

Dinamika Pengasuhan Ibu (Studi Kasus pada Ibu yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh)

Laode Muhammad Rezki¹, Haerani Nur²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

e-mail: [1laodemuhrezky@gmail.com](mailto:laodemuhrezky@gmail.com), [2haerani.nur@unm.ac.id](mailto:haerani.nur@unm.ac.id)

Informasi

Artikel

Manuskrip

Diterima: 20

Februari 2026

Revisi Diterima:

23 Maret 2026

Diterima untuk

Publikasi: 18 Mei

2026

Sitasi (APA):

Rezki, L. M., &

Nur, H. (2026).

Dinamika

pengasuhan ibu

(Studi kasus pada

ibu yang

menjalani

pernikahan jarak

jauh). *Jurnal Asa*

Psikologi, 2(1),

37–41.

Abstract

Long-distance marriage has become an increasingly common phenomenon due to economic and occupational demands. This condition alters family structure and functions, particularly in child-rearing practices. This study aims to analyze the dynamics of maternal parenting in long-distance marriages and the psychological impact experienced by mothers. This research employed a qualitative case study approach. The primary participant was a mother experiencing long-distance marriage, supported by three significant others (two children and one sibling). Data were collected through in-depth interviews and observation, and analyzed using data-driven thematic analysis. The findings reveal significant role transformation experienced by the mother, shifting from a primarily domestic role to dual responsibilities encompassing caregiving and household leadership. These changes increased psychological burden, stress levels, and tendencies toward stricter parental control. In certain situations, the mother exhibited authoritarian parenting patterns influenced by emotional exhaustion. These results highlight the importance of spousal support and social systems in maintaining effective parenting and psychological well-being.

Keywords: *maternal parenting, long-distance marriage, family dynamics, parenting stress*

Abstrak

Pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) menjadi fenomena yang semakin umum terjadi akibat tuntutan ekonomi dan pekerjaan. Kondisi ini memunculkan perubahan struktur dan fungsi keluarga, khususnya dalam praktik pengasuhan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika pengasuhan ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh serta dampak psikologis yang dirasakan dalam menjalankan peran tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek utama adalah seorang ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh, serta tiga significant others (dua anak dan satu saudara). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik data-driven. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan peran signifikan pada ibu, dari peran domestik menjadi peran ganda yang mencakup fungsi pengasuhan dan fungsi kepala keluarga. Perubahan ini berdampak pada meningkatnya beban psikologis, stres, serta kecenderungan penerapan kontrol yang lebih ketat dalam pengasuhan. Dalam kondisi tertentu, ibu menunjukkan pola asuh yang cenderung otoriter akibat kelelahan dan tekanan emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan pasangan dan sistem sosial dalam menjaga kualitas pengasuhan serta kesejahteraan psikologis ibu dan anak.

Kata Kunci: *pengasuhan ibu, pernikahan jarak jauh, dinamika keluarga, stres pengasuhan*

Pendahuluan

Keluarga merupakan sistem perkembangan utama yang membentuk regulasi emosi, identitas diri, dan kompetensi sosial anak (Bronfenbrenner, 1979; Bornstein, 2019). Dalam kerangka ekologi perkembangan, relasi orang tua-anak berada pada level mikrosistem yang memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis anak (Bronfenbrenner, 1979). Oleh karena itu, perubahan dalam struktur keluarga akan berdampak sistemik terhadap dinamika perkembangan. Transformasi sosial-ekonomi global telah meningkatkan mobilitas tenaga kerja lintas wilayah dan lintas negara (Beck & Beck-Gernsheim, 2014). Salah satu konsekuensi dari mobilitas tersebut adalah meningkatnya praktik pernikahan jarak jauh, yaitu kondisi ketika pasangan suami-istri tinggal terpisah secara geografis dalam periode tertentu karena tuntutan pekerjaan, namun tetap mempertahankan komitmen pernikahan (Merolla, 2010; Stafford, 2010).

Dalam perspektif *Family Systems Theory*, keluarga dipahami sebagai sistem yang saling terhubung dan bersifat interdependen; perubahan pada satu subsistem akan memengaruhi keseluruhan sistem (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Ketidakhadiran ayah secara fisik dalam kehidupan sehari-hari berpotensi mengubah struktur hierarki keluarga dan distribusi peran pengasuhan (Lamb, 2010). Secara tradisional, peran pengasuhan dalam banyak budaya kolektivistik lebih banyak dilekatkan pada ibu, sedangkan ayah berperan sebagai penyedia ekonomi (Eagly & Wood, 2012). Dalam konteks pernikahan jarak jauh, ibu tidak hanya mempertahankan peran domestik, tetapi juga mengambil alih sebagian fungsi kontrol dan pengambilan keputusan yang sebelumnya bersifat komplementer (Cabrera et al., 2018). Pergeseran ini menciptakan kondisi *role overload*, yaitu akumulasi tuntutan peran yang melebihi kapasitas individu (Goode, 1960).

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan konsep *parenting stress*, yaitu tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melampaui sumber daya internal dan eksternal individu (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 2004). Berdasarkan *Transactional Model of Stress*, stres terbentuk melalui proses evaluasi kognitif terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membebani (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks pernikahan jarak jauh, ketidakhadiran pasangan dapat dipersepsikan sebagai kehilangan sumber daya emosional, sebagaimana dijelaskan dalam *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 1989). Penelitian empiris menunjukkan bahwa stres pengasuhan berkorelasi dengan meningkatnya kontrol keras, inkonsistensi disiplin, dan penurunan sensitivitas emosional orang tua (Anthony et al., 2015; Neppl et al., 2016). Dalam model pengasuhan Baumrind (1967), peningkatan kontrol tanpa keseimbangan responsivitas berisiko mengarah pada pola asuh otoriter. Sementara itu, keseimbangan antara *demandingness* dan *responsiveness* merupakan indikator pengasuhan demokratis yang adaptif (Maccoby & Martin, 1983; Piquart, 2017).

Selain memengaruhi praktik disiplin, kondisi pernikahan jarak jauh juga berpotensi berdampak pada dinamika kelekatan anak. Menurut *Attachment Theory*, kelekatan aman terbentuk melalui konsistensi dan sensitivitas respons pengasuh utama (Bowlby, 1988). Ketika ibu mengalami tekanan emosional kronis, kualitas interaksi afektif dapat terpengaruh (Morris et al., 2017). Namun demikian, penelitian menunjukkan bahwa kualitas relasi lebih penting daripada kuantitas kehadiran fisik (Lamb, 2010). Faktor protektif yang dapat meminimalkan dampak negatif meliputi komunikasi marital yang efektif (Karney & Bradbury, 2020), dukungan sosial keluarga besar (Taylor, 2011), serta kemampuan regulasi emosi orang tua (Gross, 2015). Regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, terbukti berkorelasi dengan praktik pengasuhan yang lebih suportif dan konsisten (Morris et al., 2017).

Berdasarkan integrasi kerangka teoritis tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam dinamika pengasuhan ibu dalam pernikahan jarak jauh, dengan fokus pada transformasi peran, pengalaman stres pengasuhan, perubahan pola asuh, serta strategi adaptif yang dikembangkan untuk mempertahankan stabilitas keluarga.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik untuk memahami pengalaman subjektif ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh secara mendalam dan kontekstual (Stake, 1995; Creswell & Poth, 2018). Pendekatan ini dipilih karena fenomena yang diteliti bersifat kompleks, kontekstual, dan tidak dapat direduksi menjadi variabel terpisah. Partisipan utama adalah seorang ibu berusia 38 tahun yang telah menjalani pernikahan jarak jauh selama lebih dari lima tahun akibat penempatan kerja suami di luar pulau. Ia memiliki dua anak usia sekolah. Partisipan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: (1) menjalani pernikahan jarak jauh minimal dua tahun, (2) menjadi pengasuh utama anak, dan (3) bersedia mengikuti proses wawancara mendalam. Untuk meningkatkan kredibilitas data, dilakukan triangulasi melalui wawancara dengan tiga significant others, yaitu kedua anak dan satu anggota keluarga dekat (Lincoln & Guba, 1985).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilakukan dalam empat sesi terpisah, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Wawancara berfokus pada pengalaman perubahan peran, dinamika emosi, praktik pengasuhan, serta strategi adaptasi. Observasi nonpartisipatif terhadap interaksi ibu dan anak juga dilakukan untuk memperkaya data kontekstual. Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik berbasis data (*data-driven thematic analysis*) mengikuti enam tahapan yang dikemukakan Braun dan Clarke (2006), yaitu: familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penyusunan laporan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan audit trail untuk memastikan konsistensi interpretasi (Lincoln & Guba, 1985).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara dan observasi, diperoleh empat tema utama yang merepresentasikan dinamika pengasuhan ibu dalam konteks pernikahan jarak jauh.

1. Transformasi Peran dan Sentralisasi Otoritas

Partisipan mengalami perubahan peran yang signifikan sejak suami bekerja di luar pulau. Ia mengambil alih fungsi pengambilan keputusan, pengawasan akademik, penegakan disiplin, serta pengelolaan konflik anak. Partisipan menggambarkan dirinya sebagai “pengambil keputusan utama” dalam keluarga selama suami tidak berada di rumah.

2. Kelelahan Emosional dan Tekanan Psikologis

Partisipan melaporkan perasaan lelah, kewalahan, dan terkadang frustrasi ketika menghadapi perilaku anak tanpa dukungan langsung pasangan. Situasi ini terutama muncul ketika anak menunjukkan perilaku menentang atau ketika muncul permasalahan akademik.

3. Peningkatan Kontrol dalam Praktik Pengasuhan

Data menunjukkan adanya peningkatan pengawasan terhadap aktivitas anak, pembatasan pergaulan, serta penegakan aturan yang lebih ketat dibandingkan sebelum menjalani pernikahan jarak jauh. Partisipan menyatakan bahwa kontrol tersebut dilakukan untuk menjaga stabilitas dan mencegah munculnya masalah perilaku.

4. Strategi Adaptasi dan Sumber Dukungan

Partisipan secara konsisten menjalin komunikasi rutin dengan suami melalui telepon dan video call. Selain itu, dukungan keluarga besar menjadi sumber bantuan praktis dan emosional. Partisipan juga menggunakan pendekatan religius sebagai cara memaknai situasi yang dijalani.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pernikahan jarak jauh memicu restrukturisasi sistem keluarga, di mana ibu menjadi figur sentral dalam seluruh fungsi domestik dan pengasuhan. Dalam perspektif *Family Systems Theory*, perubahan pada subsistem pasangan memengaruhi keseimbangan hierarki keluarga (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Sentralisasi otoritas pada ibu merupakan bentuk adaptasi struktural terhadap absennya ayah secara fisik. Kelelahan emosional yang dilaporkan partisipan sejalan dengan konsep *parenting stress*, yaitu tekanan yang muncul ketika tuntutan pengasuhan melampaui sumber daya individu (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 2004). Berdasarkan *Transactional Model of Stress*, situasi ini dipersepsikan sebagai kondisi dengan tuntutan tinggi dan dukungan langsung yang terbatas (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam kerangka *Conservation of Resources Theory*, absennya pasangan dapat dimaknai sebagai berkurangnya sumber daya emosional (Hobfoll, 1989).

Peningkatan kontrol dalam pengasuhan dapat dipahami sebagai strategi protektif untuk menjaga stabilitas keluarga. Namun, jika kontrol tidak diimbangi dengan responsivitas, terdapat risiko pergeseran menuju pola asuh otoriter (Baumrind, 1967). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres orang tua berkorelasi dengan praktik disiplin yang lebih keras (Anthony et al., 2015). Oleh karena itu, kemampuan ibu mempertahankan kehangatan emosional menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas relasi.

Strategi adaptasi yang dikembangkan partisipan seperti komunikasi marital yang konsisten dan pemanfaatan dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor protektif. Komunikasi yang berkualitas terbukti berperan dalam menjaga stabilitas hubungan pada pasangan jarak jauh (Karney & Bradbury, 2020). Dukungan sosial juga dikenal sebagai *stress buffer* yang mengurangi dampak tekanan psikologis (Taylor, 2011). Selain itu, regulasi emosi adaptif membantu individu mempertahankan respons pengasuhan yang lebih stabil (Gross, 2015). Secara keseluruhan, dinamika pengasuhan dalam pernikahan jarak jauh menunjukkan proses adaptasi sistemik yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan struktural, kondisi psikologis ibu, dan ketersediaan sumber daya sosial.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Pernikahan jarak jauh memicu restrukturisasi sistem keluarga yang meningkatkan beban peran ibu sebagai pengasuh utama. Parenting stress muncul sebagai konsekuensi overload tanggung jawab dan keterbatasan sumber daya emosional. Tekanan tersebut mendorong peningkatan kontrol dalam pengasuhan, yang berfungsi sebagai strategi protektif jangka pendek. Namun, keberlanjutan praktik adaptif sangat bergantung pada kemampuan regulasi emosi, kualitas komunikasi marital, dan dukungan sosial. Secara teoretis, temuan ini memperkuat integrasi *Family Systems Theory*, *Transactional Model of Stress*, dan *Conservation of Resources Theory* dalam menjelaskan dinamika keluarga modern. Secara praktis, intervensi berbasis penguatan regulasi emosi dan komunikasi pasangan menjadi penting dalam mendukung keluarga dengan pernikahan jarak jauh.

Saran

Ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh disarankan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres agar dapat menjaga keseimbangan antara kontrol dan kehangatan dalam pengasuhan (Gross, 2015). Pasangan suami-istri perlu membangun komunikasi yang konsisten dan terlibat bersama dalam pengambilan keputusan terkait anak, meskipun terpisah secara fisik (Karney & Bradbury, 2020). Dukungan sosial dari keluarga besar atau komunitas juga penting dimanfaatkan sebagai sumber bantuan emosional dan instrumental (Taylor, 2011). Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain

longitudinal atau pendekatan kuantitatif untuk mengukur dinamika parenting stress secara lebih komprehensif serta membandingkan dengan keluarga non-pernikahan jarak jauh.

Daftar Pustaka

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412.
- Anthony, L. G., et al. (2015). Parenting stress and discipline practices. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 427–436.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43–88.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2014). *Distant love*. Polity Press.
- Bornstein, M. H. (2019). Parenting in cultural context. *Annual Review of Psychology*, 70, 211–235.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Cabrera, N. J., et al. (2018). Father absence and child development. *Child Development Perspectives*, 12(3), 152–158.
- Creswell, J. W., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design*. Sage.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction. *Annual Review of Psychology*, 71, 391–414.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the family. In *Handbook of Child Psychology*.
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance in long-distance marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(5), 677–699.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Morris, A. S., et al. (2017). Parental emotion regulation. *Developmental Psychology*, 53(5), 805–819.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting styles. *Educational Psychology Review*, 29, 1–27.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication. *Communication Research*, 37(2), 275–297.
- Taylor, S. E. (2011). Social support. *Annual Review of Psychology*, 62, 347–372.