056
 Tempat, Tanggal Lahir : Cipotakari, 01 Maret 2002
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
 Judul Skripsi : Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh
 : Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan
 Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu
 Kab. Pinrang Istri Terhadap Suami Di Kec.
 Mattirobulu Kab. Pinrang

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan duplikat, tiruan, plagiat, atau karya ini dibuat oleh orang lain, Sebagai atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 22 Juni 2025

Penyusun,



ANDI FATIMA

NIM 2120203870232056

ABSTRAK

Andi Fatima. *Distorsi Kognitif Istri dalam Hubungan Jarak Jauh : Studi Fenomenologis Perspektif Islam di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang* (dibimbing oleh Bapak Muhammad Haramain).

Penelitian ini membahas tentang *distorsi kognitif* yang dialami oleh istri yang menjalani hubungan jarak jauh. Permasalahan yang diangkat adalah bentuk-bentuk pemikiran terdistorsi seperti perbandingan dan *overgeneralisasi* yang mempengaruhi kondisi psikologis istri dan dinamika hubungan suami istri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran bentuk *distorsi kognitif* yang dialami istri dalam pernikahan jarak jauh, serta peran nilai-nilai Islam dalam mengelola pikiran terdistorsi tersebut.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam kepada tiga orang istri yang menjalani hubungan jarak jauh di Desa Barugae, Kecamatan Mattirobulu, Kabupaten Pinrang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri yang menjalani hubungan jarak jauh cenderung mengalami berbagai bentuk distorsi kognitif, seperti membaca pikiran (*mind reading*), *overgeneralisasi*, *personalisasi*, *labeling*, perbandingan sosial, dan kontrol berlebihan. Adapun peran nilai-nilai islam memiliki peran penting dalam mengelola distorsi tersebut ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an mampu memberikan ketenangan batin. Prinsip husnuzan membantu mencegah prasangka negatif, sedangkan sikap syukur dan qana'ah memperkuat penerimaan diri. Aktivitas positif seperti olahraga, curahan hati kepada orang yang dipercaya, serta berpikir realistis juga mendukung kestabilan psikologis.

Kata Kunci: *Distorsi Kognitif*, Istri, Hubungan Jarak Jauh.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penulisan	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	11
B. Tinjauan Teori.....	14
C. Kerangk Konseptual.....	19
D. kerangka Pikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	24
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	24
C. Fokus penelitian	24
D. Jenis Dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Dan Pengolahan Data.....	26

F. Uji Keabsahan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitia	30
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	I
BIODATA PENULIS	XXVI

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	23

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lamp.	Judul Lampiran	Halaman
1	Intrumen penelitian/Pedoman Wawancara	II
2	Surat Penepatan Pembimbing	V
3	Surat Izin Meneliti Dari Kampus IAIN Parepare	VI
4	Surat Izin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab. Pinrang	VII
5	Surat Izin Selesai Meneliti Dari Kantor Camat Mattiobulu	VIII
6	Verbatim/ Hasilwawancara	IX
7	Surat Keterangan Wawancara	XXI
8	Dokumentasi	XXIV
9	Biodata Penulis	XXVI

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda , dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun.

Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (").

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dhomma	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
اَوَّ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَيَّ / نَا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
اِيَّ	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
اُوَّ	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات	: māta
رمى	: ramā
قيل	: qīla
يموت	: yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: rauḍah al-jannah atau rauḍatul jannah
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: al-madīnah al-fāḍilah atau al-madīnatul fāḍilah
الْحِكْمَةُ	: al-hikmah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا	: Rabbānā
نَجَّيْنَا	: Najjainā
الْحَقُّ	: al-haqq

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَ : *nu‘‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ع bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلَسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta‘murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (darul Qur'an), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ṣilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya: digunakan untuk menuliskan huruf

awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur‘an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naşr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naşr Ḥamīd Abū).

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
saw.	=	<i>şallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi

SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrāhīm/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
بدون	=	بدون
صلعم	=	ﷺ
ط	=	طبعة
بدون ناشر	=	بدون ناشر
إلى آخرها / إلى آخره	=	إلى آخرها / إلى آخره
جزء	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena Dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dinamika kehidupan pernikahan modern, tidak semua pasangan suami istri dapat menjalani kehidupan rumah tangga secara bersama dalam satu atap. Salah satu bentuk realitas yang kian umum terjadi adalah hubungan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM). Fenomena ini menjadi pilihan atau bahkan keharusan bagi pasangan yang menghadapi tuntutan karier, pendidikan, maupun faktor ekonomi yang mengharuskan mereka tinggal terpisah dalam jangka waktu tertentu. Hubungan semacam ini bukan tanpa resiko, terlebih bagi istri yang harus menjalani keseharian tanpa kehadiran fisik suami di sisi.¹

Salah satu dampak yang sering muncul dalam kondisi ini adalah distorsi kognitif, yaitu pola pikir irasional yang menyimpang dari kenyataan. Istri dalam hubungan LDM seringkali mengalami beban ganda mengelola rumah tangga sekaligus menghadapi kekhawatiran, rindu, dan kebutuhan emosional yang tidak selalu dapat dipenuhi. Tekanan tersebut, jika tidak ditangani secara adaptif, akan memicu distorsi kognitif seperti *mind reading*, *catastrophizing*, hingga *all or nothing thinking*. Pemikiran seperti “dia pasti tidak cinta lagi” atau “kalau dia tidak video call, berarti ada wanita lain” menggambarkan betapa rentannya istri terhadap interpretasi negatif yang tidak berdasar.²

Fakta sosial juga menunjukkan adanya gejala distorsi kognitif pada istri. Salah satu contohnya adalah pengalaman RM, seorang pasangan suami istri yang memiliki 2 anak yang dinama suami bekerja di morowali karena kebutuhan ekonomi. RM merasa suaminya berubah setelah melakukan LDR. Menurut dari penjelasan RM

¹ Tanjung, Ardi Akbar, and Ariyadi Ariyadi. "Hubungan dalam pernikahan jarak jauh menurut hukum islam." *Mitsaqan Ghalizan* 1.1 (2021): 56-71.

² MA Courtney E. Ackerman, “Distorsi Kognitif: 22 Contoh & Lembar Kerja (& PDF),” <https://positivepsychology.com/>, 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>.

dengan suaminya bernama RZ, RM merasa suami sudah tidak sayang lagi dengan dirinya karna RZ sudah jarang menelpon, video call tapi dia hanya mengirim chat kepada RM, tapi hal inilah yang membuat risma berpikir negatif bahwa suaminya tidak melakukan video call karena ada seorang wanita disampingnya dan dia tidak mau ketahuan makanya hanya kirim chat saja dan tidak mau melakukan panggilan telepon video call. Dan untuk hal ini kata risma suami sudah menjelaskan karena RM mengadakan hal tersebut ke suaminya dan suaminya telah memberi penjelasan bahwa dia memang sibuk karena ada banyak mesin yang perlu diperbaiki dan temanya sedang ambil cuti untuk beberapa hari sehingga dia harus bekerja lebih ekstra. Tapi penjelasan ini tidak diterima oleh RM dia merasa bahwa suaminya hanya membuat alasan saja.³

Fakta literatur yang mendukung hal ini adalah penelitian Windah Riskasari, menjelaskan tentang distorsi kognitif istri pelaut, pada penelitian ini menjelaskan seorang istri bernama Ana memiliki suami yang bekerja sebagai pelaut.⁴ Setiap kali suaminya berlayar, Ana merasa sangat khawatir dan kesepian. Dia sering membayangkan hal-hal buruk terjadi pada suaminya, seperti kecelakaan atau perselingkuhan. Ana juga sering membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang suaminya bekerja di darat. Dia merasa dirinya kurang beruntung dan tidak bahagia. Ana sering menyalahkan dirinya sendiri atas perasaan kesepiannya dan menganggap dirinya tidak kuat. Hal ini terasa berat bagi Ana, menjalani kehidupan rumah tangga merupakan tantangan besar bagi individu, terutama dalam hal pengasuhan anak, pemenuhan kebutuhan anak, serta pemenuhan kebutuhan keluarga

³ Risma, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae Tanggal 18 Juni 2025.

⁴ ALFARUQY, Muhammad Zulfa; INDRAWATI, Endang Sri. *Kata maaf, apakah berarti damai? Relasi pasangan suami-istri di pusaran kekerasan dalam rumah tangga*. Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 2022, 18.1: hal 16-30.

secara menyeluruh.⁵ Setiap individu memiliki kebutuhan yang terus berkembang dan tidak pernah berhenti. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, seseorang akan mengalami berbagai pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang tidak, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat kebahagiaan maupun ketidak bahagiaan.⁶ Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *distorsi kognitif* pada istri dalam hubungan jarak jauh sehingga dapat dirumuskan strategi intervensi yang tepat dan efektif. Pemahaman terhadap perilaku adaptif, pola pikir, dan motivasi istri sangatlah penting dalam upaya membangun sistem dukungan yang lebih optimal, meningkatkan kualitas hidup, serta menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka.

Adapun fakta literatur dari penelitian Zulfah dan Endang yang mendukung menjelaskan tentang *distorsi kognitif* pada seorang istri yang menjalani hubungan jarak jauh. Putri telah menikah dengan Arman selama empat tahun dan memiliki dua anak. Karena kesibukan sebagai pengusaha, Arman tinggal di kota lain untuk mengurus bisnisnya, sedangkan Putri tinggal bersama anak-anak. Suatu malam, Arman menghubungi Putri dalam keadaan lelah dan berbicara singkat, tidak seperti biasanya. Putri langsung menafsirkan perubahan sikap itu sebagai tanda bahwa Arman marah atau bosan dengannya. Ia mengaitkan hal tersebut dengan perselisihan kecil yang terjadi pagi hari, meskipun Arman sudah menjelaskan bahwa ia hanya lelah. Namun, Putri tetap merasa cemas dan berpikir negatif. Situasi ini menunjukkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, keterbatasan komunikasi dapat memicu *distorsi kognitif* seperti membaca pikiran, membesarkan masalah, dan menarik kesimpulan

⁵ Purwanto, B., & dkk. (2019). *Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan Stress Kerja Pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero)*. TBK, Jurnal Psimawa: Jurnal Dirkusur Ilmu Psikologi & Pendidikan, 1(1), hal 26–29. <https://doi.org/10.36761/jp.v1i1.223>.

⁶ Zakiah, R. U. (2020). *Pola Hak dan Kewajiban Suami Istri Long Distance Relationship (LDR) Di Desa Batujaya, Karawang*. In Jurnal Al-Ahwal AlSyakhsiyyah : Jurnal Hukum Keluarga dan Peradilan Islam: Vol. I (hal. 165–178). <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9913>.

tanpa bukti. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat mempengaruhi komunikasi dan mengganggu keharmonisan hubungan suami istri.⁷

Hal ini sejalan dengan penelitian Shaffat yang menegaskan pentingnya kesiapan mental dan psikologis bagi pasangan dalam pernikahan jarak jauh. Persiapan tersebut diperlukan agar pasangan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu pertemuan, komunikasi daring, menurunnya keintiman, rasa cemburu, dan ketidakpercayaan. Dalam hubungan jarak jauh, terdapat tiga aspek penting yang perlu diperhatikan, yaitu durasi keterpisahan (0–6 bulan dan lebih dari 6 bulan), intensitas pertemuan (mingguan, bulanan, atau kurang dari sebulan), serta jarak geografis (0–1 mil, 2–294 mil, dan lebih dari 250 mil). Keberhasilan pernikahan jarak jauh sangat bergantung pada komunikasi yang efektif dan pola pikir yang rasional dalam menghadapi dinamika hubungan.⁸

Dalam ranah psikologi dalam konteks ini, penting untuk memahami faktor-faktor pemicu dan bentuk-bentuk *distorsi kognitif* yang muncul pada istri dalam hubungan jarak jauh. Dengan memahami aspek-aspek *distorsi kognitif* itu sendiri. Hollon dan Kendall dalam lestari sari, mengidentifikasi beberapa aspek *distorsi kognitif* sebagai berikut suka membesarkan masalah, membaca pemikiran, perbandingan, labeling, dan suka mengontrol.⁹ Memahami *distorsi kognitif* ini adalah langkah pertama yang penting untuk dapat mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kualitas hidup. "Burn dalam lestari sari, menyebutkan bahwa salah

⁷ ALFARUQY, Muhammad Zulfa; INDRAWATI, Endang Sri. *Kata maaf, apakah berarti damai? Relasi pasangan suami-istri di pusaran kekerasan dalam rumah tangga*. Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 2022, 18.1: hal 16-30.

⁸ Shabila, Shaffa, and Lucy Pujasari Supratman. "Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh." *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA* 15.02 (2023): 66-72.

⁹ Lestari, Sari, "Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta". Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, 2018.

satu hasil distorsi kognitif yang negatif yaitu *all or nothing* membuat seseorang menjadi perfeksionis dan membuat seseorang melihat dunianya sebagai hitam atau putih contohnya Pemikiran "Bila saya tidak begini maka saya bukan apa-apa sama sekali", kemudian Tuckman dalam Lestari Sari, menyebutkan bahwa profesionalisme dapat menjadi salah satu penyebab prokrastinasi pada seseorang. Adapun *distorsi kognitif* dapat muncul akibat berbagai faktor yang mempengaruhi cara seseorang berpikir dan memproses informasi. Berikut faktor *distorsi kognitif* muncul karena stress, cemas, pola pikir negatif, persepsi, dan kurangnya dukungan sosial.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *distorsi kognitif* dalam hubungan jarak jauh antara pasangan suami istri dipengaruhi oleh beberapa aspek utama yang berkaitan dengan pola pikir dan persepsi individu dalam menanggapi situasi emosional yang kompleks. Pertama, kecenderungan membesar-besarkan masalah (*magnification*). Kedua, membaca pikiran (*mind reading*). Ketiga, perbandingan sosial. Istri yang menjalani hubungan jarak jauh kadang membandingkan pernikahannya dengan pasangan lain yang tinggal bersama. Keempat, *labeling* atau pemberian label negatif. Dalam tekanan emosional, seseorang bisa dengan mudah melabeli dirinya sebagai "*istri yang tidak cukup baik*" atau melabeli pasangannya sebagai "*tidak peduli*".¹¹ Kelima, keinginan untuk mengontrol. Dalam hubungan jarak jauh, keinginan untuk memastikan semuanya berjalan sesuai harapan bisa berubah menjadi dorongan untuk mengendalikan pasangan. Ketika harapan itu tidak terpenuhi misalnya suami tidak memberi kabar seperti biasanya hal ini bisa menimbulkan frustrasi dan kekecewaan, yang pada akhirnya memperkuat pola pikir negatif.

¹⁰ Lestari, Sari. "*Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*". Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, 2018.

¹¹ Noviawati Syah Putri Desita Fitria Cahyani, "DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA)," *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 3 (2024): 3026–7889.

Dalam kondisi LDM, beban psikologis dan sosial sering kali lebih berat dirasakan oleh istri. Selain bertanggung jawab atas urusan rumah tangga, istri juga harus mengelola perasaan rindu, kekhawatiran, serta kebutuhan emosional yang tidak selalu dapat dipenuhi secara langsung oleh pasangan. Tekanan ini, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memunculkan *distorsi kognitif*, yaitu pola pikir yang irasional dan menyimpang dari kenyataan.¹²

Dampak psikologis dari *distorsi kognitif* sangat nyata, terutama pada kesehatan mental istri. Ketika istri sering menafsirkan perilaku suami secara irasional, seperti menganggap suami tidak lagi peduli hanya karena terlambat membalas pesan, maka ini dapat memperparah kecemasan, bahkan menimbulkan gejala depresi. Pemikiran seperti “suamiku pasti sudah berubah” atau “dia pasti tidak mencintaiku lagi” mencerminkan distorsi berpikir seperti mind reading dan catastrophizing, yang jika dibiarkan dapat mengikis kestabilan emosi.¹³

Dalam aspek pengambilan keputusan, *distorsi kognitif* dapat menjebak istri dalam pola berpikir negatif yang menghambat rasionalitas. Contohnya, istri mungkin menolak peluang berharga seperti melanjutkan pendidikan atau bekerja, hanya karena merasa tidak mampu atau karena takut konflik dengan suami akan semakin besar padahal ketakutan itu belum tentu berdasar. Lebih jauh lagi, *distorsi kognitif* juga menghambat pengembangan diri istri.¹⁴ Istri yang terus menerus berpikir secara negatif akan sulit berkembang baik secara personal maupun profesional. Ia mungkin merasa tidak layak mendapat kebahagiaan, atau merasa semua upaya yang dilakukan sia-sia karena persepsi keliru terhadap situasi rumah tangganya.

¹² Qomariyah, N. (2015). Gambaran pernikahan jarak jauh (long distance marriage). Skripsi. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

¹³ Rizki Alfa Pamungkas, “Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Distorsi Kognitif Pada Penyandang Tunanetra Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pematang,” *Braz Dent J.* 33, No. 1 (2022): hal 1–12.

¹⁴ Courtney E. Ackerman, “Distorsi Kognitif: 22 Contoh & Lembar Kerja (& PDF).”

Dalam menjalani pernikahan jarak jauh, terdapat berbagai aspek yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah kebutuhan akan komunikasi yang memadai. Kondisi ini berisiko mengabaikan pemenuhan kebutuhan psikologis dan biologis antara suami dan istri. Hubungan jarak jauh sering kali menghadirkan tantangan dalam menjalin komunikasi yang efektif, berbeda dengan pasangan yang tinggal dalam satu atap. Salah satu kendala utama dalam pernikahan jarak jauh adalah terbatasnya interaksi secara langsung (tatap muka), yang berpotensi menghambat komunikasi yang mendalam dan bermakna. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi keintiman emosional, memperlemah ikatan pernikahan, dan menimbulkan permasalahan yang tidak diharapkan. Umumnya, pasangan lebih memilih menyelesaikan konflik melalui komunikasi langsung, namun bagi pasangan jarak jauh, perbedaan lokasi bahkan hingga antar pulau atau Negara dan keterbatasan waktu untuk bertemu menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan kebijaksanaan dalam mengelola konflik agar tidak berlarut-larut dan tidak menimbulkan kesalahpahaman (*miscommunication*) yang dapat memperburuk hubungan.¹⁵

Distorsi kognitif dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti mengambil kesimpulan tanpa bukti (*jumping to conclusion*), berpikir secara ekstrem (hitam-putih), merasa tahu isi pikiran orang lain (*mind reading*), membesar-besarkan kesalahan (*magnification*), dan menyalahkan diri sendiri atas hal di luar kendali (*personalization*). Dalam hubungan jarak jauh (LDM), *distorsi* ini sering muncul dalam bentuk kecurigaan yang belum terbukti, anggapan bahwa pasangan tidak lagi peduli, atau rasa bersalah yang berlebihan terhadap konflik yang terjadi. Jika tidak

¹⁵ Zakiyah, R. U. (2020). *Pola Hak dan Kewajiban Suami Istri Long Distance Relationship (LDR) Di Desa Batujaya, Karawang*". In Jurnal Al-Ahwal AlSyakhsyiah : Jurnal Hukum Keluarga dan Peradilan Islam: Vol. I (hal. 165–178). <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9913>.

disadari, cara berpikir ini bisa berdampak negatif pada kondisi psikologis, serta mengganggu kepercayaan, komunikasi, dan keharmonisan rumah tangga.¹⁶

Dalam konteks ini, peran nilai dan spiritualitas Islam menjadi penting untuk dikaji lebih dalam. Islam sebagai agama yang *rahmatan lil 'alamin* memberikan banyak panduan dalam menjalani kehidupan rumah tangga, termasuk saat pasangan menghadapi tantangan seperti hubungan jarak jauh. Islam menganjurkan umatnya untuk senantiasa berpikir positif (*husnudzon*), bersabar, menjaga komunikasi yang baik, dan mengelola emosi sesuai tuntunan agama. Dalam hal ini, pendekatan Bimbingan Konseling Islam dapat berperan sebagai media untuk membantu individu memahami dan mengatasi *distorsi kognitif* yang dialaminya secara lebih spiritual, menyeluruh, dan kontekstual.¹⁷

Perihal distorsi kognitif atau pemikiran telah Allah berfirman dalam Q.S. Al Hujarat/49: 12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ

Terjemahannya:

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka! sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu menggunjing sebagian yang lain.¹⁸

Ayat tersebut mengajarkan agar kita tidak membicarakan keburukan orang lain (*ghibah*), tidak menuduh tanpa bukti, serta tidak berprasangka buruk, termasuk

¹⁶ Windah Riskasari, "Perilaku, Kognitif, Dan Motivasi Pada Istri Pelaut Dengan Model Psychological Well Being," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora* 8, no. 1 (2024): hal 37–43, <https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i1.77198>.

¹⁷ Rizqiyah, "Bimbingan Dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin," *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2017, 87.

¹⁸ Al-qur'an surat Al-Hujarat ayat 12.

kepada pasangan. Sikap-sikap ini bisa menimbulkan kesalah pahaman dan merusak hubungan. Dalam rumah tangga, penting untuk membangun komunikasi yang baik, bersikap sabar, dan saling memaafkan. Keharmonisan tercipta saat pasangan saling memahami sudut pandang satu sama lain, bukan hanya menilai dari sisi pribadi. Hindari mengambil kesimpulan secara tergesa-gesa dan biasakan berbicara secara terbuka dan jujur, agar ikatan emosional tetap kuat.

Namun demikian, hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman istri yang mengalami *distorsi kognitif* dalam hubungan jarak jauh masih terbatas, terlebih lagi dengan pendekatan fenomenologi yang mendalam dan menekankan makna subjektif dari pengalaman hidup individu. Lebih sedikit lagi penelitian yang mencoba mengaitkan pengalaman tersebut dengan kerangka Bimbingan Konseling Islam sebagai lensa utama dalam memahami persoalan psikologis dan spiritual yang dialami istri.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk dan gambaran pemikiran *distorsi kognitif* yang dialami oleh istri dalam hubungan jarak jauh, dan bagaimana peran nilai-nilai islam dalam mengatasi *distorsi kognitif* yang muncul. Penelitian ini juga akan menggunakan pendekatan fenomenologi agar suara dan makna pengalaman yang dirasakan langsung oleh subjek dapat muncul secara otentik. Kemudian, perspektif Bimbingan Konseling Islam digunakan untuk menelaah nilai-nilai Islam yang relevan dalam memberikan pemahaman dan solusi terhadap permasalahan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi Islam dan menjadi rujukan praktis dalam layanan konseling bagi pasangan LDM, khususnya dari sisi peran istri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk gambaran dari pemikiran *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh?
2. Bagaimana peran nilai-nilai islam dalam mengelola *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh?

C. Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui bagaimana bentuk gambaran dari pemikiran *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh.
2. Untuk mengetahui bagaimana peran nilai-nilai islam dalam mengatasi *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh.

D. Manfaat Penulisan

Kegunaan penelitian dari penelitian ini yaitu terdiri dari kegunaan teoritis dan kegunaan praktis:

1. Kegunaan teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya terutama pada prodi bimbingan konseling islam yang meneliti hal terkait dengan *distorsi kognitif* istri terhadap suami serta menjadi kajian lebih lanjut.

2. Kegunaan praktis

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang *distorsi kognitif* istri terhadap suami.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Niki Mijilputri dilakukan pada tahun 2014, judul penelitian ini adalah "Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)". Dia menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami rasa kesepian dengan bentuk dukungan sosial yang berbeda-beda. Pada subjek pertama (RK), dukungan sosial yang diterima sesuai dengan kebutuhannya, sehingga perasaan kesepian tidak terlalu dirasakan. RK memperoleh dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental berupa jasa. Subjek kedua (EK) juga menerima dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga tingkat kesepian yang dirasakan relatif rendah. EK memperoleh empat bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental berupa jasa, dan informatif. Sementara itu, subjek ketiga (YL) merasa bahwa dukungan sosial yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhannya, sehingga rasa kesepian masih sangat dirasakan. YL menilai bahwa dukungan penghargaan dan dukungan instrumental yang diberikan tidak sesuai dengan harapan. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus kajiannya. Penelitian sebelumnya membahas peran dukungan sosial bagi istri yang menjalani hubungan jarak jauh, sedangkan penelitian ini menelaah distorsi kognitif yang dialami istri dalam konteks pernikahan jarak jauh.¹⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Nias Yulianti dan Lukman Santoso pada tahun 2024 yang berjudul "Strategi Manajemen Konflik Dalam Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)" yang bertujuan untuk mengeksplorasi penyebab konflik dan faktor apa saja yang mempengaruhi pernikahan jarak jauh serta strategi

¹⁹ Mijilputri, Niki. "Peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*).*" Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2.4 (2014).

manajemen konflik dalam pernikahan jarak jauh. Sedang metode penelitiannya menggunakan metode kualitatif. Dengan hasil penelitian berkesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberlanjutan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) adalah kepercayaan, komunikasi, keterbukaan dan kejujuran. Sedangkan bentuk penerapan manajemen konflik dalam pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh adalah akomodasi, kompromi, kolaborasi, menghindari konflik dan kompetisi. Untuk perbedaan terletak pada strategi manajemen konflik dia membahas terkait bagaimana manajemen konflik pada pasangan suami istri hubungan jarak jauh, sedangkan peneliti membahas terkait *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh.²⁰

Penelitian yang di lakukan oleh Shaffa Shabila dan Lucy Pujasari Supratman pada tahun 2023 yang berjudul "Komunikasi Interpersonal Antara Istri Dan Suami Dalam Mengatasi Hubungan Jarak Jauh". Tujuan penelitian ini mengetahui komunikasi interpersonal pada istri dan suami pernikahan jarak jauh, khususnya bagi pasangan yang sudah menikah namun menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage*). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan yang dihadapi oleh pasangan suami istri dalam pernikahan jarak jauh antara lain adalah sensitivitas dan miskomunikasi. Media komunikasi yang digunakan oleh pasangan meliputi media sosial secara langsung, serta komunikasi non-verbal melalui pengiriman foto atau video, termasuk penggunaan fitur lokasi (*shareloc*) sebagai bentuk kontrol terhadap pasangan. Setiap informan memiliki pola komunikasi interpersonal yang berbeda dalam menjaga keberlangsungan pernikahannya. Komunikasi tersebut bertujuan untuk membangun efektivitas hubungan dan mengurangi ketidakpastian, meskipun dipisahkan oleh jarak fisik. Upaya tersebut memerlukan komitmen dan saling ketergantungan antar pasangan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus

²⁰ Yuliantika, Nias, and Lukman Santoso. "Strategi Manajemen Konflik Dalam Pernikahan Jarak Jauh." *JATISWARA* 39.1 (2024): 45-58.

kajian. Penelitian terdahulu menyoroti komunikasi interpersonal antara suami dan istri dalam hubungan jarak jauh, sedangkan penelitian ini berfokus pada bentuk dan gambaran distorsi kognitif yang dialami oleh istri dalam pernikahan jarak jauh.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari Sari pada tahun 2018 yang berjudul "Hubungan Antara *Distorsi Kognitif* Dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara distorsi kognitif dengan prokrastinasi tugas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *distorsi kognitif* dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *distorsi kognitif* yang dimiliki seseorang, maka kecenderungan untuk menunda tugas juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah *distorsi kognitif*, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian ini terletak pada metode dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada perilaku prokrastinasi mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan membahas bentuk *distorsi kognitif* pada istri dalam konteks pernikahan jarak jauh.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Malidah Fatimah pada tahun 2018 dengan judul "*Strategi Coping dan Distorsi Kognitif pada Ibu Tunggal di Yogyakarta*" membahas mengenai bentuk *distorsi kognitif* yang dialami oleh ibu tunggal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh ibu tunggal

²¹ Shabila, Shaffa, and Lucy Pujasari Supratman. "Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh." *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA* 15.02 (2023): 66-72.

²² Lestari, Sari, Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, 2018.

adalah restrukturisasi kognitif, yang mencerminkan fungsi adaptif maupun maladaptif dan berada pada tingkat sedang. *Distorsi kognitif* yang paling dominan ditemukan adalah *preoccupation with danger* (PWD), namun berada pada tingkat yang tergolong rendah. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara *distorsi kognitif* dengan strategi coping yang digunakan. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian dan subjek penelitian. Penelitian Malidah Fatimah menyoroti strategi coping dan *distorsi kognitif* pada ibu tunggal, sedangkan penelitian ini membahas bentuk dan gambaran *distorsi kognitif* yang dialami oleh istri dalam pernikahan jarak jauh.²³

B. Tinjauan Teori

1. Teori Distorsi Kognitif

Aaron T. Beck adalah penemu *distorsi kognitif*, Beck adalah psikiater dan ahli terapi kognitif yang menemukan *distorsi kognitif* pada tahun 1960-an. *Distorsi kognitif* merupakan bentuk kesalahan dalam berpikir yang ditandai dengan persepsi negatif atau penilaian keliru terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Pemahaman yang menyimpang ini dapat memunculkan pola pikir negatif dalam menanggapi situasi yang sebenarnya netral atau bahkan positif, meskipun tidak didukung oleh bukti objektif. Apabila pola pikir negatif ini menetap dalam waktu lama, maka berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi, akibat interaksi yang terus-menerus antara pikiran, emosi, dan perilaku negatif.²⁴

Menurut Aaron T. Beck, individu yang mengalami *distorsi kognitif* menunjukkan adanya pola pikir negatif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, yang berakar pada skema kognitif negatif. Pola berpikir semacam ini

²³ Fatimah, Malida. "Strategi coping dan distorsi kognitif pada ibu tunggal di Yogyakarta." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20.1 (2018): 29-41.

²⁴ Namyra Putri Alzahra Mario, "HUBUNGAN DISTORSI KOGNITIF DENGAN INTERNET GAMING DISORDER PADA MAHASISWA/I PENDIDIKAN KEDOKTERAN UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN," *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 399–405.

dapat memperkuat emosi negatif serta memperburuk pandangan individu terhadap realitas, terutama ketika sedang menghadapi tekanan hidup. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengarah pada gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi.²⁵

Distorsi kognitif, yang sering juga disebut sebagai gangguan berpikir, mencakup berbagai bentuk penyimpangan kognitif seperti *personalization*, *overgeneralization*, *mental filtering*, *mind reading*, *must statements*, *minimization*, dan sebagainya. Jika tidak ditangani, pola pikir yang keliru ini dapat memengaruhi kepribadian dan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, pendekatan terapi kognitif digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan rasional.²⁶

2. Jenis Dan Bentuk Distorsi Kognitif

Menurut Beck dalam Rini, ada beberapa bentuk *distorsi kognitif* yaitu: *overgeneralization* (menarik kesimpulan umum dari satu kejadian), *personalization* (menyalahkan diri sendiri secara berlebihan).²⁷ *dichotomous thinking* (berpikir dalam dua kutub ekstrem), *mind reading* (berasumsi mengetahui pikiran orang lain), *magnification* (membesar-besarkan kesalahan), *minimization* (meremehkan keberhasilan), *emotional reasoning* (menjadikan emosi sebagai bukti kebenaran), *must statements* (keyakinan kaku terhadap hal-hal yang “harus” dilakukan), dan *dependence* (ketergantungan berlebihan terhadap orang lain atau situasi).²⁸

²⁵ Anisa Pramudyawati, “Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif Narapidana Wanita Yang Mengalami Depresi Di Lapas Sragen” Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), 2019, hlm. 5.

²⁶ Camelia Kristika Pepe dan Meilanny Budiarti Santoso, “Mengatasi Distorsi Kognisi pada Remaja” EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Vol. 5 No. 1 Juni 2016, hlm. 61.

²⁷ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

²⁸ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

Dobson dalam Riananda, juga mengemukakan berbagai jenis *distorsi kognitif*, antara lain:

- 1) *All-or-nothing thinking*, menilai situasi secara ekstrem tanpa mempertimbangkan gradasi atau kemungkinan lain.
- 2) *Catastrophizing*, hanya melihat kemungkinan terburuk dan mengabaikan hasil yang lebih positif.
- 3) *Fortune telling*, memprediksi masa depan secara negatif dengan dasar informasi yang terbatas.
- 4) *Mind reading*, meyakini diri mengetahui isi pikiran atau perasaan orang lain tanpa bukti jelas.
- 5) *Disqualifying the positive*, mengabaikan hal-hal positif dan lebih fokus pada sisi negatif.
- 6) *Magnification/minimization*, melebih-lebihkan kesalahan kecil atau meremehkan pencapaian yang penting.
- 7) *Personalisasi*, mengaitkan kejadian negatif dengan diri sendiri meskipun penyebabnya berasal dari luar.
- 8) *Labeling*, memberi cap negatif pada diri atau orang lain berdasarkan satu tindakan atau kejadian tanpa mempertimbangkan keseluruhan karakter atau konteks.²⁹

²⁹ Riananda Regita Cahyani, Skripsi, “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame” (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018), hlm. 26-28.

3. Aspek Distorsi Kognitif

Hollon dan Kendall dalam Lestari Sari, menyebutkan aspek-aspek *distorsi kognitif* sebagai berikut persepsi, suka membesarkan masalah, membaca pemikiran, perbandingan, labeling dan suka mengontrol.³⁰ Berikut penjelasannya :

- 1) Suka membesarkan masalah: Ini adalah *distorsi* di mana individu cenderung memperbesar masalah yang dihadapi, sehingga tampak lebih besar dari kenyataannya.
- 2) Membaca pikiran: Ini adalah *distorsi* di mana seseorang berasumsi tentang apa yang orang lain pikirkan tanpa bukti yang jelas. Misalnya, jika seorang yang kita kenal tidak menyapa, kita berpikir bahwa orang tersebut tidak menyukainya, padahal bisa jadi orang tersebut hanya sedang sibuk atau tidak melihatnya.
- 3) Perbandingan: *Distorsi* ini terjadi ketika seseorang membandingkan diri mereka dengan orang lain secara tidak adil, sering kali mengakibatkan perasaan rendah diri atau ketidakpuasan. Misalnya, seseorang mungkin merasa tidak berharga karena membandingkan pencapaian mereka dengan pencapaian orang lain yang terlihat lebih sukses.
- 4) Labeling: *Distorsi* ini melibatkan memberi label negatif pada diri sendiri atau orang lain berdasarkan satu kejadian atau karakteristik. Misalnya, setelah mendapatkan kritik, seseorang mungkin memberi label pada diri mereka sebagai "bodoh" atau "tidak kompeten", yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi mereka.
- 5) Suka mengontrol: Aspek ini berkaitan dengan keinginan untuk mengontrol situasi atau orang lain, yang sering kali tidak realistis. Ketika seseorang

³⁰ Lestari, Sari. Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, 2018.

merasa tidak dapat mengontrol situasi, mereka mungkin merasa cemas atau frustrasi, yang dapat memperburuk keadaan emosional mereka.³¹

4. Distorsi Kognitif Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, *distorsi kognitif* dapat dipahami sebagai kekeliruan dalam cara berpikir yang menyebabkan seseorang melihat realitas dengan cara yang tidak sesuai dengan kebenaran. Dalam ajaran Islam, akal yang sehat adalah anugerah dari Allah yang harus digunakan untuk memahami kebenaran dengan adil dan objektif. *Distorsi kognitif*, yang sering kali melibatkan pemikiran berlebihan, pesimisme, atau asumsi tanpa dasar, bisa menjauhkan seseorang dari pemahaman yang benar dan bahkan mempengaruhi keimanannya.³²

Dalam Islam, konsep ini dapat dikaitkan dengan waswas (bisikan setan) yang mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Misalnya, seseorang yang mengalami *distorsi kognitif* jenis "pemikiran hitam-putih" mungkin melihat segala sesuatu dalam kehidupan ini sebagai mutlak baik atau buruk tanpa mempertimbangkan adanya hikmah di balik kejadian. Hal ini bisa berbahaya karena dapat membuat seseorang menjadi putus asa atau bahkan merasa terlalu yakin pada dirinya sendiri tanpa bersandar pada petunjuk Allah.

Selain itu, *distorsi kognitif* seperti *overgeneralization* (menggeneralisasi berlebihan) juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan spiritual seseorang. Jika seseorang mengalami kegagalan dalam suatu aspek kehidupan lalu meyakini bahwa ia akan selalu gagal dalam segala hal, maka itu bisa menjadikannya merasa tidak

³¹ Lestari, Sari, Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, 2018.

³² Aulia Iskandarsyah Arrundina Puspita Dewi, Ahmad Gimmy Prathama, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Cemas Pasien Gangguan Cemas Menyeluruh Di Rumah Sakit Dustira Cimahi," *Psychopreneur Journal* 8, no. 1 (2016): 1–15, <https://doi.org/10.37715/psy.v8i1.3594>. *Psychopreneur Journal*. 2016 hal 1-15.

berharga di hadapan Allah, padahal Islam mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan kembali kepada-Nya.³³

Islam menawarkan solusi terhadap *distorsi kognitif* melalui konsep berpikir positif (*husnudzan*), baik kepada Allah maupun kepada sesama manusia. Al-Qur'an dan hadis Nabi banyak menekankan pentingnya memiliki hati yang tenang, berprasangka baik, dan tidak mudah terjebak dalam pemikiran negatif yang tidak berdasar. Misalnya, dalam Surah Al-Baqarah ayat 286 disebutkan bahwa Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya, yang berarti setiap ujian dalam hidup bukanlah tanda kegagalan total, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan iman.³⁴

Oleh karena itu, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga akal sehat dan hati yang bersih agar terhindar dari *distorsi kognitif*. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan memperbanyak dzikir, merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, dan bersikap tawakal kepada Allah dalam menghadapi setiap tantangan hidup. Dengan begitu, seseorang dapat melihat kehidupan dengan lebih jernih dan tidak mudah terjebak dalam cara berpikir yang menyimpang dari kebenaran.³⁵

C. Tinjauan Konseptual

Distorsi kognitif istri dalam hubungan jarak jauh adalah pola pikir negatif dan tidak realistis yang muncul akibat keterbatasan komunikasi dan jarak fisik, seperti membesar-besarkan masalah kecil, membandingkan pernikahan sendiri dengan orang lain, menebak-nebak pikiran suami tanpa bukti (membaca pikiran), merasa harus

³³ Arrundina Puspita Dewi, Ahmad Gimmy Prathama. Arrundina Puspita Dewi, Ahmad Gimmy Prathama. *Psychopreneur Journal*. 2016 hal 1-15.

³⁴ Subhan, Moh. "Long distance marriage (LDM) dalam perspektif hukum islam." *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman* 8.2 (2022): 444-465.

³⁵ Rizki Alfa Pamungkas, "PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI DISTORSI KOGNITIF PADA PENYANDANG TUNANETRA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG." Skripsi. *Braz Dent J.* 33, No. 1 (2022): 1-12.

selalu mengontrol suami, hingga memberi label negatif pada diri sendiri atau pasangan.³⁶ Penelitian ini berjudul *Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang*. Uraian berikut ini akan menjelaskan secara mendasar mengenai konsep-konsep yang relevan dengan penelitian ini. Berikut penjelasannya yang dikemas secara sistematis.

1. Distorsi Kognitif Istri

Distorsi kognitif pada istri merupakan suatu bentuk kesalahan berpikir atau pola pikir yang keliru, di mana seorang istri memiliki cara pandang yang tidak realistis, tidak logis, atau irasional dalam menafsirkan situasi, merespons peristiwa, serta membentuk keyakinan mengenai dirinya sendiri, pasangannya, maupun hubungan pernikahan mereka.³⁷ Pola pikir yang terdistorsi ini sering kali muncul secara otomatis dan tanpa disadari, sehingga dapat memicu berbagai emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, kekecewaan, bahkan dapat berkembang menjadi stres berat atau depresi jika tidak segera dikenali dan ditangani dengan tepat.

2. Hubungan Jarak Jauh

a. Definisi hubungan jarak jauh

Hampton dalam penelitian yang dilakukan oleh Adawiya menambahkan pengertian mengenai pernikahan jarak jauh atau sering disebut dengan *long distance marriage* adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu. Bagi pasangan yang memilih untuk menjalani pernikahan *long distance marriage* banyak tantangan

³⁶ Tamami, Anggita Hardianti, et al. "Strategi Manajemen Konflik Kepercayaan Dalam Hubungan Pernikahan (Studi Kasus Long Distance Marriage)." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* 1.2 (2023): 286-292.

³⁷ Mario, "HUBUNGAN DISTORSI KOGNITIF DENGAN INTERNET GAMING DISORDER PADA MAHASISWA/I PENDIDIKAN KEDOKTERAN UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN."

dan pengorbanan yang harus dilakukan karena kurangnya waktu bersama layaknya pasangan menikah yang tinggal satu rumah pada umumnya.³⁸

Menurut Scott dalam penelitian Qomariyah, pernikahan jarak jauh merupakan bentuk hubungan antara suami istri yang jarang melakukan pertemuan langsung karena tinggal di kota yang berbeda. Umumnya, suami tinggal terpisah karena alasan pekerjaan, namun tidak sedikit pula istri yang tinggal di kota lain untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan.³⁹

Berdasarkan hasil penelitian Hotl & Stone bahwa untuk mengkategorikan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh maka digunakan faktor waktu dan jarak. Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani hubungan jarak jauh, didapat tiga kategori waktu terpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), tiga kategori pertemuan (sekali seminggu, semmggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan) dan tiga kategori jarak (0-1 mil, 2-294 mil, lebih dari 250 mil).⁴⁰

Pernikahan jarak jauh (long distance marriage) merupakan bentuk hubungan suami istri yang menjalani kehidupan terpisah dalam rentang waktu dan jarak yang cukup lama, biasanya disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau keperluan pendidikan, sehingga membatasi intensitas interaksi dan frekuensi pertemuan secara langsung.

³⁸ Adawiyah, Robiatin. Kondisi psikologis istri yang ditinggal suami mencari nafkah ke luar negeri (studi kasus pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bandarsono Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batu Bara). Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2023.

³⁹ Qomariyah, N. (2015). Gambaran pernikahan jarak jauh (long distance marriage). Skripsi. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

⁴⁰ Noor, Dellia Sofa Marwah, Yanti Tayo, and Wahyu Utamidewi. "Komunikasi dan Manajemen Konflik pada Pasangan yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh di Kabupaten Karawang." NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial 9.5 (2022): 1755-1768.

b. Faktor- faktor penyebab hubungan jarak jauh

Menurut Kauf mann dalam penelitian yang dikemukakan oleh Adawiyah, terdapat beberapa faktor yang mendorong individu untuk menjalani hubungan jarak jauh, di antaranya adalah faktor pendidikan dan pekerjaan.⁴¹

a) Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu alasan terjadinya hubungan jarak jauh ketika salah satu pasangan memilih untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Kondisi ini menuntut pasangan untuk tinggal di lokasi yang berbeda, sehingga menyebabkan keterpisahan secara fisik dalam hubungan pernikahan.

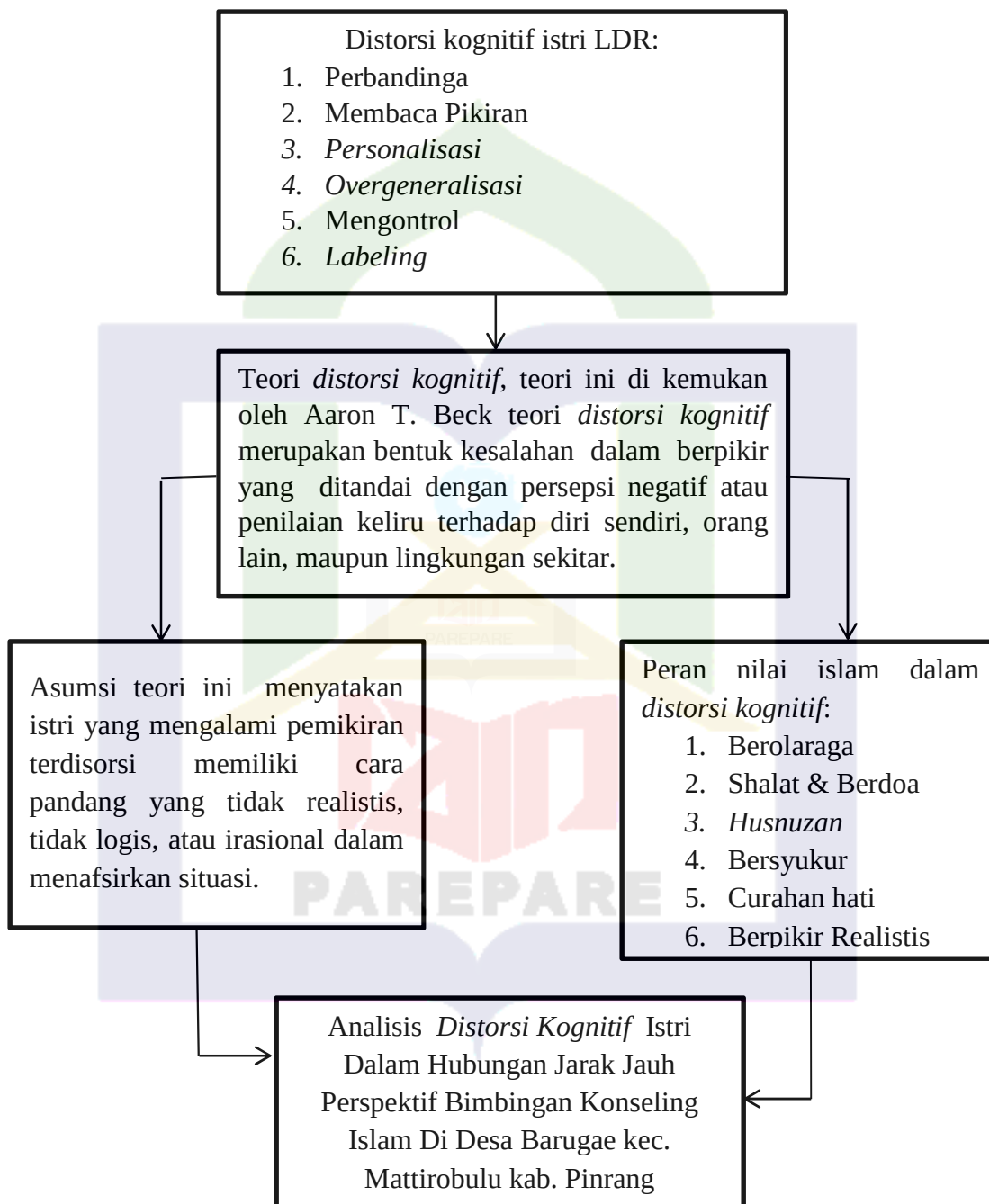
b) Pekerjaan

Pernikahan jarak jauh juga merupakan cerminan dari dinamika sosial yang berkembang saat ini. Hal ini terlihat dari meningkatnya mobilitas tenaga kerja, termasuk pengiriman tenaga kerja ke luar negeri, serta tuntutan karier yang mengharuskan individu berpindah tempat tinggal. Dalam konteks tersebut, hubungan pernikahan atau relasi emosional yang telah terjalin harus tetap dijalani meskipun terdapat jarak fisik yang memisahkan pasangan.

⁴¹ Adawiyah, Robiatin. Kondisi psikologis istri yang ditinggal suami mencari nafkah ke luar negeri (studi kasus pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bandarsono Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batu Bara). Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2023.

D. Bagan Kerangka Pikir

Bagan yang dibuat peneliti merupakan cara pikir yang digunakan untuk mempermudah pemahaman terkait dengan judul penelitian.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggunaan metode kualitatif dipakai untuk memaparkan penelitian yang berfokus pada pemahaman yang mendalam dalam mengkaji *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh di Desa Barugae. Penggunaan pendekatan fenomenologi yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami pengalaman informan tentang suatu fenomena.⁴² Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang dilakukan untuk memahami fenomena subjek dan data yang didapat tidak manipulatif karena data harus sesuai dengan fenomena yang dialami langsung.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mengkaji pengalaman informan secara mendalam tentang suatu fenomena yang dialami informan. Adapun data dikumpulkan dalam bentuk tulisan, kesimpulan dari berbagai kondisi dan realitas yang di dalam masyarakat.

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Barugae Kecamatan Mattirobulu Kabupten Pinrang.

2. Waktu

Adapun waktu penelitian dilakukan dalam waktu 1 bulan lamanya.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam studi kualitatif terletak pada pembatasan masalah penelitian itu sendiri. Ini merupakan langkah krusial dalam perencanaan penelitian,

⁴² Novayani Irma, "Pendekatan Studi Islam 'Pendekatan Fenomenologi Dalam Kajian Islam' [Islamic Studies Approach 'Phenomenological Approach in Islamic Studies']," *At-Tadbir* 3, no. 1 (2019): h 44–58,

yang bertujuan untuk mendefinisikan secara jelas dan spesifik ruang lingkup penelitian. Tanpa pembatasan masalah yang terukur, penelitian kualitatif, yang cenderung bersifat eksploratif dan mendalam, berisiko menjadi terlalu luas dan tidak terarah. Pembatasan masalah ini membantu peneliti untuk menentukan batasan-batasan penelitian, baik secara tematik, geografis, maupun temporal. Dengan demikian, peneliti dapat mengarahkan perhatiannya pada aspek-aspek yang paling relevan dengan pertanyaan penelitian dan menghindari penyimpangan dari fokus utama.⁴³

Penelitian ini berfokus *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh. Pada tahap selanjutnya untuk memperoleh data yang benar-benar valid. Peneliti akan melakukan wawancara dengan ibu-ibu yang mengalami hubungan jarak jauh dengan pasangan.

D. Jenis Dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini yakni terdiri dari dua yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Untuk memperoleh data yang akurat dan mendalam, penelitian ini menggunakan metode wawancara langsung sebagai teknik pengumpulan data primer. Peneliti akan terjun langsung ke lapangan untuk mewawancarai responden sehingga informasi yang diperoleh dapat divalidasi. Penelitian ini melibatkan 3 narasumber sebagai berikut:

- a) Narasumber pertama berusia 24 tahun, memiliki 1 anak yang mengalami hubungan jarak jauh selama 1 tahun.
- b) Narasumber kedua, berusia 31 tahun, memiliki 3 anak yang mengalami hubungan jarak jauh selama 15 tahun.
- c) Narasumber ketiga, seorang istri berusia 44 tahun memiliki 2 anak yang mengalami hubungan jarak jauh selama kurang lebih 15 tahun.

⁴³ alwi anggito & johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (jawa barat: CV. jejak, 2018).

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber-sumber yang sudah ada sebelumnya, seperti jurnal ilmiah, buku, atau laporan penelitian. Data ini berfungsi sebagai pelengkap data primer dan dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang fenomena yang sedang diteliti.

E. Teknik Pengumpulan Dan Pengolahan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data secara sistematis, sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan lebih terarah dan terorganisir. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, salah satunya adalah wawancara.

1. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi antara dua individu, yaitu peneliti dan informan, yang bertujuan untuk menggali informasi melalui tanya jawab secara langsung. Dalam pelaksanaannya, wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur.⁴⁴ Wawancara semi terstruktur dilakukan dengan panduan pertanyaan yang telah disusun, namun tetap fleksibel sesuai situasi dan respons informan. Peneliti juga membangun hubungan baik agar suasana wawancara nyaman, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan bermakna.⁴⁵

Dalam menyusun pedoman wawancara mengenai distorsi kognitif istri dalam hubungan jarak jauh, peneliti menggunakan aspek-aspek distorsi kognitif yaitu: pembesaran masalah, membaca pikiran, perbandingan, labeling dan mengontrol. Dalam melakukan wawancara harus dilakukan dengan efektif memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan mendapat informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam wawancara peneliti harus menggunakan bahasa yang mudah di pahami oleh informan, terarah dan suasana harus tetap rileks agar dapat memperoleh data yang akurat dan objektif.

⁴⁴ Zuchri Abdussamad, *Buku Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Patta Rapanna (makassar: CV. Syakir Media Press, 2021).

⁴⁵ Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif," *Sugiyono*, 2016, 53–54.

F. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif mencakup validitas dan reliabilitas, yang dapat dicapai melalui teknik pengumpulan data yang tepat. Salah satu cara yang umum digunakan adalah triangulasi, yaitu membandingkan data dari berbagai sumber, teknik, dan metode untuk memastikan kebenaran dan kepercayaannya. Terdapat empat jenis triangulasi yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian, yang terdiri dari:⁴⁶

1. Triangulasi data

Triangulasi data adalah teknik untuk menguji keabsahan dengan memanfaatkan berbagai sumber, seperti dokumen, arsip, wawancara, dan observasi. Teknik ini melibatkan beberapa informan agar data diperoleh dari beragam sudut pandang. Tujuannya adalah memastikan data valid, akurat, dan dapat dipercaya, dengan dukungan bukti seperti dokumentasi atau transkrip wawancara.

2. Triangulasi pengamat

Triangulasi pengamat melibatkan pihak luar, seperti pembimbing penelitian, untuk menilai keabsahan data yang dikumpulkan. Pengamat membantu mengevaluasi kebenaran, kelengkapan, serta memberikan masukan agar data lebih valid dan analisis lebih objektif.

3. Triangulasi teori

Teknik keabsahan data ini didasarkan pada asumsi bahwa fakta yang ditemukan dalam penelitian tidak dapat diuji tingkat kepercayaannya hanya dengan menggunakan satu teori saja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan dari beberapa teori untuk memberikan penjelasan yang lebih komprehensif. Fakta yang diperoleh kemudian dianalisis melalui perbandingan antar teori, sehingga keabsahannya dapat diperkuat melalui triangulasi teori.

⁴⁶ Juni Zarwati, Lahir Muhammad, And Alimin Al Ashadi. Analisis Nilai-Nilai Moral Pada Cerita Rakyat Kabupaten Sanggau Kapuas. Diss. Ikip Pgri Pontianak, 2020.

4. Triangulasi metode pengumpulan data

Triangulasi metode pengumpulan data merupakan teknik yang efektif untuk memperkuat keabsahan penelitian. Dengan menggabungkan wawancara mendalam, observasi langsung dan dokumentasi sistematis, peneliti dapat memperoleh data yang komprehensif dan akurat. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami masalah yang diteliti dari berbagai sudut pandang.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, dengan tujuan mereduksi dan menyusun temuan secara sistematis, terstruktur, dan bermakna. Proses ini merupakan upaya menyederhanakan data yang telah dikumpulkan agar lebih mudah dipahami, diinterpretasikan, dan diterapkan. Tahapan analisis data meliputi langkah-langkah berikut:⁴⁷

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses awal dalam analisis data yang bertujuan untuk menyaring, memilih, dan menyederhanakan informasi dari hasil penelitian. Pada tahap ini, peneliti memfokuskan perhatian pada data yang relevan, mengorganisasi data secara sistematis, dan membuang informasi yang tidak berkaitan langsung dengan permasalahan. Dengan demikian, reduksi data memudahkan peneliti dalam merumuskan kesimpulan yang terarah, jelas, dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan tahap setelah reduksi data yang bertujuan menampilkan informasi secara sistematis agar mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam bentuk ringkasan, bagan, tabel, atau grafik. Penyusunan data didasarkan pada kategori atau konsep tertentu, sehingga

⁴⁷ Jogiyanto Hartono, "Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2021, 1–29.

memudahkan pembaca dalam memahami hubungan antar kategori dan pola yang muncul dalam penelitian.

3. Kesimpulan

Langkah ketiga dalam pengambilan kesimpulan dan verifikasi melibatkan analisis mendalam terhadap data hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak didukung oleh bukti yang kuat. Oleh karena itu, kesimpulan harus diverifikasi dengan teori dan data yang ada untuk memastikan kredibilitasnya. Hasil kesimpulan harus memberikan jawaban terhadap rumusan masalah dan memberikan kontribusi baru dalam bidang ilmu.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Latar belakang informan

Sebelum peneliti mendeskripsikan hasil penelitian terlebih dahulu peneliti memaparkan secara singkat latar belakang informan penelitian :

a. Informan 1

Nama	Sulpiana
Usia	24 Tahun
Lama Pernikahan	3 Tahun
Jumlah Anak	1
Lama Menjalankan Hubungan Jarak Jauh	1 Tahun
Pekerjan Suami dan Lokasi	Supir Truk / Kendari

b. Informan 2

Nama	Suryani
Usia	31 Tahun
Lama Pernikahan	15 Tahun
Jumlah Anak	3
Lama Menjalankan Hubungan Jarak Jauh	15 Tahun
Pekerjaan Suami dan Lokasi	Operator /Kendari

c. Informan 3

Nama	Sari Maya
------	-----------

Usia	44 Tahun
Lama Pernikahan	24 Tahun
Jumlah Anak	2
Lama Menjalankan Hubungan Jarak Jauh	$\pm$ 15 Tahun
Pekerjaan Suami dan Lokasi	Montir/ Malaysia Kuala Lumpur

2. Bentuk Gambaran Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang

Hasil penelitian ini merupakan penyajian dan pembahasan data penelitian yang diperoleh dari lapangan di desa barugae kecamatan mattirobulu berdasarkan dari hasil wawancara kepada istri yang mengalami hubungan jarak jauh dengan pasangan. Adapun hasil berdasarkan data penelitian ini adalah Bentuk gambaran *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Informan 1

Informan pertama adalah Sulfiana (SP), seorang istri berusia 24 tahun yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (LDM) selama satu tahun. Suami SP bekerja sebagai sopir truk di Kendari, sementara SP tetap tinggal di kampung. Selama menjalani hubungan jarak jauh, SP mengalami berbagai tekanan emosional, terutama dalam bentuk pikiran seperti perbandingan dan labeling dan tentu pemikiran ini terjadi karena kurangnya kebersamaan secara fisik dengan suami. Dan berikut pernyataan informan terkait bentuk gambaran distorsi kognitif yang dialami :

1) Perbandingan

Bentuk perbandingan yang dilakukan yaitu membandingkan pernikahan dengan pernikahan orang lain. Dimana pasangan lain dapat tinggal bersama dengan pasangannya, tidur bersama dan tentunya mengurus anak dan kebutuhan lain selalu ada

suami yang bantu, dia berbeda tinggal terpisah oleh jarak dan waktu, dan karena hal ini juga lah yang memunculkan berbagai macam seperti pemikiran perbandingan. Seperti yang ungkapkan oleh SP:

“iya pernah berpikir seperti itu melihat tetangga yang selalu bersama suami tetapi kondisi ekonomi terbatas atau tidak tercukupi sedangkan saya LDR dengan suami tetapi alhamdulillah kondisi ekonomi tercukupi. Bukan hanya itu saya juga kadang merasa iri sedikit kepada suami tetangga selalu ada jika dia butuh bantuan untuk urus rumah tangga selalu ada sedangkan saya tidak.”⁴⁸ (Wwc1/ SP3/20Juni 2025)

2) Labeling

Berdasarkan hasil wawancara, SP mengungkapkan bahwa dalam situasi pertengkaran dengan suami, ia pernah mengeluarkan pernyataan bernada ancaman akibat dorongan emosi. SP mengungkapkan bahwa dalam situasi pertengkaran dengan suami, ia merasa suaminya tidak jujur karena memberikan jawaban yang berbelit. Hal tersebut memicu kemarahan dan emosi SP, hingga ia mengeluarkan pernyataan ancaman, yaitu *“Kalau kamu macam-macam, jangan harap bisa ketemu anak.”* SP menyadari bahwa ucapan tersebut diungkapkan saat emosi memuncak, sebagai bentuk luapan kekecewaan terhadap sikap suami yang dinilainya egois dan tidak memperhatikan perasaannya. Pernyataan tersebut merupakan bentuk labeling negatif yang muncul bukan karena fakta objektif, melainkan sebagai respons emosional dalam relasi yang tegang.

“iya jika terjadi konflik dengan suami saya sering mengancam jika kamu, jangan macam-macam. Kalau kamu macam-macam jangan pernah berpikir bisa lagi bertemu dengan anakmu.”⁴⁹ (Wwc1/SP2/19 Juni 2025)

“Ee... saya bilang begitu karena saya lagi marah. Waktu itu kami ribut, saya rasa suami nggak jujur, jawabannya mutar-mutar terus. Jadi saya emosi, saya bilang, ‘Kalau kamu macam-macam, jangan harap bisa ketemu anak.’

⁴⁸ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20Juni 2025.

⁴⁹ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tangga 19 Juni 2025.

Saya ngomong gitu karena saya rasa dia egois, nggak pikir perasaan saya.” (Wwc1/SP2/19 Juni 2025)⁵⁰

Berdasarkan pernyataan informan SP, dapat disimpulkan bahwa hubungan jarak jauh dalam rumah tangga berpotensi memicu *distorsi kognitif*, seperti perbandingan sosial dan *labeling* negatif. SP kerap membandingkan kondisi rumah tangganya dengan pasangan lain yang tinggal bersama, terutama dalam hal kebersamaan fisik dan pembagian peran domestik. Meskipun ia menyadari bahwa secara ekonomi kondisinya lebih baik, perasaan iri tetap muncul, khususnya ketika melihat suami orang lain selalu hadir untuk istrinya.

Selain perbandingan, bentuk *distorsi kognitif* lain yang muncul pada informan SP adalah *labeling*, khususnya saat terjadi konflik dalam rumah tangga. SP cenderung menyelesaikan masalah dengan suami melalui telepon atau video call. Namun, ketika situasi tidak sesuai harapannya dan emosinya memuncak, ia kerap mengeluarkan ancaman dengan menyematkan label negatif kepada suaminya, seperti ucapan “*kalau kamu macam-macam.*” Pernyataan ini mencerminkan adanya kekhawatiran yang berlebihan yang tidak didasarkan pada fakta, melainkan pada prasangka. Ancaman tersebut juga disertai konsekuensi emosional, seperti larangan bertemu anak, apabila suami dianggap bertindak di luar harapan SP. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk *labeling* yang dilakukan SP lebih didorong oleh emosi dan asumsi negatif, bukan oleh realitas objektif.

Informan SP hanya menunjukkan dua bentuk *distorsi kognitif* dalam menghadapi dinamika pernikahan jarak jauh. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan informan untuk berpikir secara realistis dan positif terhadap situasi yang dihadapi bersama pasangannya. Pandangan realistis ini tercermin dari pernyataan informan:

“Saya sama sekali tidak curiga kepada suami saya, karena percaya suami tidak melakukan hal-hal yang aneh,”⁵¹ (Wwc1/SP2/19 Juni 2025)

⁵⁰ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁵¹ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

“Kalau suami tidak membalas pesan, saya berpikir suami sedang istirahat karena mungkin hari itu pekerjaan lumayan banyak.”⁵² (Wwc1/SP1/18 April 2025)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan mampu mengendalikan pola pikir negatif yang umumnya muncul dalam relasi jarak jauh, seperti prasangka berlebihan atau asumsi negatif tanpa dasar. Kemampuan untuk melihat situasi secara rasional dan berdasarkan fakta merupakan indikator dari cara berpikir yang realistis. Dalam teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, individu dengan pola pikir realistis cenderung mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan penilaian yang lebih objektif.

b. Informan 2

Informan kedua yaitu seorang ibu yang bernama Suryani (SY) dia menjalani hubungan jarak jauh dengan suami sudah 15 tahun dan lama pernikahan juga sudah 15 tahun suami hanya pulang bila ada cuti kerja, jumlah anak 3 orang, pekerjaan suami itu operator dan lokasinya di kendari. Menurut informasi yang diperoleh SY memulai hubungan jarak jauh dengan suami mulai dari awal pernikahan sampai sekarang. Dia bercerita selama menjalani hubungan jarak jauh SY mengalami berbagai tantangan seperti munculnya pemikiran-pemikiran terdistorsi pemikiran ini dapat membuat seseorang berpikir yang tidak-tidak. Berikut penjelasan dan ungkapan dari pikiran terdistorsi yang dialami SY selama melakukan hubungan jarak jauh dengan suami :

1) Membaca pikiran

Berdasarkan dari penjelasan dan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh informan SY bahwa kadang dia berpikir bahwa suaminya itu bosan dengan dirinya, jika suami tidak menanggapi pesan yang dia kirim. SY juga berpikir kalau suaminya mungkin tidak mau bicara dengan ku karena kerja. Berikut ungkapan SY terkait pada pernyataan di atas :

⁵² Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 18 April 2025.

“Saya pikir dia bosan atau mungkin memang tidak mau berbicara, karena pekerjaan.”⁵³ (Wwc2/SY1/19 Juni 2025)

Adapun bentuk pemikiran distorsi membaca pikiran yang dialami oleh SY yaitu dimana dia berpikir bahwa suaminya merasa bosan dan lebih memilih pekerjaannya daripada keluarganya hal ini pun sejalan dengan yang dikatakan oleh SY pada saat ditanya pernahkah ibu merasa suami berubah dan tidak sayang lagi? Apa yang membuat ibu berpikir seperti itu? Dan SY menjawab bahwa dia merasa suaminya tidak lagi seperti dulu yang selalu mengirim pesan bilang kangen serang dia lebih sibuk kerja dan dari sini lah SY berpikir bahwa suaminya sudah bosan dengan dirinya dan lebih memilih kesibukan daripada keluarga. Berikut ungkapan SY tentang penjelasan di atas :

“pernah saya merasa tidak lagi perhatian seperti dulu, dulu dia sering kirim pesan bilang kangen sekarang dia lebih sibuk.”⁵⁴ (Wwc2/SY1/19 Juni 2025)

“saya pikir mungkin dia bosan dan memilih kesibukannya daripada keluarga”⁵⁵ (Wwc2/SY1/19 Juni 2025)

2) Overgeneralisasi

Bentuk pemikiran *Overgeneralisasi* yang dialami oleh SY adalah ketika suami tidak menanggapi pesan yang dikirim dia berpikir bahwa mungkin suami merasa bosan dengan saya atau mungkin dia tidak mau berbicara dan lebih memilih bekerja. Berikut bentuk ungkapan SY terkait pemikiran terdistorsi yang dialami:

“Saya pikir dia bosan atau mungkin memang tidak mau berbicara, karena kerja.”⁵⁶ (Wwc2/SY1/19 Juni 2025)

“pernah merasa tidak lagi di perhatikan seperti dulu dia sering kirim pesan bilang kagen, sekarang dia lebih sering sibuk”⁵⁷ (Wwc2/SY1/19 Juni 2025)

⁵³ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁵⁴ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁵⁵ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁵⁶ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁵⁷ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

3) Mengontrol

Dari hasil wawancara SY menyatakan bahwa dia harus selalu dan ingin tau kondisi serta keadaan suami dia sedang apa dan dimana, Hal ini dilakukan untuk menghilangkan rasa takut cemas dan khawatir jika suami ada menyembunyikan sesuatu. Dalam hubungan jarak jauh pemikiran-pemikiran ini sering muncul pada beberapa orang. Berikut ungkapan SY terkait pemikirannya:

*“Iya saya merasa harus tau dia sedang apa dan dimana, saya merasa khawatir , takut kalau dia menyembunyikan sesuatu”.*⁵⁸ (Wwc1/SY2/20 Juni 2025)

4) Labeling

Jadi SY pernah merasa bahwa dia istri yang gagal karena kondisi yang berjauhan terhalang oleh jarak membuat SY gagal menjadi istri itu karena dia belum bisa menjadi istri yang selalu ada untuk suaminya, ini juga terjadi karena konflik antara SY dan suami sehingga dia merasa istri yang gagal karena ada separuh dari kewajiban istri yang tak dapat terpenuhi. Berikut adalah ungkapan SY:

*“iya pernah bilang ke diri sendiri istri yang gagal karma kan saya belum bisa mendampingi suami tidak selalu ada dalam kondisi yang dialami”*⁵⁹. (Wwc3/SY2/20 Juni 2025)

5) Perbandingan

Menurut SY iya sering melihat teman-temannya yang tidak LDR bermesraan melakukan kegiatan bersama dengan suami sementara dirinya hanya video call dan nelpn berbeda jauh dengan yang di lakukan oleh teman-temannya. Berikut ungkapan SY dalam pemikiran terdistorsi yang dialaminya :

*“iya sering saya lihat teman-teman saya selalu bermesraan dengan suaminya tidur berdampingan sedangkan saya cuma video call saja. Saya merasa pernikahan saya tidak sama dengan pernikahan mereka”.*⁶⁰ (Wwc3/SY3/20 Juni 2025)

⁵⁸ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁵⁹ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁶⁰ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

Dari hasil wawancara dengan informan SY, seorang istri yang telah lama menjalani hubungan jarak jauh, diperoleh informasi bahwa bentuk-bentuk gambaran distorsi kognitif muncul cukup kuat dalam dinamika emosional dan persepsi dirinya terhadap pasangan. SY mengungkapkan bahwa sejak suaminya lebih sibuk bekerja dan tidak lagi memberikan perhatian seperti dulu, ia mulai merasakan adanya perubahan dalam hubungan pernikahan mereka. Bentuk distorsi kognitif yang paling menonjol pada SY adalah membaca pikiran, yaitu kecenderungan untuk menyimpulkan pikiran atau perasaan orang lain tanpa adanya komunikasi langsung. SY mengaku bahwa saat pesan yang ia kirim tidak dibalas oleh suaminya, ia langsung berpikir bahwa suaminya bosan, tidak ingin berbicara, atau lebih memilih pekerjaan daripada dirinya. Pernyataan seperti *“saya pikir dia bosan atau mungkin memang tidak mau berbicara, karena kerja”*⁶¹(Wwc2/SY1/19 Juni 2025) menggambarkan keyakinan pribadi yang tidak didasarkan pada bukti konkret.

Distorsi lain yang juga muncul dalam pemikiran SY adalah overgeneralisasi, yaitu ketika satu kejadian tertentu dijadikan dasar untuk menilai keseluruhan hubungan. Hanya karena suami tidak membalas pesan, SY langsung menyimpulkan bahwa suaminya tidak lagi sayang dan lebih sibuk bekerja daripada memperhatikannya. Ia bahkan menyatakan bahwa sekarang suaminya tidak lagi mengungkapkan rasa kangen seperti dulu. Hal ini ditunjukkan dalam pernyataan *“pernah saya merasa tidak lagi perhatian seperti dulu, dulu dia sering kirim pesan bilang kangen sekarang dia lebih sibuk”* dan *“saya pikir mungkin dia bosan dan memilih kesibukannya daripada keluarga”*⁶²(Wwc2/SY1/19 Juni 2025). Pernyataan ini mencerminkan penarikan kesimpulan umum yang tidak memperhitungkan kemungkinan-kemungkinan lain, seperti kesibukan kerja atau kondisi yang memang tidak memungkinkan untuk merespon secara cepat.

⁶¹ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

⁶² Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 19 Juni 2025.

SY juga menunjukkan bentuk distorsi dalam kategori mengontrol, yaitu keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas dan lokasi suaminya sebagai cara untuk meredam kecemasan. Ia merasa perlu tahu apa yang sedang dilakukan suaminya dan di mana suaminya berada. Pikiran seperti ini muncul sebagai respons terhadap rasa takut ditinggalkan atau dibohongi. Hal ini tergambar dalam pernyataan *“Iya saya merasa harus tau dia sedang apa dan dimana, saya merasa khawatir, takut kalau dia menyembunyikan sesuatu”*⁶³ (Wwc2/SY2/20 Juni 2025). Dorongan untuk mengontrol seringkali muncul dalam hubungan jarak jauh sebagai bentuk mekanisme pertahanan terhadap ketidakpastian.

Lebih jauh, SY juga mengalami *labeling* negatif terhadap diri sendiri, yaitu ketika ia menyebut dirinya sebagai *“istri yang gagal”* karena tidak bisa mendampingi suaminya secara fisik. Ia merasa tidak bisa menjalankan peran sebagai istri secara utuh karena kondisi hubungan jarak jauh yang membatasi kehadirannya di sisi suami. Pernyataan seperti *“iya pernah bilang ke diri sendiri istri yang gagal karena saya belum bisa mendampingi suami, tidak selalu ada dalam kondisi yang dialami”*⁶⁴ (Wwc2/SY2/20 Juni 2025) mencerminkan perasaan bersalah yang berlebihan, yang timbul dari penilaian negatif terhadap dirinya sendiri meskipun situasinya berada di luar kendalinya.

Distorsi kognitif lainnya yang muncul dari pengalaman SY adalah perbandingan, yaitu membandingkan kondisi rumah tangganya dengan orang lain yang tidak menjalani hubungan jarak jauh. SY merasa bahwa kehidupannya berbeda dan tidak sebaik teman-temannya yang bisa tidur berdampingan dengan suami dan melakukan aktivitas bersama setiap hari. Ia merasa kehilangan momen-momen kebersamaan karena hanya bisa berinteraksi melalui telepon dan video call. Hal ini tergambar dalam pernyataannya *“iya sering saya lihat teman-teman saya selalu bermesraan dengan suaminya, tidur berdampingan, sedangkan saya cuma video call*

⁶³ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁶⁴ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

saja. Saya merasa pernikahan saya tidak sama dengan pernikahan mereka”⁶⁵(Wwc2/SY3/20 Juni 2025). Pikiran seperti ini dapat memperkuat rasa tidak puas terhadap hubungan yang dijalani serta menurunkan kepercayaan diri sebagai istri.

c. Informan 3

Selanjutnya yaitu informan ketiga atas nama Sari Maya (SM), berusia 44 tahun, jumlah anak 2 orang, lama pernikahan 24 tahun, lama menjadi hubungan jarak jauh $\pm$ 15 tahun pekerjaan suami montir di kuala lumpur malaysia. SM menjalani hubungan jarak jauh sudah lama adapun ceritanya tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama menjadi hubungan jarak jauh dengan pasangan yaitu dia merasa capek karena harus mengurus anak sendiri karena terhalang oleh beberapa hal berjauhan dengan pasangan memang bukan hal yang mudah apalagi di era yang modern seperti saat ini di mana muncul banyak berita-berita yang tidak mengenakan terkait hubungan jarak jauh yang suami berselingkuh. Dan berikut penjelasan bentuk gambaran pikiran terdistorsi yang dialami oleh SM dalam hubungan jarak jauh diantaranya :

1) *Overgeneralisasi*

Pemikiran ini menyimpulkan sesuatu berdasarkan pada apa yang kita lihat dan pikirkan saja tanpa bertanya apakah itu sudah sesuai fakta kebenaran atau tidak. Dan banyak yang ada di antara kita mungkin tanpa sadar berpikir *overgeneralisasi* salah satunya MS dimana suami tidak menanggapi pesan yang dikirim ke suami dia berpikir bahwa suami marah kepada dia. Berikut ungkapan distorsi kognitif yang dialami oleh MS :

“kadang berpikir apakah dia marah, apa yaa kesalahanku, begitu”.⁶⁶
(Wwc3/SM1/20 Juni 2025)

⁶⁵ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁶⁶ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

“kadang merasa cemas , kadang berpikir apakah dia baik-baik saja , atau apakah dia lagi sakit begitu”.⁶⁷ (Wwc3/SM1/20 Juni 2025)

2) Membaca pikiran

Membaca pemikiran adalah dimana kita merasa tau apa yang dirasakan dan pikiran oleh orang lain tanpa bertanya terlebih dahulu. Pemikiran ini akan memberi dampak pada kesehatan mental apabila terus terjadi dan sering karena dapat membuat kita menjadi stress, sama halnya dengan MS di mana dia berpikir suaminya marah kepadanya apabila dirinya tidak mendapatkan balasan WA dari suami dan juga kadang dia cemas memikirkan kenapa yaa balas pesan ku dibalas. Adapun bentuk ungkapan dari MS sebagai berikut :

“Kadang bertanya dalam hati kenapa yaa kadang dia nda begitu eee.. tiba-tiba dia tidak membalas pesan kita. Eee kadang cemas, kadang berpikir kenapa dia tidak membalas pesan ku apakah dia sibuk atau ada apa, apakah dia marah begitu.”⁶⁸(wwc3/SM1/20 Juni 2025)

3) Personalisation

Personalisasi adalah menyalah diri sendiri atas kesalahan yang terjadi pada hal belum tentu hal itu benar. Seperti yang dialami oleh SM jadi terdapat perubahan pada sikap suami yang dulu perhatian sekarang tidak lagi, dia berpikir bahwa suami tidak perhatian lagi pasti karna dia melakukan kesalahan sehingga suaminya berubah. Berikut bentuk ungkapan SM :

“Kadang berpikir apakah dia marah, apa yaa kesalahanku begitu”⁶⁹(Wwc3/SM1/20 Juni 2025)

Dari hasil wawancara dengan informan ketiga atas nama Sari Maya (SM), Salah satu bentuk gambaran *distorsi kognitif* yang dialami oleh SM adalah overgeneralisasi, yaitu ketika ia menarik kesimpulan secara menyeluruh hanya berdasarkan satu situasi tanpa mempertimbangkan bukti nyata. Ketika suaminya tidak

⁶⁷ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁶⁸ Sari May, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁶⁹ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tangal 20 Juni 2025.

merespons pesan yang dikirim, SM langsung berpikir bahwa suaminya sedang marah atau dirinya telah melakukan kesalahan. Pemikiran seperti ini terjadi tanpa adanya konfirmasi langsung dan hanya berdasarkan pada persepsi pribadi. Ungkapan seperti “*kadang berpikir apakah dia marah, apa yaa kesalahanku*” menunjukkan bahwa SM cenderung menyimpulkan sesuatu secara luas hanya dari satu kejadian, tanpa menelaah apakah benar demikian atau tidak.

Distorsi lain yang dialami oleh SM adalah membaca pikiran (*mind reading*), di mana ia merasa yakin mengetahui isi hati atau pikiran suaminya tanpa bertanya langsung. SM mengungkapkan bahwa ketika pesan WhatsAppnya tidak dibalas, ia mulai merasa cemas dan berpikir bahwa mungkin suaminya sedang marah, tidak peduli, atau terjadi sesuatu yang buruk. Pikiran-pikiran tersebut muncul tanpa adanya klarifikasi atau komunikasi yang terbuka. Pernyataan seperti “*kadang cemas, kadang berpikir kenapa dia tidak membalas pesan ku, apakah dia sibuk atau ada apa, apakah dia marah*” menunjukkan bahwa SM mengalami kekhawatiran yang berkepanjangan yang berdampak pada kestabilan emosinya.

Selain itu, SM juga menunjukkan gejala *personalisasi*, yaitu kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas situasi yang belum tentu berkaitan langsung dengan dirinya. Ketika SM merasa bahwa dirinya pasti telah berbuat salah sehingga suami berubah. Bentuk distorsi ini terlihat dalam pernyataan: “*kadang berpikir apakah dia marah, apa yaa kesalahanku begitu*”⁷⁰(Wwc3/SM1/20 Juni 2025). Pemikiran seperti ini memperlihatkan bahwa SM belum mampu memisahkan antara perasaan bersalah yang tidak berdasar dan realitas hubungan yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga informan yang merupakan istri dalam hubungan jarak jauh (LDM), ditemukan bahwa masing-masing informan mengalami berbagai bentuk *distorsi kognitif* yang dipicu oleh kondisi keterpisahan dengan pasangan. Beberapa bentuk distorsi yang paling dominan di antaranya adalah membaca pikiran, *overgeneralisasi*, *labeling*, *personalisasi*, mengontrol, serta

⁷⁰ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara Di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

perbandingan dengan pasangan lain yang tidak menjalani LDM. Para informan menyampaikan bahwa hubungan jarak jauh membuat mereka rentan terhadap pemikiran negatif, seperti merasa diabaikan, curiga terhadap suami, merasa tidak cukup baik sebagai istri, hingga merasa gagal menjalankan peran rumah tangga secara utuh. *Distorsi-distorsi* ini umumnya muncul saat komunikasi dengan suami terhambat, ketika suami tidak membalas pesan, atau saat muncul konflik yang tidak bisa diselesaikan secara langsung. Selain itu, adanya tekanan emosional karena harus mengurus anak sendiri serta kurangnya dukungan fisik dari pasangan juga memperburuk kondisi psikologis para informan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh memiliki dampak signifikan terhadap kondisi mental istri, terutama jika tidak dibarengi dengan pengelolaan emosi dan pikiran yang sehat. Temuan ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap ketiga informan yang sedang menjalani pernikahan dalam situasi LDM.

3. Peran Nilai-Nilai Islam dalam Mengelola Pemikiran distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh

Nilai-nilai Islam dapat berperan penting dalam membantu seorang istri mengelola distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang tidak rasional atau tidak akurat. Dengan menerapkan nilai-nilai seperti Menjaga kesehatan, mendekatkan diri kepada Allah, dan *Husnuzan* (Berbaik Sangka) seorang istri dapat mengubah cara pandangnya terhadap masalah, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Berikut adalah beberapa peran nilai-nilai Islam dalam mengelola *distorsi kognitif* istri yang diperoleh dari cara para informan mengelola pemikirannya:

a. Berolaraaga

Berikut ungkapan informan SP (Sulpiana) terkait bagaimana cara dia mengelolah pemikiran negatif dan kecemasan yang dia pikirkan berikut bentuk ungkapanya :

“biasanya saya melampiaskannya dengan sesuatu yang bermanfaat seperti berolahraga”.⁷¹(Wwc1/SP3/20 Juni 2025)

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa islam mendukung aktivitas fisik seperti olahraga sebagai salah satu cara efektif dalam menjaga kesehatan mental dan mengelola emosi, termasuk meredakan kecemasan serta pikiran negatif. Meskipun tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an dan hadis dengan istilah psikologi modern, namun aktivitas fisik yang dilakukan dengan niat ibadah atau menjaga amanah tubuh diyakini dapat menenangkan jiwa dan pikiran. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan informan SP, yang mengungkapkan bahwa ia biasa melampiaskan pikiran negatif dan kecemasannya melalui kegiatan yang bermanfaat seperti berolahraga. Dengan demikian, olahraga dapat menjadi salah satu strategi adaptif yang dianjurkan dalam Islam untuk menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan, termasuk dalam konteks hubungan jarak jauh.

b. Curahan hati

Hal ini tercermin dalam ungkapan informan SY (Suryani) yang menyatakan bahwa saat merasa cemas dan pikirannya terganggu, ia biasa menangis, bercerita kepada teman terdekat, lalu menenangkan diri melalui shalat dan memohon ketenangan kepada Allah. Berikut bentuk ungkapannya :

*“Biasanya saya menagis, curhat dengan teman dekat, terus sholat dan meminta ketenangan dengan Allah”*⁷² (Wwc3/SY3/20 Juni 2025)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa curhat merupakan salah satu mekanisme yang digunakan untuk meringankan beban psikologis yang bersumber dari permasalahan pribadi maupun keresahan emosional yang tengah atau pernah dialaminya. Pada umumnya, aktivitas curhat dilakukan dengan cara membagikan keluh kesah kepada orang-orang yang dipercaya, seperti teman, sahabat, anggota keluarga, maupun kepada tenaga profesional seperti psikiater atau psikolog. Terdapat

⁷¹ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁷² Suryani, Istri LDR, Wawancara Di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

anggapan umum bahwa individu yang melakukan curhat membutuhkan pendapat atau solusi dari orang lain atas permasalahan yang sedang dihadapi.⁷³

c. Sholat Dan Berdoa

Dari pertanyaan informan SY (suryani) terkait bagaimana cara dia dalam mengatasi kecemasan dan pemikiran negatif biasanya dia mendekatkan diri dengan allah untuk memperoleh ketenangan, berikut ungkapan SY sebagai berikut:

“Biasanya saya menagis, curhat dengan teman dekat, terus sholat dan meminta ketenangan dengan Allah”⁷⁴ (Wwc3/SY3/20 Juni 2025⁷⁵)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dengan ibadah memberikan efek menenangkan dan membantu mengelola beban psikologis yang dirasakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual melalui ibadah menjadi salah satu cara efektif dalam mengatasi *distorsi kognitif* dan menjaga kestabilan jiwa, terutama bagi istri yang menjalani hubungan jarak jauh.

d. Husnuzan (Berbaik Sangka)

Sesuai dengan pernyataan informan SM (Sari Maya) yang mengungkapkan bahwa saat dirinya dilanda kecemasan atau pikiran negatif, ia berusaha untuk mengarahkannya pada hal-hal yang positif. Pernyataannya,

“eee.. Biasanya kita bawah ke pemikiran positif saja begitu,”⁷⁶ (Wwc3/SM3/20 Juni 2025)

Menunjukkan adanya kesadaran untuk mengelola pikiran melalui pendekatan yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa membangun pola pikir positif melalui pemahaman dan pengamalan ajaran Al-Qur'an dan Hadis dapat membantu istri dalam mengurangi

⁷³ Widya Rusmana, Yoel. Curhat dengan Seni Grafis. Diss. Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2021.

⁷⁴ Suryani, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁷⁵ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁷⁶ Sari Maya, Istri LDR, Wawancara di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

dampak distorsi kognitif, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kehidupan, khususnya dalam situasi hubungan jarak jauh.

e. Bersyukur

Berdasarkan hasil wawancara yang di peroleh dari informan SP terkait bagaimana dia melakukan perbandingan antara hubungan pernikahannya dengan hubungan pernikahan tetangganya mengungkapkan:

*“Kadang merasa iri kepada suami tetangga yang selalu ada membantu istrinya, sementara saya harus semua sendiri meskipun secara ekonomi cukup.”*⁷⁷ (Wwc3/SY3/20 Juni 2025)

Distorsi kognitif berupa perbandingan sering muncul ketika istri melihat kehidupan pasangan lain yang tampak lebih harmonis karena tinggal bersama. Hal ini dapat memicu rasa iri, kecewa, bahkan menganggap pernikahannya kurang sempurna. Islam menekankan pentingnya bersyukur dan *qana’ah* (menerima dengan ridha terhadap apa yang Allah tetapkan),

f. Berpikir Realistis

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan SP bahwa cara dia mengatasi pemikiran pemikiran distorsi yaitu dengan berpikir realistis, berikut bentuk ungkapan informan ketika di beri Pertanyaan kalau sering curiga kepada suami, apa itu bikin Ibu marah dan menjauh dari suami? Dan apakah ibu merasa harus selalu tau selalu mengawasi kegiatan suami setiap hari? dan informan memberi jawaban yang realistis sebagai berikut:

*“Saya sama sekali tidak curiga kepada suami saya, karena percaya suami tidak melakukan hal-hal yang aneh.”*⁷⁸ (Wwc1/SP2/19 Juni 2025)

*“kalau suami tidak membalas pesan, saya berpikir suami sedang istirahat karena mungkin hari itu pekerjaan lumayan banyak”*⁷⁹ (Wwc1/SP1/18 April 2025)

⁷⁷ Suryani, Istri LDR, Wawancara Di Desa Barugae, Tanggal 20 Juni 2025.

⁷⁸ Sulpiana, Istri LDR, Wawancara Di Desa Barugae, tanggal 19 Juni 2025.

⁷⁹ Suryani, Istri LDR, Wawancara Di Desa Barugae, tanggal 18 April 2025.

Dalam konteks ini, berpikir positif dapat dipahami sebagai bentuk dari berpikir realistis yang menjadi inti dari pengelolaan pemikiran negatif dan kecemasan dalam ini menunjukkan bahwa dengan berpikir positif yang realistis efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan kecemasan, serta mampu mengurangi gejala depresi. Individu yang memiliki pola pikir positif dan realistis cenderung mampu melihat sisi baik dari berbagai situasi.⁸⁰

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Bentuk Gambaran Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang

Distorsi kognitif dalam hubungan jarak jauh adalah bentuk pola pikir negatif atau irasional yang dialami oleh istri akibat keterbatasan interaksi fisik dan emosional dengan pasangan. *Distorsi* ini muncul sebagai respons terhadap situasi yang menimbulkan ketidakpastian, keraguan, dan kecemasan selama menjalani pernikahan dengan jarak fisik yang jauh. Dalam hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage*), istri cenderung mengalami tekanan emosional yang dapat memicu berbagai bentuk *distorsi kognitif*, seperti *overgeneralisasi*, membaca pikiran, personalisasi, labeling, perbandingan, dan kontrol berlebihan terhadap pasangan. *Distorsi-distorsi* ini sering kali tidak didasarkan pada bukti nyata, tetapi muncul dari asumsi, kekhawatiran, dan interpretasi negatif terhadap situasi.⁸¹ *Distorsi kognitif* dapat menyebabkan konflik dalam hubungan, melemahkan komunikasi, serta memperburuk kondisi psikologis istri, seperti munculnya rasa curiga, rasa gagal, atau ketidakpercayaan terhadap pasangan.

⁸⁰ Mulya Virgonita, and Fitria Linayaningsih. "Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru Sekolah Dasar anak berkesulitan belajar." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 18.2 (2016): 251-259.

⁸¹ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ *Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form*”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran *distorsi kognitif* yang dialami oleh istri dalam hubungan jarak jauh menunjukkan adanya pola pikir negatif yang muncul akibat keterpisahan fisik dan emosional dengan suami. Dari hasil wawancara terhadap tiga informan, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai bentuk *distorsi kognitif*, seperti *overgeneralisasi*, membaca pikiran, personalisasi, perbandingan, labeling, dan kecenderungan untuk mengontrol. Distorsi tersebut muncul ketika suami tidak membalas pesan, berubah sikap, atau tidak memberi perhatian seperti biasanya.

Hal ini sesuai dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa *distorsi kognitif* merupakan pola pikir yang tidak rasional atau menyimpang dari kenyataan, yang muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis tertentu. Dalam konteks hubungan jarak jauh, tekanan emosional yang dialami oleh istri, seperti kecemasan, rasa kesepian, dan kurangnya kepastian dalam komunikasi dengan pasangan, memicu munculnya interpretasi negatif terhadap situasi yang belum tentu benar. Distorsi kognitif seperti *overgeneralisasi*, membaca pikiran, *personalisasi*, dan labeling menjadi cara pikir otomatis yang merusak, di mana individu langsung menarik kesimpulan tanpa bukti faktual yang jelas.⁸²

Berikut bentuk gambaran pemikiran distorsi yang dialami oleh istri dalam hubungan jarak jauh dengan suami di desa barugae Kecamatan Mattiro Bulu Kabupaten Pinrang disesuaikan pada bentuk dan jenis-jenis dari pemikiran *distorsi kognitif* yang dapat mengidentifikasi seorang istri dapat mengalami pemikiran terdistorsi Yaitu :

a. Membaca pikiran

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh sering kali mengalami bentuk *distorsi kognitif* berupa membaca pikiran, yaitu kecenderungan untuk menyimpulkan

⁸² Noviawati Syah Putri Desita Fitria Cahyani, “DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA),” *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 3 (2024): 3026–7889.

apa yang dipikirkan atau dirasakan oleh suami tanpa adanya komunikasi yang jelas atau bukti yang nyata. Mereka sering merasa bahwa suaminya marah, bosan, atau tidak lagi mencintainya hanya karena suami tidak membalas pesan, lambat merespons, atau terlihat berbeda dari biasanya. Pikiran-pikiran seperti ini muncul bukan karena informasi faktual, tetapi lebih karena kecemasan dan kekhawatiran yang terus berkembang dalam diri istri. Dalam kondisi ini, istri seolah-olah yakin mengetahui isi hati dan niat suaminya, padahal hal tersebut hanya berdasarkan persepsi pribadi yang belum tentu benar. Seperti yang ditunjukkan oleh beberapa informan SY dan SM dalam penelitian ini, mereka mengaku sering merasa bahwa suami mereka bosan atau sengaja menghindar, padahal tidak ada komunikasi langsung yang menyatakan hal tersebut. Kecenderungan membaca pikiran ini bila dibiarkan terus-menerus dapat memperburuk kestabilan psikologis istri dalam menjalani hubungan jarak jauh.

Hal ini didukung dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa individu sering kali memiliki pola pikir otomatis yang negatif dan tidak realistis terhadap situasi tertentu. Salah satu bentuk *distorsi* tersebut adalah membaca pikiran (*mind reading*), yaitu kecenderungan seseorang untuk meyakini bahwa ia tahu apa yang orang lain pikirkan tanpa bukti yang nyata. Dalam konteks hubungan jarak jauh, istri sering kali menafsirkan diamnya suami atau lambatnya respons komunikasi sebagai tanda bahwa suami sedang marah, bosan, atau tidak lagi peduli. Pikiran seperti ini muncul bukan karena informasi yang jelas, melainkan karena dorongan kecemasan dan ketidakpastian. *Distorsi* ini menyebabkan reaksi emosional yang intens, seperti rasa curiga, gelisah, dan kesedihan, padahal belum tentu persepsi tersebut benar. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, istri merasa cemas dan berpikir negatif hanya karena pesan tidak segera dibalas, yang menunjukkan kuatnya pengaruh pikiran otomatis terhadap kestabilan emosi. Maka, *distorsi* ini tidak hanya mempengaruhi persepsi, tetapi juga dapat memicu konflik

dalam hubungan dan memperburuk kondisi psikologis istri apabila tidak segera disadari dan ditangani.⁸³

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea Alfian Masruroh penelitian ini membahas dinamika pernikahan jarak jauh yang dihadapkan pada tantangan pemenuhan kebutuhan komunikasi, psikologis, dan biologis. Dalam konteks ini, istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh rentan mengalami distorsi kognitif berupa pembaca pikiran, seperti menganggap bahwa suami tidak lagi peduli atau tidak mencintainya hanya karena komunikasi yang jarang terjadi. Pikiran-pikiran tersebut muncul tanpa adanya klarifikasi langsung dan sering kali menjadi dasar dalam menyimpulkan sikap dan perasaan suami. Distorsi ini kemudian dapat memicu prasangka negatif yang berkelanjutan, seperti dugaan adanya perselingkuhan, yang pada akhirnya bisa berujung pada konflik.⁸⁴

b. Perbandingan

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh juga kerap mengalami bentuk distorsi kognitif berupa perbandingan, yaitu kecenderungan untuk membandingkan kondisi pernikahannya dengan kehidupan pernikahan orang lain yang tampak lebih ideal. Mereka sering merasa bahwa rumah tangga pasangan lain yang tinggal bersama jauh lebih bahagia dan harmonis dibanding rumah tangga mereka sendiri yang terpisah oleh jarak dan waktu. Pikiran ini muncul ketika istri melihat pasangan lain dapat beraktivitas bersama, saling membantu, dan hadir secara fisik dalam kehidupan sehari-hari, sementara dirinya hanya bisa berinteraksi lewat pesan dan video call. Hal ini memicu rasa iri, kesepian, bahkan merasa bahwa pernikahannya tidak utuh atau kurang bernilai. Dalam penelitian ini, informan SP mengungkapkan bahwa ia merasa iri terhadap suami tetangganya yang selalu ada untuk membantu pekerjaan rumah

⁸³ Haikal, Muhammad. "Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan." *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10.2 (2022): 47-52.

⁸⁴ Masruroh, Dhea Alfian. Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)(Studi Kasus Di Desa Singgahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo). Diss. Iain Ponorogo, 2020.

tangga, sementara dirinya harus mengurus semuanya sendiri tanpa kehadiran suami, meskipun secara ekonomi ia merasa cukup. Begitu pula dengan SY, yang menyatakan bahwa ia sering merasa pernikahannya tidak seperti teman-temannya karena tidak bisa tidur berdampingan atau melakukan aktivitas mesra bersama suami seperti pasangan lain. Distorsi perbandingan ini dapat berdampak pada munculnya rasa kecewa terhadap keadaan sendiri, mengurangi rasa syukur, dan memicu ketegangan emosional. Jika dibiarkan, perasaan ini bisa menimbulkan ketidakpuasan dalam hubungan dan memperburuk kestabilan psikologis istri dalam menjalani pernikahan jarak jauh.

Hal ini sesuai dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa seseorang dapat terjebak dalam pola pikir negatif dengan membandingkan dirinya secara tidak realistis dengan orang lain. Dalam bentuk *distorsi* perbandingan, individu cenderung menilai dirinya atau kehidupannya lebih buruk dibanding orang lain, tanpa mempertimbangkan situasi secara utuh dan objektif. Dalam konteks hubungan jarak jauh, istri sering merasa bahwa pernikahannya tidak sebaik pasangan lain yang tinggal bersama. Mereka melihat teman atau tetangga yang bisa beraktivitas dengan suami setiap hari sebagai gambaran ideal rumah tangga, sehingga muncul perasaan iri, kecewa, atau kurang bersyukur terhadap keadaan sendiri. Seperti yang ditemukan dalam penelitian ini, informan mengungkapkan bahwa ia merasa pernikahannya berbeda dan kurang berharga karena hanya bisa berinteraksi lewat video call, sementara pasangan lain bisa tidur berdampingan dan saling membantu dalam urusan rumah tangga. Pola pikir seperti ini memperbesar ketidakpuasan dan bisa memperburuk kestabilan emosi, padahal setiap pernikahan memiliki tantangan masing-masing.⁸⁵

⁸⁵ Namyra Putri Alzahra Mario, “HUBUNGAN DISTORSI KOGNITIF DENGAN INTERNET GAMING DISORDER PADA MAHASISWA/I PENDIDIKAN KEDOKTERAN UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN,” *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 399–405.

Hal ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Parameswara dan Hastaning penelitian ini mengungkap bahwa hubungan pernikahan jarak jauh menyebabkan keterbatasan interaksi fisik akibat kendala jarak dan waktu, sehingga pertemuan pasangan menjadi sangat singkat.⁸⁶ Dalam kondisi ini, subjek cenderung mengalami *distorsi kognitif* berupa perbandingan antara dirinya dengan pasangan suami istri lain yang tinggal bersama, sehingga menimbulkan perasaan kehilangan sosok pasangan dan keinginan kuat untuk hidup bersama kembali. Perasaan jenuh dan kesepian saat mengurus keluarga sendiri menjadi pemicu munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti anggapan bahwa pernikahan mereka kurang harmonis dibandingkan pasangan lain.

c. *Overgeneralisasi*

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh juga rentan mengalami bentuk distorsi kognitif berupa *overgeneralisasi*, yaitu kecenderungan untuk menarik kesimpulan secara menyeluruh hanya berdasarkan satu atau dua kejadian yang bersifat sementara atau tidak pasti. Dalam konteks hubungan jarak jauh, *distorsi* ini biasanya muncul ketika suami tidak membalas pesan, lambat merespons, atau menunjukkan perubahan kecil dalam perilaku. Istri cenderung langsung menyimpulkan bahwa suaminya sedang marah, bosan, atau tidak lagi mencintainya, tanpa menanyakan terlebih dahulu alasan sebenarnya. Dalam penelitian ini, informan SM mengungkapkan bahwa ketika suaminya tidak menanggapi pesan, ia langsung berpikir bahwa suaminya sedang marah atau kecewa terhadap dirinya, padahal belum ada komunikasi langsung yang menjelaskan hal tersebut. Begitu pula dengan SY, yang menyatakan bahwa saat suami tidak membalas pesan seperti biasanya, ia langsung berpikir bahwa suaminya tidak ingin berbicara dengannya atau lebih memilih sibuk bekerja daripada berinteraksi dengan keluarga. Pikiran-pikiran seperti ini menggambarkan bagaimana satu situasi kecil dapat diperluas menjadi keyakinan

⁸⁶ Prameswara, Adhyaksa Dhika, and Hastaning Sakti. "Pernikahan jarak jauh (studi kualitatif fenomenologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh)." *Jurnal Empati* 5.3 (2016): 417-423.

negatif yang berdampak pada emosi dan cara istri menilai hubungan mereka. *Overgeneralisasi* ini jika terus terjadi dapat memperkuat rasa cemas, menciptakan kesalahpahaman, dan pada akhirnya memperburuk hubungan serta kondisi psikologis istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

Hal ini sejalan dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa *overgeneralisasi* terjadi ketika individu menarik kesimpulan secara menyeluruh hanya berdasarkan satu atau dua peristiwa yang terbatas, tanpa mempertimbangkan konteks secara keseluruhan. Pada istri yang menjalani hubungan jarak jauh, distorsi ini tampak ketika mereka menyimpulkan bahwa suami marah, tidak sayang lagi, atau telah berubah hanya karena satu kali tidak membalas pesan atau tidak menunjukkan perhatian seperti biasanya. Reaksi berpikir ini memunculkan emosi negatif seperti cemas, sedih, dan merasa ditolak, yang kemudian berdampak pada kondisi psikologis dan kestabilan hubungan dengan pasangan. Dalam jangka panjang, pola pikir ini dapat mengganggu komunikasi dan menurunkan kualitas relasi dalam rumah tangga. Oleh karena itu, penting bagi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh untuk dibekali dengan pemahaman tentang cara mengelola pikiran dan emosi secara rasional, agar dapat memperkuat ketahanan psikologis dan menjaga keharmonisan rumah tangga.⁸⁷

Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Nias Yuliatan Dan Lukman Santoso yang membahas hal terkait berjudul “Strategi Manajemen Konflik Dalam Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)” hasil penelitian ini menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberlanjutan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) adalah kepercayaan, komunikasi, keterbukaan dan kejujuran. Jika kepercayaan dan komunikasi tidak berjalan sempurna serta adanya hal yang ditutup-tutupi dalam hubungan maka tingkat kepercayaan akan menurun dan maka

⁸⁷ Fatimah, Malida. "Strategi coping dan distorsi kognitif pada ibu tunggal di Yogyakarta." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20.1 (2018): 29-41.

memicu munculnya spekulasi pemikiran yang tidak rasional atau pemikiran yang keliru atau disebut *distorsi kognitif*.⁸⁸

d. *Personalisasi*

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh juga rentan mengalami bentuk distorsi kognitif berupa *personalisasi*, yaitu kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas situasi yang terjadi, meskipun belum tentu hal tersebut merupakan akibat dari kesalahan pribadi. Dalam konteks pernikahan jarak jauh, *personalisasi* muncul ketika istri merasa bahwa perubahan sikap atau kurangnya perhatian dari suami adalah akibat dari kesalahan atau kekurangannya sebagai istri. Dalam penelitian ini, informan SM secara jelas menunjukkan bentuk distorsi ini ketika ia berkata bahwa saat suaminya tidak membalas pesan atau bersikap berbeda, ia langsung berpikir, “Apa ya kesalahanku?” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa SM secara otomatis menyalahkan dirinya sendiri tanpa mengetahui penyebab yang sebenarnya. Hal serupa juga tampak pada informan SY, meskipun dalam bentuk yang lebih tersirat. SY merasa bahwa suaminya tidak lagi seperti dulu yang sering mengirim pesan dan menyatakan rindu, lalu ia menafsirkan perubahan itu sebagai tanda bahwa dirinya mungkin tidak lagi menarik atau penting bagi suaminya. Ia menyampaikan bahwa, “Saya pikir mungkin dia bosan dan memilih kesibukannya daripada keluarga.” Ini mencerminkan bentuk personalisasi di mana SY menghubungkan perubahan perilaku suami dengan persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. *Distorsi* ini berdampak besar pada perasaan bersalah, rendah diri, dan tekanan emosional yang dapat memperburuk kondisi psikologis istri dalam menjalani hubungan jarak jauh, terutama jika tidak diimbangi dengan komunikasi yang terbuka dan pemahaman yang rasional.

Hal ini sejalan dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa *personalisasi* terjadi ketika individu secara tidak realistis menyalahkan diri sendiri atas suatu peristiwa atau perubahan situasi, meskipun belum

⁸⁸ Yuliantika, Nias, and Lukman Santoso. "Strategi Manajemen Konflik Dalam Pernikahan Jarak Jauh." *JATISWARA* 39.1 (2024): 45-58.

tentu ia memiliki tanggung jawab atas hal tersebut. Pada istri yang menjalani hubungan jarak jauh, distorsi ini tampak ketika mereka menganggap bahwa sikap suami yang berubah, kurang perhatian, atau tidak merespons pesan adalah akibat dari kesalahan pribadi mereka sebagai istri.⁸⁹ Pemikiran ini memicu rasa bersalah yang berlebihan, rendah diri, dan perasaan tidak cukup layak, yang kemudian memengaruhi kestabilan emosi dan keharmonisan hubungan suami istri. Dalam jangka panjang, *personalisasi* dapat menurunkan kepercayaan diri istri dan menciptakan beban psikologis yang lebih berat karena ia terus-menerus mempersalahkan dirinya sendiri.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Budi Purwanto, Ivon Arisanti dan Ayuning Atmasari. Penelitian ini membahas salah satu tantangan utama dalam pernikahan jarak jauh adalah lemahnya ikatan emosional akibat minimnya kebersamaan dan keintiman. Kondisi ini dapat memicu konflik dalam hubungan, terutama ketika komunikasi terbatas dan pasangan tidak mengetahui aktivitas satu sama lain. Akibatnya, muncul rasa tidak percaya yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Dalam situasi ini, istri rentan mengalami *distorsi kognitif* berupa *personalisasi*, yakni kecenderungan mengaitkan sikap atau kejadian negatif sebagai kesalahan dirinya. Misalnya, saat suami tidak memberi kabar, istri mungkin merasa diabaikan atau tidak lagi dicintai, padahal bisa jadi ada alasan lain yang rasional. Pola pikir seperti ini, jika dibiarkan, dapat memperburuk hubungan dan berdampak pada kesehatan mental maupun pekerjaan sehari-hari.⁹⁰

⁸⁹ Anisa Pramudyawati, “*Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif Narapidana Wanita Yang Mengalami Depresi Di Lapas Sragen*” Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), 2019, hlm. 5.

⁹⁰ Purwanto, Budi, Ivon Arisanti, and Ayuning Atmasari. "Hubungan pernikahan jarak jauh (long distance marriage) dengan stres kerja pada karyawan PT Wijaya Karya (Persero) TBK (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Sumbawa)." *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan* 1.1 (2019): 26-29.

e. Labeling

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh juga dapat mengalami bentuk distorsi kognitif berupa *labeling*, yaitu kecenderungan untuk memberi label negatif yang kaku dan menyeluruh terhadap diri sendiri atau orang lain berdasarkan satu tindakan atau situasi tertentu, tanpa melihat konteks secara utuh. Dalam konteks hubungan jarak jauh, distorsi ini muncul ketika istri menghadapi konflik atau situasi yang tidak menyenangkan dengan suami, lalu secara otomatis melabeli suami dengan karakteristik negatif atau menilai dirinya sendiri secara berlebihan. Dalam penelitian ini, informan SP menunjukkan bentuk *labeling* ketika ia berkata kepada suaminya: “Kalau kamu macam-macam, jangan pernah berpikir bisa lagi bertemu dengan anakmu,” hal itu dilakukan oleh SP karena marah saya rasa suami nggak jujur, jawabannya mutar-mutar terus. Jadi saya emosi, saya bilang, “Kalau kamu macam-macam, jangan harap bisa ketemu anak.” Saya ngomong gitu karena saya rasa dia egois, nggak pikir perasaan saya. Pelabelan ini tidak didasarkan pada bukti konkret, melainkan pada kecemasan dan kekhawatiran yang tidak tervalidasi. Sementara itu, informan SY juga pernah melabeli dirinya sendiri sebagai “istri yang gagal” hanya karena merasa tidak mampu mendampingi suami secara fisik dalam kondisi jarak jauh. Pernyataan seperti ini mencerminkan *distorsi labeling* terhadap diri sendiri yang berakar dari rasa bersalah dan persepsi negatif yang tidak objektif. Jika dibiarkan, *labeling* dapat memperkuat konflik internal, mengikis kepercayaan diri, dan menciptakan jarak emosional dalam hubungan suami istri, terutama dalam pernikahan yang dijalani secara jarak jauh.

Hal ini sesuai dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa *labeling* terjadi ketika individu memberikan penilaian atau cap negatif secara menyeluruh terhadap diri sendiri atau orang lain hanya berdasarkan satu peristiwa atau kesalahan tertentu, tanpa mempertimbangkan konteks secara

menyeluruh.⁹¹ Pada istri yang menjalani hubungan jarak jauh, distorsi ini muncul ketika mereka mulai melabeli suaminya dengan sebutan negatif seperti "*tidak peduli*" atau "*tidak setia*", hanya karena suami lambat merespons pesan atau tidak menunjukkan perhatian seperti biasanya. Bahkan tak jarang, istri juga memberikan label negatif terhadap diri sendiri, seperti "*istri yang gagal*" atau "*tidak berguna*", hanya karena merasa tidak mampu menjalankan peran sebagaimana istri yang tinggal bersama suami. *Labeling* ini dapat menimbulkan tekanan emosional, memperkuat perasaan tidak berharga, serta memperburuk persepsi terhadap hubungan dan diri sendiri. Dalam jangka panjang, distorsi ini dapat merusak komunikasi, memicu konflik, dan melemahkan keharmonisan rumah tangga.

Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan studi yang dilakukan oleh Handayani dan Yulastry dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh memiliki risiko perceraian yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh tingginya potensi konflik yang muncul akibat minimnya interaksi secara langsung. Beberapa persoalan yang sering terjadi antara lain kurangnya rasa percaya, timbulnya kecemburuan, rasa rindu yang kuat, dan keinginan untuk segera bertemu, serta berbagai persoalan emosional lainnya. Keterbatasan waktu untuk bertemu dan berkomunikasi secara langsung menyebabkan pasangan belum sepenuhnya memahami karakter dan kebiasaan satu sama lain. Kondisi inilah yang dapat memicu munculnya *distorsi kognitif*, yaitu kecenderungan untuk memberikan penilaian atau cap negatif secara menyeluruh terhadap pasangan hanya berdasarkan pada satu peristiwa, kesalahan tertentu, atau asumsi pribadi tanpa dasar yang objektif. Distorsi inilah yang sering menjadi pemicu konflik lanjutan dalam hubungan jarak jauh.⁹²

⁹¹ Anisa Pramudyawati, "*Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif Narapidana Wanita Yang Mengalami Depresi Di Lapas Sragen*" Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), 2019, hlm. 5.

⁹² Handayani, Yulastry. "Komitmen, conflict resolution, dan kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4.3 (2016).

f. Mengontrol

Istri yang menjalani hubungan jarak jauh juga dapat mengalami bentuk *distorsi kognitif* berupa mengontrol, yaitu kecenderungan untuk merasa harus selalu mengetahui, mengawasi, atau mengendalikan keadaan dan aktivitas pasangan demi menghindari ketidakpastian atau kecemasan. Dalam konteks hubungan jarak jauh, distorsi ini muncul ketika istri merasa cemas jika tidak mengetahui keberadaan atau aktivitas suaminya, sehingga muncul dorongan untuk terus memantau atau meminta laporan secara detail dari suami. Dalam penelitian ini, informan SY menunjukkan bentuk distorsi ini ketika ia menyatakan bahwa dirinya merasa harus tahu suami sedang apa dan di mana, karena ia takut jika suaminya menyembunyikan sesuatu. Kebutuhan untuk mengontrol ini tidak didasarkan pada bukti adanya pelanggaran kepercayaan, melainkan berasal dari kecemasan dan ketidakpastian yang berkembang akibat jarak fisik yang memisahkan. Jika dibiarkan berlarut, *distorsi* mengontrol dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan, mengikis kepercayaan antar pasangan, dan justru memperburuk kondisi psikologis istri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi pasangan dalam hubungan jarak jauh untuk membangun komunikasi yang sehat, saling percaya, dan mampu mengelola kecemasan secara mandiri tanpa harus selalu mengontrol pasangan.

Hal ini sejalan dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, bahwa mengontrol merupakan bentuk *distorsi kognitif* ketika individu merasa harus selalu mengetahui, memantau, atau mengendalikan situasi dan perilaku orang lain agar merasa aman atau tenang. Pada istri yang menjalani hubungan jarak jauh, distorsi ini tampak ketika mereka merasa perlu untuk selalu mengetahui keberadaan, aktivitas, atau bahkan isi komunikasi suami, karena khawatir terjadi sesuatu yang disembunyikan.⁹³ Pemikiran ini muncul dari kecemasan yang tidak

⁹³ Anisa Pramudyawati, “*Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif Narapidana Wanita Yang Mengalami Depresi Di Lapas Sragen*” Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), 2019, hlm. 5.

tervalidasi dan perasaan tidak aman, yang kemudian mendorong perilaku mengontrol sebagai upaya untuk mengurangi ketidakpastian. Dalam jangka panjang, kebutuhan untuk terus mengontrol pasangan dapat menimbulkan ketegangan, mengikis rasa percaya, serta memengaruhi kestabilan hubungan suami istri. Istri mungkin merasa cemas atau curiga berlebihan jika tidak segera mendapat kabar, bahkan jika tidak ada bukti nyata yang mendukung kecurigaan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi istri dalam hubungan jarak jauh untuk belajar mengelola rasa cemas secara rasional, memperkuat kepercayaan kepada pasangan, dan menyadari bahwa tidak semua hal bisa dan harus dikendalikan, agar tercipta hubungan yang sehat dan ketenangan jiwa yang stabil.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Auliyah dan Syafaatul dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa salah satu dampak negatif dari pernikahan jarak jauh adalah munculnya rasa was-was atau kecenderungan *overthinking* serta kecemasan ini bisa bersumber dari rasa takut akan keselamatan atau kesepiaan pasangan, atau bahkan dari asumsi-asumsi pribadi yang tidak berdasar. Ketika perasaan takut ini dipicu oleh kecemasan yang tinggi, kewaspadaan berlebih, imajinasi negatif, dan emosi yang tidak stabil, maka muncul pola pikir yang terdistorsi. Distorsi kognitif ini mendorong individu untuk terus-menerus ingin mengetahui, memantau, bahkan mengendalikan aktivitas pasangan demi menghindari ketidakpastian yang dirasakan.⁹⁴

Gambaran *distorsi kognitif* yang dialami oleh istri dalam hubungan jarak jauh Desa Barugae Kecamatan Mattirobulu Kabupaten Pinrang, jika dikaitkan dengan teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, menunjukkan bahwa pemikiran negatif yang muncul seperti rasa cemas, curiga, merasa tidak dicintai, atau kesepian, sering kali berakar dari pola pikir yang tidak rasional dan

⁹⁴ Auliyah, Syafaatul. Dampak Dan Strategi Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Pasangan Suami Istri Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus di Desa Kepuh Teluk Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik). Diss. IAIN Ponorogo, 2023.

otomatis. Dalam teori ini dijelaskan bahwa individu cenderung menafsirkan situasi secara keliru, berdasarkan keyakinan atau asumsi negatif yang tidak berdasar. Misalnya, ketika suami tidak membalas pesan atau tidak memberi kabar, istri langsung berpikir bahwa suaminya marah, bosan, atau tidak lagi mencintainya. Padahal tidak ada bukti objektif yang mendukung kesimpulan tersebut. Pemikiran seperti ini merupakan bentuk *distorsi kognitif* seperti *overgeneralisasi*, *membaca pikiran*, atau *personalisasi*, yang menyebabkan emosi negatif dan ketegangan dalam hubungan.⁹⁵

2. Peran Nilai-Nilai Islam Dalam Mengelola Pemikiran Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang

Dalam kehidupan pernikahan jarak jauh, berbagai tantangan muncul, terutama dari sisi psikologis istri. Salah satu tantangan yang signifikan adalah munculnya distorsi kognitif yang menyebabkan salah tafsir terhadap tindakan suami, prasangka negatif, dan rasa cemas berlebihan. Dalam hal ini, nilai-nilai islam hadir sebagai landasan moral dan spiritual yang mampu membantu istri dalam mengelola pikiran negatif dan menciptakan ketenangan batin.⁹⁶

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga informan (SM, SP, SY), ditemukan enam jenis *distorsi kognitif* utama yang dialami istri dalam menjalani hubungan jarak jauh. Bentuk-bentuk *distorsi kognitif* yang dialami oleh 3 informan itu membaca pikiran, *overgeneralisasi*, *labeling*, *personalisasi*, mengontrol, serta perbandingan dengan pasangan lain yang tidak menjalani LDM. ini menunjukkan

⁹⁵ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

⁹⁶ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

pola berpikir negatif yang dipicu oleh kecemasan, ketidakhadiran pasangan, serta kurangnya komunikasi langsung.

Hal ini pun sejalan dengan teori Aaron Beck *distorsi kognitif* adalah pola pikir yang salah bias yang menyebabkan seseorang memandang realitas secara negatif atau tidak akurat yang dapat menyebabkan membaca pikiran, *overgeneralisasi*, *labeling*, *personalisasi*, mengontrol, serta perbandingan. Keenam bentuk distorsi kognitif di atas menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh dapat menimbulkan tekanan emosional yang besar bagi istri. ⁹⁷

Distorsi-distorsi ini dipengaruhi oleh ketidakpastian komunikasi, ketidakhadiran fisik pasangan, serta pola pikir negatif yang tidak disadari. Dalam konteks ini, penting dilakukan pendekatan psikologis dan spiritual untuk membantu istri mengenali dan mengelola pola pikir yang keliru secara lebih sehat dan konstruktif. ⁹⁸

Dalam menghadapi tekanan psikologis akibat hubungan jarak jauh, banyak istri mengalami *distorsi kognitif* seperti membaca pikiran, *overgeneralisasi*, *personalisasi*, *labeling*, hingga perbandingan. Islam sebagai agama yang paripurna tidak hanya memberikan tuntunan ibadah, tetapi juga solusi spiritual dan psikologis dalam menghadapi permasalahan kehidupan, termasuk dalam menjaga stabilitas mental dan emosi. Nilai-nilai Islam berikut ini memiliki peran penting dalam membantu istri mengelola dan meredakan distorsi kognitif:

a. Shalat Dan Doa

Informan SY menyatakan bahwa cara dia mengelolah pemikiran negatif yang dia alami dengan cara menangis, curhat dengan teman dekat dan mendekatkan diri kepada allah karna ibadah dalam islam seperti dzikir, shalat, dan tilawah Al-Qur'an

⁹⁷ Camelia Kristika Pepe dan Meilanny Budiarti Santoso, “Mengatasi Distorsi Kognisi pada Remaja” EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Vol. 5 No. 1 Juni 2016, hlm. 61.

⁹⁸ Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, “ Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form”, Share: Social Work Jurnal Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.

memiliki kekuatan spiritual yang terbukti mampu menenangkan hati dan meredakan kecemasan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd/13:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahan:

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*⁹⁹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ibadah menjadi sarana penting dalam mengelola gejolak emosi dan pikiran negatif. Praktik ini tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga membantu meredakan overthinking dan kecemasan yang muncul akibat pikiran-pikiran terdistorsi. Dengan ibadah, seseorang dapat kembali pada ketenangan batin dan berpikir lebih jernih.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Maya Umri Hayati mengungkapkan bahwa pelaksanaan shalat secara konsisten memberikan ketenangan dan kedamaian batin bagi individu. Shalat, yang secara bahasa berarti doa atau rahmat, mengandung unsur permohonan dan pengagungan kepada Allah SWT dalam setiap gerakan dan bacaannya. Shalat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi juga memiliki makna spiritual, filosofis, dan psikologis yang mendalam. Dari aspek psikologis, shalat berperan dalam menjaga kesehatan mental, menenangkan jiwa, meredakan stres, serta menciptakan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, shalat dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang efektif dalam mendukung pemulihan kondisi kejiwaan.¹⁰⁰

b. Membangun *Husnuzan* (Berbaik Sangka)

Distorsi kognitif seperti membaca pikiran, *overgeneralisasi*, dan *personalisasi* sering kali disebabkan oleh buruk sangka terhadap pasangan. Istri yang

⁹⁹ Al-Qur'an Surat Al-Ra'd Ayat 28.

¹⁰⁰ Hayati, Anisa Maya Umri. "Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis)." *Spiritualita* 4.2 (2020): 1-12.

menjalani hubungan jarak jauh cenderung berpikir suaminya marah, berubah, atau tidak mencintai lagi hanya karena pesan tidak dibalas atau perhatian berkurang. Informan SM dan SY memperlihatkan hal ini dengan mengaitkan keterlambatan respons dari suami sebagai tanda bahwa mereka telah melakukan kesalahan atau bahwa suami telah bosan. Islam secara tegas melarang prasangka negatif dan memerintahkan umatnya untuk berhusnuzan, sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Hujurat/49: 12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ

Terjemaha:

*Wahai orang-orang yang beriman, Jauhilah banyak dari prasangka! sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu menggunjing sebagian yang lain.*¹⁰¹

Dengan menanamkan nilai *husnuzan*, istri akan terdorong untuk berpikir lebih rasional, tidak mudah menyimpulkan hal buruk, dan lebih memilih komunikasi langsung daripada prasangka. Nilai ini juga membantu menurunkan ketegangan emosional dan memperkuat ikatan batin dengan pasangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh fairuzzahra dkk bahwa ajaran Islam mendorong umatnya untuk senantiasa berpikir positif (*husnuzan*), optimis, dan melihat segala sesuatu dengan kacamata kebaikan. Melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan nasihat dari hadis, seorang individu dapat memperoleh ketenangan batin, harapan, dan cara pandang yang lebih konstruktif dalam menghadapi masalah. Dalam konteks hubungan jarak jauh, ajaran ini dapat menjadi pegangan utama bagi seorang istri agar

¹⁰¹ Al-Qur'an Surat Al-Hujarat ayat 12.

tidak terjebak dalam *distorsi kognitif* yang dapat merusak stabilitas emosional dan relasi dengan pasangan.¹⁰²

c. Olahraga

Informan SP mengatakan bahwa cara dia mengelolah pemikiran negatif dan kecemasan yang dia alami dengan melampiaskanya dengan sesuatu yang bermanfaat seperti berolahraga. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan jasmani, bahkan menjadikan olahraga sebagai bagian dari sunnah. Rasulullah SAW menganjurkan kegiatan seperti memanah, berenang, dan berkuda untuk menjaga kekuatan tubuh dan pikiran.

Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti secara ilmiah dapat menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, dan mengalihkan perhatian dari pikiran negatif. Dalam konteks spiritual, ketika dilakukan dengan niat menjaga amanah tubuh dari Allah, aktivitas ini menjadi bentuk ibadah. Dengan olahraga, istri dapat menyalurkan emosinya secara sehat, menghindari ledakan perasaan akibat *distorsi kognitif*, dan meningkatkan ketahanan psikologis dalam menjalani hubungan jarak jauh.¹⁰³ Islam sangat mendukung olahraga dan aktivitas fisik sebagai salah satu cara menjaga kesehatan jiwa dan raga. Meskipun tidak disebutkan secara langsung sebagai "terapi *distorsi kognitif*", olahraga dalam islam membantu menjaga kejernihan pikiran, meredakan stres dan kecemasan, menumbuhkan rasa syukur dan tenang, dan merupakan bagian dari ibadah menjaga amanah tubuh.

Penelitian terdahulu oleh Muhammad Azmi dkk. yang berjudul "*Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam*" menunjukkan bahwa olahraga memberikan manfaat holistik, mencakup aspek jasmani, rohani, dan spiritual. Dalam pandangan Islam, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, membentuk akhlak mulia,

¹⁰² Fairuzzahra, Denan Alifia, Diandra Aryandari, and Masyita Purwadi. "Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa." *Jurnal psikologi islam* 5.2 (2018): 69-74.

¹⁰³ Azmi, Muhammad, M. Ridho Illahi, and Reno Saputra Ramadhani. "Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam." *Islamic Education* 3.2 (2024): 304-315.

dan memperkuat ukhuwah Islamiyah. Olahraga terbukti mendukung kesehatan fisik, meredakan stres, serta meningkatkan kualitas tidur dan ketenangan batin, terutama jika dilakukan dengan niat ibadah. Selain itu, olahraga juga menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, sportivitas, kerja keras, dan mempererat hubungan sosial dalam masyarakat Muslim.¹⁰⁴

d. Bersyukur dan *Qana'ah* (Ridha terhadap Ketetapan Allah)

Berdasarkan hasil wawancara yang di peroleh dari informan SP terkait bagaimana dia melakukan perbandingan antara hubungan pernikahannya dengan hubungan pernikahan tetangganya. *Distorsi kognitif* berupa perbandingan sering muncul ketika istri melihat kehidupan pasangan lain yang tampak lebih harmonis karena tinggal bersama. Hal ini dapat memicu rasa iri, kecewa, bahkan menganggap pernikahannya kurang sempurna. Islam menekankan pentingnya bersyukur dan *qana'ah* (menerima dengan ridha terhadap apa yang Allah tetapkan), sebagaimana Allah Swt berfirman dalam QS. Ibrahim/14:7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Terjemahan:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”¹⁰⁵

Pikiran-pikiran seperti ini jika tidak diiringi dengan sikap *qana'ah*, akan memicu ketidakpuasan dan membandingkan terus-menerus kondisi rumah tangga sendiri dengan orang lain. Dengan bersyukur dan menerima kondisi LDR sebagai bagian dari takdir yang harus dijalani dengan ikhtiar dan tawakal, istri akan mampu

¹⁰⁴ Azmi, Muhammad, M. Ridho Illahi, and Reno Saputra Ramadhani. "Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam." *Islamic Education* 3.2 (2024): 304-315.

¹⁰⁵ Al-qur'an surat Ibrahim ayat 7

melihat sisi positif dari keadaannya dan membangun kebahagiaan dengan cara yang sesuai dengan realitasnya.

Penelitian Wantini dan Ricki menjelaskan bahwa ketidakmampuan manusia modern dalam mensyukuri kehidupan dapat menghilangkan makna hidup, yang sejatinya menjadi dorongan utama dalam menghadapi tantangan. Hal ini memicu kegelisahan dan ketidakpuasan meskipun individu hidup dalam kelimpahan. Kondisi ini disebut kehampaan eksistensial, yaitu perasaan hampa meskipun telah meraih keberhasilan. Sikap syukur diyakini mampu menumbuhkan kebahagiaan dan motivasi, sedangkan kurangnya syukur dapat menyebabkan penderitaan batin.¹⁰⁶

e. Berpikir Realistis

Informan SP menunjukkan kecenderungan berpikir secara realistis dan positif dalam menghadapi dinamika hubungan jarak jauhnya dengan suami. Sikap ini tampak dari pernyataannya, *“Saya sama sekali tidak curiga kepada suami saya, karena percaya suami tidak melakukan hal-hal yang aneh,”* serta dalam pernyataan lainnya, *“Kalau suami tidak membalas pesan, saya berpikir suami sedang istirahat karena mungkin hari itu pekerjaan cukup banyak.”* Pernyataan ini mencerminkan bahwa SP tidak serta-merta menafsirkan situasi secara negatif, tetapi mencoba memahami keadaan dengan mempertimbangkan kemungkinan yang rasional dan positif.

Dalam konteks teori *distorsi kognitif* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, sikap SP menunjukkan keberhasilan dalam menghindari bentuk-bentuk pemikiran negatif yang tidak realistis, seperti *mind reading* (menganggap tahu apa yang dipikirkan orang lain) atau *catastrophizing* (menganggap hal terburuk akan terjadi). Beck menjelaskan bahwa *distorsi kognitif* adalah pola pikir yang keliru dan irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Dalam hal ini, SP tidak

¹⁰⁶ Wantini, Wantini, and Ricki Yakup. "Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11.1 (2023): 33-49.

menunjukkan gejala distorsi kognitif, melainkan justru memperlihatkan kemampuan dalam mengatur pikirannya agar tetap seimbang dan rasional.¹⁰⁷

Dalam Islam, berpikir realistis sejalan dengan prinsip *tawazun* (keseimbangan) dan hikmah (kebijaksanaan), yaitu kemampuan seseorang untuk menilai suatu keadaan secara objektif, adil, dan sesuai dengan kenyataan, tanpa didominasi oleh emosi atau prasangka. Islam mendorong umatnya untuk menggunakan akal secara optimal dalam memahami dan menanggapi peristiwa kehidupan dengan bijak dan rasional, tanpa melampaui batas (*ghuluw*) maupun meremehkan sesuatu.¹⁰⁸

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Mulya dan Fitria bahwa berpikir secara realistis, yang sering kali diidentikkan dengan berpikir positif. Dalam konteks ini, berpikir positif dapat dipahami sebagai bentuk dari berpikir realistis yang menjadi inti dari pendekatan terapi kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam mengubah pola pikir pesimis menjadi optimis, serta mampu mengurangi gejala depresi. Individu yang memiliki pola pikir positif cenderung mampu melihat sisi baik dari berbagai situasi. Dengan menerapkan cara berpikir yang positif, seseorang akan memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat ditemukan solusinya.¹⁰⁹

Dengan demikian, sikap SP yang lebih memilih berpikir realistis dan positif dapat dipandang sebagai bentuk pengelolaan kognitif yang sehat secara psikologis

¹⁰⁷ Adani, Erizza Farizan, Tirta Firdaus Nuryananda, and Adiwignya Nugraha Widhi Harita. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Distorsi Kognitif pada Pelaku Pelecehan Seksual dengan Disabilitas Intelektual: Systematic Literature Review." *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum* 2.4 (2024): 224-239.

¹⁰⁸ Machmudati, Atina, and R. Rachmy Diana. "Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 9.1 (2017): 107-127.

¹⁰⁹ Mulya Virgonita, and Fitria Linayaningsih. "Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru Sekolah Dasar anak berkesulitan belajar." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 18.2 (2016): 251-259.

dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Cara berpikir seperti ini tidak hanya membantu dalam mengurangi stres, kecemasan, dan kekecewaan, tetapi juga memperkuat kepercayaan dalam hubungan suami istri, serta menunjukkan implementasi nilai spiritual dalam menghadapi ujian rumah tangga, khususnya dalam konteks pernikahan jarak jauh.

f. Curahan Hati

Berdasarkan penjelasan dari informan SY, salah satu strategi yang digunakan dalam mengelola pikiran negatif adalah dengan berbagi cerita atau mencurahkan isi hati (curhat) kepada teman dekat yang dipercaya. Melalui kegiatan ini, informan merasakan adanya kelegaan emosional karena beban psikologis yang dirasakan dapat tersalurkan. Selain itu, dengan menceritakan permasalahan yang dihadapi, informan juga mendapatkan sudut pandang baru serta saran yang bersifat solutif, sehingga membantunya untuk berpikir lebih jernih dan rasional dalam menghadapi situasi.

Strategi ini secara tidak langsung berkaitan dengan upaya untuk mengatasi *distorsi kognitif* sebagaimana dijelaskan oleh Aaron T. Beck. Beck mengemukakan bahwa *distorsi kognitif* adalah pola pikir irasional yang menyebabkan individu menafsirkan situasi secara keliru, yang pada akhirnya memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan depresi. Dalam konteks ini, aktivitas berbagi cerita dapat membantu individu menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif yang muncul belum tentu mencerminkan realitas yang sesungguhnya, dan dengan bantuan orang lain, individu dapat membingkai ulang (reframe) persepsi yang keliru menjadi lebih realistis dan sehat secara psikologis.¹¹⁰

Dalam perspektif Islam, bercerita kepada orang terpercaya juga dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ. Ketika pertama kali menerima wahyu di Gua Hira, Nabi sangat ketakutan dan gemetar. Beliau segera pulang dan menceritakan kejadian tersebut kepada istrinya, Khadijah. Respons Khadijah yang penuh empati dan keyakinan

¹¹⁰ Agung, I. Gst Agung Diah Rusdayanti, Ni Ketut Suarni, and I. Ketut Dharsana. "Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.3 (2024): 1327-1340..

menunjukkan pentingnya kehadiran pendengar yang suportif dalam meredakan kecemasan. Peristiwa ini menjadi bukti bahwa bercerita dapat menjadi sarana penyembuhan jiwa (*tathhir al-nafs*) dan penguat keimanan dalam menghadapi tekanan batin.

Penelitian Yoel Widya Rusmana juga mendukung hal tersebut yang mengungkapkan bahwa curhat adalah cara individu meringankan beban psikologis dari masalah pribadi atau emosional. Umumnya dilakukan dengan bercerita kepada orang yang dipercaya atau profesional, curhat bisa bertujuan mencari solusi, sekadar ingin didengarkan, atau mendapatkan perhatian sosial.¹¹¹

Dengan demikian, tindakan SY dalam mengelola pikiran negatif melalui curhat kepada teman tidak hanya menunjukkan upaya adaptif dalam menghadapi tekanan emosional, tetapi juga mencerminkan integrasi antara pendekatan psikologis kognitif dan nilai-nilai Islam dalam membangun ketenangan jiwa dan berpikir secara lebih rasional.

Nilai-nilai Islam bukan hanya mengatur hubungan vertikal manusia dengan Allah, tetapi juga menyediakan prinsip dan praktik yang dapat diterapkan dalam menghadapi masalah psikologis seperti *distorsi kognitif*. Dzikir, shalat, *husnuzan*, aktivitas sehat, dan *qana'ah*, serta bercerita merupakan pilar penting dalam membentuk pikiran positif atau *realistsi*, memperkuat stabilitas emosi, serta menjaga keharmonisan rumah tangga dalam hubungan jarak jauh. Pendekatan spiritual ini sangat relevan dan kontekstual dalam membantu istri menghadapi tantangan emosional secara lebih tenang, bijak, dan rasional.¹¹²

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu istri yang menjalani hubungan jarak jauh untuk mengelola berbagai bentuk *distorsi kognitif*, seperti membaca

¹¹¹ Widya Rusmana, Yoel. Curhat dengan Seni Grafis. Diss. Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2021.

¹¹² Risky Fitriani, dek, Interaksi Pasangan Suami Istri yang Bertempat Tinggal Terpisah, Jurnal Sosioreligius, Val. V, No. 1, 2020, 45.

pikiran, *overgeneralisasi*, *personalisasi*, *labeling*, hingga perbandingan. Praktik ibadah seperti dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, serta nilai-nilai akhlak seperti *husnuzan*, *qana'ah*, dan syukur terbukti mampu meredakan kecemasan, menenangkan pikiran, dan memperkuat ketahanan emosional. Islam juga mendorong aktivitas positif seperti olahraga untuk menjaga kesehatan mental dan fisik sebagai bentuk ibadah.¹¹³

Nilai-nilai Islam ini secara signifikan dapat menjadi sarana *preventif* maupun solutif dalam menghadapi tekanan psikologis akibat hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, penting adanya pendekatan konseling Islam yang mampu membimbing para istri untuk mengenali, memahami, dan mengelola pikiran-pikiran negatif secara lebih sehat dan islami. Konseling Islam dapat menjadi jembatan antara aspek spiritual dan psikologis, sehingga istri mampu membangun pemikiran yang lebih rasional, sabar, dan penuh tawakal dalam menjaga keharmonisan rumah tangga meskipun terpisah oleh jarak.¹¹⁴

¹¹³ Ardi Akbar Tanjung, dkk. Hubungan dalam Pernikahan Jarak Jauh Menurut Hukum Islam Jurnal Misaqan Ghalizan, Vol. 1, No. 1, 2011, 65.

¹¹⁴ Kodu, Frisilia. DAMPAK HUBUNGAN JARAK JAUH TERHADAP HARMONISASI RUMAH TANGGA PERSPEKTIF HUKUM ISLAM (Studi Kasus di Desa Bulawan Kecamatan Kotabunan). Diss. IAIN MANADO, 2024.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah di uraikan dalam skripsi yang membahas mengenai Distorsi Kognitif istri dalam hubungan jarak jauh di desa barugae kecamatan Mattirobulu Kabupaten Pinrang, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *distorsi kognitif* istri dalam hubungan jarak jauh di Desa Barugae, Kecamatan Mattirobulu, Kabupaten Pinrang menunjukkan bahwa keterpisahan fisik dan minimnya komunikasi langsung dengan suami berpengaruh pada kondisi psikologis istri. Bentuk-bentuk distorsi yang muncul meliputi membaca pikiran, *overgeneralisasi*, *personalisasi*, *labeling*, perbandingan, dan kontrol berlebihan. Istri kerap mengartikan keterlambatan respon dari suami sebagai tanda tidak lagi mencintai atau sedang marah. Perasaan bersalah karena tidak bisa mendampingi suami juga muncul sebagai bentuk *personalisasi*. Pada *distorsi* perbandingan, muncul rasa iri terhadap pasangan lain yang tinggal bersama. *Labeling* tampak dalam bentuk ancaman atau penilaian negatif terhadap suami akibat kecemasan yang belum diklarifikasi secara langsung.
2. Nilai-Nilai Islam dalam Mengelola Distorsi Kognitif Istri dalam Hubungan Jarak Jauh di Desa Barugae, Kecamatan Mattirobulu, Kabupaten Pinrang. Nilai-nilai Islam berperan penting dalam membantu istri mengelola distorsi kognitif selama menjalani hubungan jarak jauh. Enam bentuk peran utama yang berkontribusi dalam proses ini antara lain: Pertama, shalat dan doa yang memberikan ketenangan batin dan meredakan kecemasan. Kedua, *husnuzan* (prasangka baik) yang mencegah istri terjebak pada pikiran negatif terhadap pasangan. Ketiga, bersyukur dan *qana'ah* yang menumbuhkan penerimaan terhadap keadaan dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Keempat, berolahraga sebagai sarana menyalurkan emosi secara

sehat dan memperkuat mental. Kelima, curahan hati kepada orang terpercaya untuk mengurangi beban psikologis. Keenam, berpikir realistis yang membantu istri menilai situasi secara objektif dan menghindari kesimpulan yang keliru. Dengan demikian, nilai-nilai islam berfungsi sebagai solusi spiritual dan psikologis yang efektif dalam menghadapi *distorsi kognitif* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

B. Saran

Sehubung dengan pembahasan masalah skripsi ini maka untuk mengoptimalkan penulis dapat mengajukan saran-saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya proses pembelajaran yang efektif. Adapun saran-saran yang dapat penulis sampaikan melalui hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi istri yang menjalani hubungan jarak jauh, diharapkan lebih peka terhadap kondisi psikologis sendiri, khususnya saat muncul pikiran negatif terhadap suami. Istri perlu membiasakan diri untuk berpikir rasional, tidak langsung menyimpulkan tanpa komunikasi yang jelas, serta berani berbagi perasaan kepada orang terdekat atau konselor. Penting juga bagi istri untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah agar memperoleh ketenangan dan kejernihan dalam berpikir.
2. Bagi keluarga dan lingkungan sekitar, Perlu memberikan dukungan emosional kepada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, seperti mendengarkan keluhan tanpa menghakimi dan memberikan semangat agar tidak merasa sendiri. Keluarga juga bisa menjadi penghubung antara istri dan suami dalam menjaga keharmonisan relasi, serta membantu meminimalisir munculnya pikiran-pikiran negatif yang berlebihan.
3. Bagi pemerintah dan lembaga terkait, perlu menyediakan layanan konseling keluarga atau edukasi pranikah khusus untuk pasangan LDM (*Long Distance Marriage*), serta membuka akses yang mudah terhadap layanan psikologis

berbasis komunitas di desa. Sosialisasi tentang kesehatan mental dalam rumah tangga perlu diperluas ke wilayah-wilayah perdesaan seperti Desa Barugae.

4. Bagi Bimbingan dan Konseling Islam, diharapkan dapat mengembangkan program pembinaan istri LDM berbasis nilai-nilai Islam, misalnya melalui majelis taklim, konseling Islami, atau support group yang mengajarkan cara mengelola pikiran negatif secara spiritual dan psikologis. Peran konselor Islam sangat penting dalam membantu istri mengubah cara pandang yang keliru melalui pendekatan kognitif Islami.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti bentuk intervensi atau program berbasis nilai-nilai keislaman yang efektif dalam menangani distorsi kognitif istri dalam pernikahan jarak jauh, seperti bimbingan kelompok, terapi kognitif Islami, atau pelatihan regulasi emosi berbasis ibadah.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran

Abdussamad, Zuchri. *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by Patta Rapanna. makassar: CV. Syakir Media Press, 2021.

Arrundina Puspita Dewi, Ahmad Gimmy Prathama, dan Aulia Iskandarsyah. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Cemas Pasien Gangguan Cemas Menyeluruh Di Rumah Sakit Dustira Cimahi." *Psychopreneur Journal* 8, no. 1 (2016): 1–15. <https://doi.org/10.37715/psy.v8i1.3594>.

Agung, I. Gst Agung Diah Rusdayanti, Ni Ketut Suarni, and I. Ketut Dharsana. "Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.3 (2024): 1327-1340..

Anisa Pramudyawati, "Bentuk-bentuk Distorsi Kognitif Narapi dan Wanita Yang Mengalami Depresi Di Lapas Sragen" Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta), 2019, hlm. 5.

ALFARUQY, Muhammad Zulfa; INDRAWATI, Endang Sri. *Kata maaf, apakah berarti damai? Relasi pasangan suami-istri di pusaran kekerasan dalam rumah tangga*. Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 2022, 18.1: hal 16-30.

Adawiyah, Robiatin. Kondisi psikologis istri yang ditinggal suami mencari nafkah ke luar negeri (studi kasus pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bandarsono Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batu Bara). Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2023.

Auliya, Syafaatul. Dampak Dan Strategi Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Pasangan Suami Istri Dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus di Desa Kepuh Teluk Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik). Diss. IAIN Ponorogo, 2023.

Adani, Erizza Farizan, Tirta Firdaus Nuryananda, and Adiwignya Nugraha Widhi Harita. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Distorsi

- Kognitif pada Pelaku Pelecehan Seksual dengan Disabilitas Intelektual: Systematic Literature Review." *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum* 2.4 (2024): 224-239.
- Azmi, Muhammad, M. Ridho Illahi, and Reno Saputra Ramadhani. "Menggali Hikmah Olahraga dalam Kehidupan Beragama Islam." *Islamic Education* 3.2 (2024): 304-315.
- Courtney E. Ackerman, MA. "Distorsi Kognitif: 22 Contoh & Lembar Kerja (& PDF)." <https://positivepsychology.com/>, 2017. <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>.
- Camelia Kristika Pepe dan Meilanny Budiarti Santoso, "Mengatasi Distorsi Kognisi pada Remaja" *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* Vol. 5 No. 1 Juni 2016, hlm. 61.
- Desita Fitria Cahyani, Noviawati Syah Putri. "Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Z (Usia Remaja)." *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 3 (2024): 3026–7889.
- Fatimah, Siti. (2018). Hubungan Cinta Komitmen Dengan Kepuasan Pernikahan Dimoderatori Oleh Kebersyukuran. *Psikodimensia*. 17 (1): 26-35.
- Fairuzzahra, Denan Alifia, Diandra Aryandari, and Masyita Purwadi. "Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa." *Jurnal psikologi islam* 5.2 (2018): 69-74.
- Hartono, Jogyanto. "Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2021, 1–29.
- Handayani, Yulastry. "Komitmen, conflict resolution, dan kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4.3 (2016).
- Hayati, Anisa Maya Umri. "Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis)." *Spiritualita* 4.2 (2020): 1-12.
- Haikal, Muhammad. "Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan." *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10.2 (2022): 47-52.

- Irma, Novayani. "Pendekatan Studi Islam 'Pendekatan Fenomenologi Dalam Kajian Islam' [Islamic Studies Approach 'Phenomenological Approach in Islamic Studies']." *At-Tadbir* 3, no. 1 (2019): 44–58.
- IW, Mulya Virgonita, and Fitria Linayaningsih. "Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru Sekolah Dasar anak berkesulitan belajar." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 18.2 (2016): 251-259.
- Juni Zarwati, Lahir Muhammad, And Alimin Al Ashadi. Analisis Nilai-Nilai Moral Pada Cerita Rakyat Kabupaten Sanggau Kapuas. Diss. Ikip Pgri Pontianak, 2020.
- Kodu, Frisilia. DAMPAK HUBUNGAN JARAK JAUH TERHADAP HARMONISASI RUMAH TANGGA PERSPEKTIF HUKUM ISLAM (Studi Kasus di Desa Bulawan Kecamatan Kotabunan). Diss. IAIN MANADO, 2024.
- Lestari, Sari, Santi Sulandari, and M. Ger. Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.
- Mario, Namyra Putri Alzahra. "HUBUNGAN DISTORSI KOGNITIF DENGAN INTERNET GAMING DISORDER PADA MAHASISWA/I PENDIDIKAN KEDOKTERAN UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN." *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 399–405.
- Mijil, Niki Putri. (2014). Peran Dukungan Sosial terhadap Kesepian Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Psikoborneo*. 2(4): 222-230.
- Masruroh, Dhea Alfian. Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Mempertahankan Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)(Studi Kasus Di Desa Singgahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo). Diss. Iain Ponorogo, 2020.
- Machmudati, Atina, and R. Rachmy Diana. "Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 9.1 (2017): 107-127.

- Noviawati Syah Putri Desita Fitria Cahyani, "DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA)," *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 3 (2024): 3026–7889.
- Noor, Dellia Sofa Marwah, Yanti Tayo, and Wahyu Utamidewi. "Komunikasi dan Manajemen Konflik pada Pasangan yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh di Kabupaten Karawang." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9.5 (2022): 1755-1768.
- Purwanto, B., & dkk. (2019). *Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan Stress Kerja Pada Karyawan PT Wijaya Karya (Persero)*. TBK, *Jurnal Psimawa: Jurnal Dirkususi Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 1(1), hal 26–29. <https://doi.org/10.36761/jp.v1i1.223>.
- Prameswara, Adhyaksa Dhika, and Hastaning Sakti. "Pernikahan jarak jauh (studi kualitatif fenomenologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh)." *Jurnal Empati* 5.3 (2016): 417-423.
- Qomariyah, N. (2015). *Gambaran pernikahan jarak jauh (long distance marriage)*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rizki Alfa Pamungkas. "PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI DISTORSI KOGNITIF PADA PENYANDANG TUNANETRA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG." *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Rizqiyah. "Bimbingan Dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin." *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2017, 87.
- Risky Fitriani, dek, *Interaksi Pasangan Suami Istri yang Bertempat Tinggal Terpisah*, *Jurnal Sosioreligius*, Val. V, No. 1, 2020, 45.
- Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah Siti Asiah, " Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form", *Share: Social Work Jurnal* Vol.6 Universitas Padjajaran, 2018, hlm. 245.
- Risma, Kelurahan Padaidi, Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang , Sulsel, Wawancara Di

Barugae, 18 Juni 2025.

Skripsi Afi Ariyatul Mukaromah, Perkwiran Hubungan Jarak Jauh Perspektif Hukum Islam. (Universitas Islam Negeri Prof. KIH. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2023), 74.

Setiawan, alwi anggito & johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. jawa barat: CV. jejak, 2018.

Sugiyono. "Memahami Penelitian Kuantitatif." *Sugiyono*, 2016, 53–54.

Shabila, Shaffa, and Lucy Pujasari Supratman. "Komunikasi Interpersonal Antara Istri dan Suami Dalam Menghadapi Hubungan Jarak Jauh." *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA* 15.02 (2023): 66-72.

Subhan, Moh. "Long distance marriage (LDM) dalam perspektif hukum islam." *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman* 8.2 (2022): 444-465.

Sulpiana, Kelurahan Padaidi, Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang , Sulsel, Wawancara di Barugae, 18 April 2025.

Suryani, Kelurahan Padaidi, Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang , Sulsel, Wawancara di Barugae, 19 Juni 2025.

Sari Maya, Kelurahan Padaidi, Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang , Sulsel, Wawancara di Barugae, 20 Juni 2025.

Tanjung, Ardi Akbar, and Ariyadi Ariyadi. "Hubungan dalam pernikahan jarak jauh menurut hukum islam." *Mitsaqan Ghalizan* 1.1 (2021): 56-71.

Tamami, Anggita Hardianti, et al. "Strategi Manajemen Konflik Kepercayaan Dalam Hubungan Pernikahan (Studi Kasus Long Distance Marriage)." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* 1.2 (2023): 286-292.

Windah Riskasari. "Perilaku, Kognitif, Dan Motivasi Pada Istri Pelaut Dengan Model Psychological Well Being." *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora* 8, no. 1 (2024): 37–43. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i1.77198>.

Wantini, Wantini, and Ricki Yakup. "Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11.1 (2023): 33-49.

Widya Rusmana, Yoel. *Curhat dengan Seni Grafis*. Diss. Institut Seni Indonesia

Yogyakarta, 2021.

Yuliantika, Nias, and Lukman Santoso. "Strategi Manajemen Konflik Dalam Pernikahan Jarak Jauh." *JATISWARA* 39.1 (2024): 45-58.

Zakiyah, R. U. (2020). *Pola Hak dan Kewajiban Suami Istri Long Distance Relationship (LDR) Di Desa Batujaya, Karawang*". In *Jurnal Al-Ahwal AlSyakhsiyyah : Jurnal Hukum Keluarga dan Peradilan Islam*: Vol. I (hal. 165–178). <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9913>.



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Instrumen Penelitian

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307 VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
---	---

NAMA : ANDI FATIMA
 NIM : 2120203870232056
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 PROGRAM STUDI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : DISTORSI KOGNITIF ISTRI DALAM HUBUNGAN
 JARAK JAUH : STUDI PENOMENOLOGI PERSPEKTIF
 BIMBINGAN KONSELING ISLAM TERHADAP SUAMI
 DI KEC. MATTIROBULU KAB. PINRANG

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pertanyaan Identitas Isrti Yang LDR

1. Nama samaran:
2. Usia:
3. Lama pernikahan:
4. Jumlah anak:
5. Lama menjalani hubungan jarak jauh:
6. Pekerjaan suami dan lokasi:

B. Daftar Pertanyaan Wawancara Dengan Ibu Yang LDR

1. Sesi 1: Pemicu Dan Bentuk Distorsi Kognitif

- a) Kalau suami tidak memberi kabar dalam waktu lama, apa yang biasanya Ibu pikirkan?
- b) Kalau suami tidak menanggapi pesan atau tidak mengangkat telepon Ibu, apa yang biasanya Ibu pikir dia sedang rasakan atau pikirkan?
- c) Kalau suami tidak memberi perhatian seperti dulu, apa yang muncul di pikiran Ibu ?
- d) Pernahkah Ibu merasa suami berubah atau tidak sayang lagi? Apa yang membuat Ibu berpikir seperti itu?

2. Sesi 2: Pola Pikir Negatif Dan Reaksinya

- a) Kalau Ibu sering curiga kepada suami, apakah itu bikin Ibu jadi marah atau menjauh dari suami?
- b) Apakah Ibu merasa harus selalu mengawasi atau tahu kegiatan suami setiap hari?
- c) Saat ada konflik, pernahkah Ibu menyebut diri Ibu atau suami dengan sebutan negatif (misal: "aku istri gagal", "dia egois")?

3. Sesi 3:Refleksi, Perbandingan Dan Strategi Pengelola Pikiran

- a) Peranakah ibu membandingkan hubungan ibu dengan pasangan lain yang tidak LDM?
- b) Bisa Ibu ceritakan bagaimana kehidupan Ibu selama menjalani hubungan jarak jauh dengan suami. Apa saja tantangan yang paling sering Ibu rasakan?
- c) Apa yang biasanya Ibu lakukan untuk mengelola pikiran negatif atau kecemasan dalam hubungan ini?

Parepare, 18 Juni 2025

Mengetahui,

Pembimbing

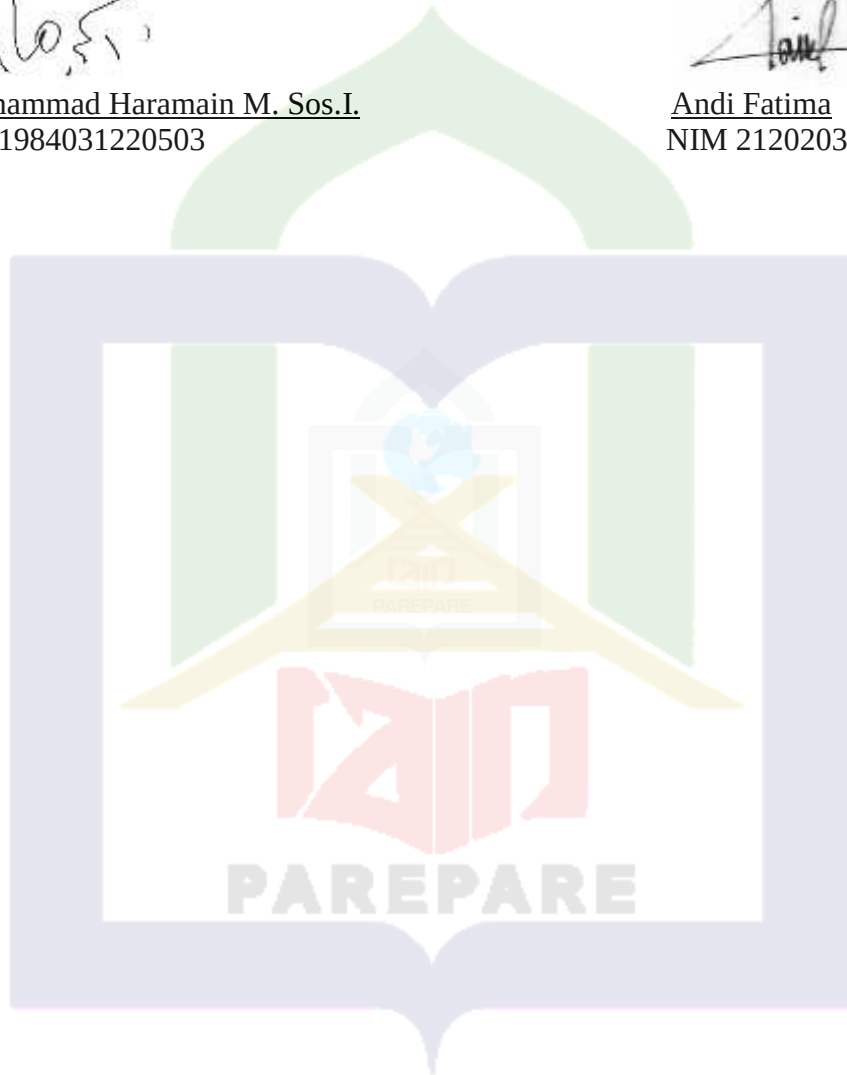


Muhammad Haramain M. Sos.I.
NIP1984031220503

Peneliti



Andi Fatima
NIM 2120203870232056





DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3375/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

- | | |
|---------------|---|
| Menimbang | <p>a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024</p> <p>b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.</p> |
| Mengingat | <ol style="list-style-type: none"> 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen; 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi; 4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan 5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan; 6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare; 7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi; 8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam; 9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare 10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare; |
| Memperhatikan | <p>a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024</p> <p>b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3375 Tahun 2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;</p> |
| Menetapkan | <p style="text-align: center;">MEMUTUSKAN</p> <p>a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024</p> <p>b. Menunjuk saudara: Muhammad Haramain, M.Sos.I., sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa:</p> <p style="margin-left: 20px;">Nama Mahasiswa : ANDI FATIMA</p> <p style="margin-left: 20px;">NIM : 2120203870232056</p> <p style="margin-left: 20px;">Program Studi : Bimbingan Konseling Islam</p> <p style="margin-left: 20px;">Judul Penelitian : EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIF ISTRI TERHADAP SUAMI DI KECAMATAN MATTIROBULU KABUPATEN PINRANG</p> <p>c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;</p> <p>d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;</p> <p>e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.</p> |

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 01 Oktober 2024

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-728/In.39/PP.00.9/PPs.05/03/2025

11 Maret 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Kepala Daerah Kabupaten Pinrang
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pinrang
di
KAB. PINRANG

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: ANDI FATIMA
Tempat/Tgl. Lahir	: CIPOTAKARI, 01 Maret 2002
NIM	: 2120203870232056
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: BARUGAE JALAN POROS PINRANG PARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kepala Daerah Kabupaten Pinrang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR TERAPI)
DALAM MENGURANGI DISTORSI KOGNITIF ISTRI TERHADAP SUAMI DI KECAMATAN MATTIRO BULU
KABUPATEN PINRANG**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 12 Maret 2025 sampai dengan tanggal 12 April 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.

NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

UNIT PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Jend. Sukawati Nomor 40. Telp/Fax : (0421)921695 Pinrang 91212

KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN PINRANG
Nomor : 503/0129/PENELITIAN/DPMPTSP/03/2025

Tentang
SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Menimbang	: bahwa berdasarkan penelitian terhadap permohonan yang diterima tanggal 17-03-2025 oleh nama ANDI FATIMA, dianggap telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan sehingga dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian
Mengingat	: 1. Undang - Undang Nomor 29 Tahun 1959; 2. Undang - Undang Nomor 18 Tahun 2002; 3. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2007; 4. Undang - Undang Nomor 25 Tahun 2009; 5. Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2014; 6. Peraturan Presiden RI Nomor 97 Tahun 2014; 7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2016 terkait Pemberitaan Surat Keterangan Penelitian; 7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014; 8. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 48 Tahun 2016; dan 9. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 38 Tahun 2019;
Memperhatikan	: 1. Rekomendasi Tim Teknis PTSP : 0186/R/T Teknis/DPMPTSP/03/2025, Tanggal : 17-03-2025 2. Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Nomor : 0130/BAP/PENELITIAN/DPMPTSP/03/2025, Tanggal : 17-03-2025

MEMUTUSKAN

Menetapkan KESATU	: Memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada : 1. Nama Lembaga : INSTITUT AGAMA ISLAM Negeri (IAIN) PAREPARE 2. Alamat Lembaga : JL. AMAL BAKTI NO. 8 3. Nama Peneliti : ANDI FATIMA 4. Judul Penelitian : EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN REBT (RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPI) DALAM MENGURANGI DISTORSI KOGNITIF ISTRI TERHADAP SUAMI DI KEC. MATIROBULU KAB. PINRANG 5. Jangka waktu Penelitian : 1 Bulan 6. Sasaran/target Penelitian : IDU-IDU (RUMAH TANGGA) 7. Lokasi Penelitian : Kecamatan Matiro Bulu
KEDUA	: Surat Keterangan Penelitian ini berlaku selama 6 (enam) bulan atau paling lambat tanggal 17-09-2025.
KETIGA	: Peneliti wajib meneliti dan melakukan ketiduan dalam Surat Keterangan Penelitian ini serta wajib memberikan laporan hasil penelitian kepada Pemerintah Kabupaten Pinrang melalui Unit PTSP selambat-lambatnya 6 (enam) bulan setelah penelitian dilaksanakan
KEEMPAT	: Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Pinrang Pada Tanggal 17 Maret 2025



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :

ANDI MIRANI, AP.,M.Si

NIP. 197406031993112001

Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP

Selaku Kepala Unit PTSP Kabupaten Pinrang

Blaya : Rp 0,-





Balai Sertifikasi Elektronik



DPMPTSP



ZONA HIJAU



OMBUUDSMAN



**PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG
KECAMATANMATTIRO BULU**

Alamat: Jl. Poros Pinrang Pare. 8 Telp. 0421 3910336
PINRANG 91271

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/55 /KMT/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HARIS MANGOPO, SE, M.Si
NIP : 197107152008011019
Pangkat : Pembina
Jabatan : Camat Mattiro Bulu

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa IAIN Parepare dibawah ini :

Nama : ANDI FATIMA
NIM : 731405410320002
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Pekerjaan : Mahasiswi
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Barugae, Kelurahan Padaidi Kec. Mattiro Bulu

Telah menyelesaikan Penelitian dengan Judul : **"EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR TERAPI DALAM MENGURANGI DISTORSI KOGNITIF ISTRI TERHADAP SUAMI DI KEC MATTIRO BULU"** Tanggal 22 Maret 2025 s.d. 13 April 2025.

Demikian surat Keterangan Penyelesaian Penelitian ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagai mana mestinya.

DI KELUARKAN DI : B U A
PADA TANGGAL : 14 April 2025



HARIS MANGOPO, SE, M.Si
Pembina
NIP. 197107152008011019



Tembusan :

1. Bupati Pinrang sebagai laporan
2. Rektor IAIN Parepare
3. Yang bersangkutan untuk diketahui
4. Pertinggal.

di Pinrang
di Parepare

VERBATIM DAN HASIL WAWANCARA

No. Wawancara	:	1
Informan	:	Sulpiana (SP1)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Jumat /18 April 2025
Waktu	:	Sekitar 14.30 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Inisial		Wawancara	Koding
AF	:	“Bismillahirrahmanirrahim” “Assalamualaikum wr.wb” "Bismillahirrahmanirrahim" “Assalamualaikum wr. wb” Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada saya. Perkenalkan nama saya Andi Fatima, dengan program studi Bimbingan Konseling Islam. Jadi tujuan saya melakukan wawancara ini untuk keperluan skripsi saya yang berjudul distorsi Kognitif istri dalam menjaga hubungan jarak jauh. Jadi kita mulai saja wawancaranya, saya persilahkan kepada narasumber untuk memperkenalkan diri.	Salam dan perkenalan menjelaskan maksud dan tujuan wawancara
SP1	:	Nama saya Sulpiana, usia 24 tahun, lama pernikahan sudah 3 tahun, anak 1, lama menjalani hubungan jarak jauh sudah 1 tahun, pekerjaan suami supir truk dan lokasinya di Kendari.	Informan memperkenalkan diri
AF	:	Selanjutnya kita lanjut pada pertanyaan wawancara. Pertanyaan pertama yaitu kalau suami tidak memberi kabar dalam waktu yang lama apa yang biasa Ibu pikirkan?	

SP1	:	Yang saya pikirkan adalah pikiran positif. Mungkin suami saya sedang kerja atau pulang kerja sedang istirahat karena capek kerja.	Informan berpikir positif
AF	:	Lanjut ke pertanyaan kedua. Kalau suami tidak menanggapi pesan Ibu, apa yang biasanya Ibu pikirkan sedang dia rasakan atau pikirkan?	
SP1	:	Klo suami tidak membalas pesan, saya berpikiran suami sedang istirahat karena mungkin hari itu pekerjaan lumayan banyak.	Berpikir Realistis
AF	:	Lanjut ke pertanyaan ke-3. Kalau suami tidak memberi perhatian seperti dulu, apa yang muncul di pikiran Ibu?	
SP1	:	Yang muncul di pikiran, dia capek dan butuh istirahat.	Menjelaskan bahwa suami lelah dan butuh istirahat bukan karna tidak sayang.
AF	:	Pernahkah Ibu merasa suami Ibu berubah atau tidak sayang lagi? Apa yang membuat Ibu berpikir seperti itu?	
SP1	:	Iya, merasa berbeda dari suasananya dan kondisinya, karena kita dulu selalu bersama seperti tinggal bersama, ketimbang sekarang yang LDR.	Ada perebedaan perubahan dalam kondisi dan suasana.

No. Wawancara	:	1
Informan	:	Sulpiana (SP2)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Kamis/19 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 11.15 WITA

Lokasi	:	Barugae Mattirobulu
--------	---	---------------------

Inisial		Wawancara	koding
AF	:	Pertanyaan pertama, kalau sering curiga kepada suami, apa itu bikin Ibu marah dan menjauh dari suami?	
SP2	:	Saya sama sekali tidak curiga kepada suami saya, karena percaya suami tidak melakukan hal-hal yang aneh.	Bepikir realistis
AF	:	Apakah Ibu merasa harus tau selalu mengawasi atau tau kegiatan suami setiap hari?	
SP2	:	Tidak, karena sebelum mengerjakan sesuatu, suami terlebih dahulu mengabari.	Berkabar
AF	:	Oke, lanjut ke pertanyaan ketiga. Saat ada konflik, pernah Ibu menyebut diri Ibu atau suami dengan sebutan negatif? Misal: "Aku istri gagal" atau "Dia egois"?	
SP2	:	Iya, jika terjadi konflik dengan suami, saya sering mengancam, "Jika kamu macam-macam. Kalau kamu macam-macam, jangan pernah berpikir bisa lagi bertemu dengan anakmu."	Mengancam
AF	:	Terus apa yang membuat ibu mengancam-ancam suami seperti itu ?	
SP2	:	Ee... saya bilang begitu karena saya lagi marah. Waktu itu kami ribut, saya rasa suami nggak jujur, jawabannya mutar-mutar terus. Jadi saya emosi, saya bilang, "Kalau kamu macam-macam, jangan harap bisa ketemu anak." Saya ngomong gitu karena saya rasa dia egois, nggak pikir perasaan saya.	(Labeling)

No. Wawancara	:	1
Informan	:	Sulpiana (SP3)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)

Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Jumat/20 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 14.10 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Inisial		Wawancara	koding
AF	:	Ya lanjut ke pertanyaan pertama. Pernahkah Ibu membandingkan hubungan Ibu dengan pasangan lain yang tidak LDR?	
SP3	:	Pernah berpikiran seperti itu, melihat tetangga yang selalu bersama suami, tetapi kondisi ekonomi tetap terbatas atau tidak tercukupi. Sedangkan saya LDR dengan suami tetapi alhamdulillah kondisi ekonomi tercukupi. Bukan hanya itu saya juga kadang merasa iri sedikit kepada suami tetangga selalu ada jika dia butuh bantuan untuk urus rumah tangga selalu ada sedangkan saya tidak.	(Perbandingan)
AF	:	Lanjut. Bisa Ibu ceritakan bagaimana kehidupan Ibu dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan suami? Apa saja tantangan yang paling sering Ibu rasakan?	
SP3	:	Hubungan jarak jauh ada positif dan negatifnya. Positifnya, kita bisa melakukan aktivitas kita sendiri, kayak olahraga, keluar jalan dengan teman atau saudara, keluar belanja atau shopping. Negatifnya, cuma itu takut ada orang ketiga.	positif & negatif.
AF	:	Lanjut pertanyaan terakhir. Apa yang biasa Ibu lakukan untuk mengelola pikiran negatif atau kecemasan yang Ibu pikirkan?	

SP3	:	Biasa saya melampiaskannya dengan sesuatu yang bermanfaat seperti berolahraga.	Berolaraaga
AF	:	Baik, terima kasih atas kesempatan dan jawaban yang diberikan. “Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh”	
SP3	:	“Waalaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh”	

No. Wawancara	:	2
Narasumber	:	Suryani (SY1)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Kamis/19 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 16.12 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Isisial		Wawancara	koding
AF	:	"Bismillahirrahmanirrahim" “Assalamualaikum wr. wb” Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada saya. Perkenalkan, nama saya Andi Fatima, Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Di sini saya akan melakukan wawancara terkait penelitian saya, yaitu distorsi kognitif istri dalam hubungan jarak jauh untuk mengefisienkan waktu saya mempersilakan kepada narasumber untuk memperkenalkan dirinya.	Salam, peneliti memperkenalkan diri, dan memberitau kepada informan maksud dan tujuan.
SY 1	:	Perkenalkan, nama saya Suryani, usia 31 tahun. Lama pernikahan 15 tahun, jumlah anak 3, lama menjalani hubungan LDR sekitar 15 tahun juga.	Informan memberitahu identitasnya lama pernikahan dan lama

			LDR.
AF	:	Oh iyye, untuk pekerjaan dan lokasi?	
SY 1	:	Ooh, kalau pekerjaannya itu operator dan lokasi di Kendari.	
AF	:	Ooh iyye, terima kasih. Untuk pertanyaan wawancara, pertanyaan pertama: kalau suami tidak memberi kabar dalam waktu lama, apa yang biasanya Ibu pikirkan?	
SY1	:	Ya, saya yang menghubungi.	
AF	:	Pertanyaan kedua, kalau suami tidak menanggapi pesan Ibu, apa yang biasanya Ibu pikir, dia rasakan dan pikirkan?	
SY1	:	Saya pikir dia sedang bosan atau mungkin memang tidak mau berbicara, karena pekerjaan.	(Membaca pikiran & Overgenerali sai)
AF	:	Baik, pertanyaan ke-3. Kalau suami tidak memberi perhatian seperti dulu, apa yang muncul di pikiran Ibu?	
SY1	:	Saya pikir mungkin dia bosan dan memilih kesibukannya daripada keluarga.	(Membaca pikiran)
AF	:	Lanjut ke pertanyaan keempat. Pernahkah Ibu merasa suami berubah dan tidak sayang lagi? Apa yang membuat Ibu berpikir seperti itu?	
SY1	:	Pernah saya merasa tidak lagi perhatian seperti dulu, dulu dia sering kirim pesan bilang kangen, sekarang dia lebih sering sibuk.	(Overgenerali sasi)

No. Wawancara	:	2
Narasumber	:	Suryani (SY2)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.

Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Jumat/20 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 16.12 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

inisial		Wawancara	koding
AF	:	Pertanyaan pertama. Kalau Ibu sering curiga kepada suami, apa yang itu bikin Ibu jadi marah atau menjauh dari suami?	
SY2	:	Iya saya gampang marah, diam seharian dan tidak ingin bicara karna kesal, tapi saya juga butuh penjelasan dari dia.	Marah tidak mau berbicara.
AF	:	Untuk pertanyaan kedua, apakah Ibu merasa harus selalu mengawasi atau tahu kegiatan suami setiap hari?	
SY2	:	Iya, saya merasa harus tahu dia sedang apa dan di mana. Saya merasa khawatir, takut kalau dia menyembunyikan sesuatu.	(Mengontrol)
AF	:	Untuk, pertanyaan ketiga. Saat ada konflik, pernahkah Ibu menyebut diri Ibu atau suami dengan sebutan negatif? Misal "aku istri gagal" atau "dia egois"?	
SY2	:	Ya, pernah. Bilang kediri sendiri "istri yang gagal karna kan saya belum bisa mendampingi suami tidak selalu ada dalam setiap kondisi yang di alami.	(Labeling)

No. Wawancara	:	2
Narasumber	:	Suryani (SY3)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)

Hari/Tangga	:	jumat / 20 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 19.12 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Inisial		Wawancara	koding
AF	:	Untuk pertanyaan pertama: pernahkah Ibu membandingkan hubungan Ibu dengan pasangan lain yang tidak LDR?	
SY3	:	Iya, sering saya lihat teman-teman saya selalu bersama, bermesraan, dengan suaminya tidur berdampingan. Sedangkan saya cuma video call saja. Saya merasa pernikahan saya tidak sama dengan pernikahan mereka	(Perbandingan)
AF	:	Lanjut. Bisa Ibu ceritakan bagaimana kehidupan Ibu selama menjalani hubungan jarak jauh dengan suami? Apa saja tantangan yang paling sering Ibu rasakan?	
SY3	:	Jadi yang saya rasakan itu capek, karena harus mengurus segala sesuatu harus sendiri.	capek
AF	:	Lanjut pertanyaan terakhir. Apa yang Ibu lakukan untuk mengelola pikiran negatif atau kecemasan yang Ibu pikirkan?	
SY3	:	Biasanya saya menagis, curhat ke teman dekat, terus salat, dan minta ketenangan sama Allah.	Beribadah
AF	:	Baik, terima kasih atas kesempatan dan waktu yang diberikan. “Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh”.	

No. Wawancara	:	3
Narasumber	:	Sari Maya (SM1)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.

Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Jumat /20 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 11.30 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Inisial		Wawancara	koding
AF	:	"Bismillahirrahmanirrahim" "Assalamualaikum wr. wb"	
SM1	:	"Waalaikumsalam wr. wb"	
AF	:	Baik, terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan. Perkenalkan nama saya Andi Fatimah dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Di sini saya akan melakukan wawancara terkait penelitian skripsi saya yang berjudul "Distorsi Kognitif dalam Hubungan Jarak Jauh". Baik, kepada narasumber saya persilakan untuk memperkenalkan diri.	Peneliti memperkenalkan diri, maksud dan tujuan wawancara.
SM1	:	Nama saya Sari Maya. Usia 44 tahun. Lama pernikahan sudah 24 tahun, jumlah anak 2, lama menjadi hubungan jarak jauh itu sudah sekitar ee 15 tahun lebih. Pekerjaan dan lokasi suami di Malaysia Kuala Lumpur.	Informan memperkenalkan diri.
AF	:	Baik, lanjut pada pertanyaan wawancara. Pertanyaan pertama, kalau suami tidak memberi kabar dalam waktu lama, apa yang biasa Ibu pikirkan?	
SM1	:	Kadang merasa cemas, kadang pikiran apakah dia baik-baik saja, atau apakah dia lagi sakit, atau apakah dia lagi sibuk begitu.	(Overgeneralisasi)
AF	:	Lanjut ke pertanyaan ketiga. Kalau suami tidak menanggapi pesan Ibu, apa yang biasa Ibu pikirkan, dia rasakan, atau pikirkan?	
SM1	:	Kadang bertanya dalam hati kenapa yah biasanya dia tiba-tiba begitu eee tidak menjawab pesan kita. ee.. kadang	(membaca pikiran)

		cemas, kadang kepikiran kenapa dia tidak membalas pesan ku. apakah dia sibuk atau apakah dia marah begitu.	
AF	:	Oiyye, lanjut pertanyaan ke-3. Kalau suami tidak memberi perhatian seperti dulu, apa yang muncul di pikiran Ibu?	
SM1	:	Kadang berpikir apakah dia marah? Apa ya kesalahanku begitu?	(Personalization & Generalisasi)
AF		Iyye pada pertanyaan keempat. Pernahkah Ibu berpikir suami berubah atau tidak sayang lagi? apa yang membuat Ibu berpikir seperti itu?	
SM1		Tidak pernah karena suami saya itu sekarang eee. Dari pertama sampai sekarang itu tidak pernah berubah.	Tidak ada perubahan perilaku suami

No. Wawancara	:	3
Narasumber	:	Sari Maya (SM2)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Sabtu /21 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 11.00 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Inisial	Wawancara	koding
AF	: Yaa untuk pertanyaan pertama. Kalau ibu sering curiga kepada suami, apakah ibu jadi marah atau menjauh dari suami?	
SM2	: Eee biasa kalau curiga itu tidak menjawab teleponnya.	Istri tidak curiga
AF	: Apakah ibu merasa harus selalu mengawasi dan tahu kegiatan suami setiap hari ?	
SM2	: Tidak juga karena kita tau suami itu	Tidak

		kerja mulai pagi sampai sore jadi saya rasa ngak perlu tau lagi ngapain sekarang karena pikiran kita itu dia kerja malam istirahat.	mengontrol
AF	:	Oiye, saat ada konflik pernah ibu menyebut diri ibu atau suami dengan sebutan negatif misal "aku istri gagal" atau "dia egois" ?	
SM2	:	Aaah tidak pernah Alhamdulillah.	

No. Wawancara	:	3
Narasumber	:	Sari Maya (SM3)
Penanya	:	Andi Fatima (AF)
Perihal	:	<i>Distorsi kognitif</i> Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh.
Tipe Wawancara	:	Semi-terstruktur (gabungan struktur & fleksibilitas)
Hari/Tangga	:	Sabtu/21 Juni 2025
Waktu	:	Sekitar 81.16 WITA
Lokasi	:	Barugae Mattirobulu

Isial	Wawancara	koding
AF	: Lanjut pada pertanyaan pertama. Pernahkah Ibu membandingkan hubungan ibu, dengan pasangan lain yang tidak LDR?	
SM3	: Pernah sih cuma, ya apa namanya. ya... Pernah tapi kadang saya eee... berpikir, dalam suatu hubungan itu pasti merasa apa eee. Pernah, tapi dalam pikiran itu kita masing-masing memiliki tantangan tersendiri dalam hubungan jarak dekat dengan eee.. jarak jauh itu apa namanya ee.... Kalau sudah lama itu terbiasa jadi kalau Jadi kalau membandingkan itu sudah tidak terlalu kepikiran.	Tidak melakukan perbandingan.
AF	: Pertanyaan kedua, bisa Ibu ceritakan bagaimana kehidupan Ibu selama menjalani hubungan jarak jauh dengan	

		suami? Apa saja tantangan yang paling sering Ibu alami?	
SM3	:	Tantangannya kadang eee dari masalah anak. Kadang merasa capek ya urus anak sendiri. Tidak ada yang bantu urus anak begitu.	Capek mengurus anak sendiri
AF	:	Terus, apa yang biasa Ibu lakukan untuk mengelola pemikiran negatif atau kecemasan yang Ibu pikirkan?	
SM3	:	Biasanya kita bawa ke pemikiran positif. Pikiran positif saja. Begitu.	Huznusan (berprasangka baik)
AF	:	Baik, karena pertanyaan sudah berakhir, saya ucapkan kepada narasumber terima kasih atas waktu dan kesempatan yang telah diberikan. “Wassalamualaikum wr. wb.”	Salam dan penutupan.
SM	:	“Waalaikumsalam wr. Wb”.	

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sulpiana

Pekerjaan : IFA

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Andi Fatima

NIM : 2120203870232056

Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

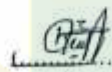
Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam

Telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasional Emotif Behavior terapi dalam mengurangi distorsi kognitif istri terhadap suami di Kab. Pinrang Kec. Mattirobulu"

Demikian keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kelurahan Padaidi, 19 Juni 2025

Narasumber


(.....)
Sulpiana

PAREPARE

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suryani

Pekerjaan : RT

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Andi Fatima

NIM : 2120203870232056

Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam

Telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasional Emotif Behavior terapi dalam mengurangi distorsi kognitif istri terhadap suami di Kab. Pinrang Kec. Mattirobulu"

Demikian keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kelurahan Padalidi, 19 Juni, 2025

Narasumber

(.....
Suryani

PAREPARE

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SARIMAYA

Pekerjaan : IRT

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Andi Fatima

NIM : 2120203870232056

Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

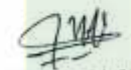
Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam

Telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasional Emotif Behavior terapi dalam mengurangi distorsi kognitif istri terhadap suami di Kab. Pinrang Kec. Mattirobulu"

Demikian keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kelurahan Padaidi, 20 Juni 2025

Narasumber


(SARI MAYA)

PAREPARE

DOKUMENTASI

1. Informan Satu SL



2. Informan Dua SY



3. Informan Tiga SM



ujian_ANDI_FATIMA1-1752238419617

ORIGINALITY REPORT

27%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	10%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
5	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to iainpare Student Paper	1%
7	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
8	jikom.uima.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1%
10	Ardi Akbar Tanjung, Ariyadi Ariyadi. "HUBUNGAN DALAM PERNIKAHAN JARAK JAUH MENURUT HUKUM ISLAM", Mitsaqan Ghalizan, 2021 Publication	<1%
11	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%

BIOGRAFI PENULIS



Penulis bernama lengkap Andi Fatima, putri dari pasangan Andi Latif Lawin dan Wahida Duke. Penulis merupakan anak keempat dari lima bersaudara yang terdiri atas empat perempuan dan satu laki-laki. Penulis lahir pada tanggal 1 Maret 2002 di Cipotakari, Kecamatan Panca Rijang, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan, dan dibesarkan di Sidrap. Riwayat pendidikan penulis dimulai di SDN 5 Timoreng Panua pada tahun 2009, dilanjutkan di SMP Negeri 5 Panca Rijang pada tahun 2015, kemudian menempuh pendidikan di SMA Negeri 7 Pinrang pada tahun 2018. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas pada tahun 2020, penulis melanjutkan studi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2021.

Sebagai bagian dari proses akademik, penulis melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat pada tanggal 10 Juli 2024 di Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Penulis juga menjalani Praktik Pengalaman Lapangan di Panti Jompo PPSLU Makkasunggu, Kota Parepare, pada tahun 2024. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana, penulis menyusun skripsi dengan judul “Distorsi Kognitif Istri Dalam Hubungan Jarak Jauh : Studi Fenomenologi Perspektif Bimbingan Konseling Islam Di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang.” Melalui karya ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi kecil bagi pengembangan keilmuan di bidang konseling Islam serta memberikan manfaat bagi masyarakat.