

Ketahanan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage: Pemaknaan dan Praktik Kesabaran serta Kesyukuran

Marital Resilience in Commuter Marriages: The Meaning and Practice of Patience and Gratitude

Larasati Adiva Putri^a, Irsan^b

^a Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember, Indonesia; Email: larasatiadivaputri@gmail.com

^b Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember, Indonesia; Email: irsandsn@mail.stdiis.ac.id

Article Info

Received: 18 June 2026

Revised: 22 July 2026

Accepted: 23 July 2026

Published: 24 July 2026

Keywords:

marital resilience, commuter marriage, patience, gratitude

Kata kunci:

ketahanan pernikahan, commuter marriage, sabar, syukur

Abstract

A commuter marriage is a phenomenon in which a married couple maintains a long-distance relationship due to work demands, thereby facing emotional, relational, and practical consequences. Despite these pressures, some couples are able to maintain the resilience of their marriage. This study aims to understand the experiences of couples in commuter marriages as they navigate marital resilience, as well as how they interpret and practice patience and gratitude in maintaining that resilience. This study employs a qualitative approach with a phenomenological design to explore the life experiences of couples in commuter marriages. Data were collected through open-ended questionnaires and in-depth interviews with 25 informants selected through purposive sampling, and were subsequently analyzed using thematic analysis. The results indicate that, first, couples in commuter marriages maintain marital resilience through commitment, communication, trust, and social support. Second, patience and gratitude are interpreted as spiritual attitudes manifested in acceptance of God's will, emotional regulation, prayer, drawing closer to God, and behaviors that nurture the relationship. These two values support the maintenance of marital resilience as a foundation of strength, a practice of worship, a mechanism for satisfaction and acceptance, and a spiritual protective factor.

Abstrak

Commuter marriage merupakan fenomena pernikahan ketika pasangan suami istri menjalani hubungan jarak jauh karena tuntutan pekerjaan, sehingga menghadapi mereka pada konsekuensi emosional, relasional, dan praktis. Meskipun menghadapi tekanan tersebut, sebagian pasangan mampu memelihara ketahanan pernikahan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman pasangan *commuter marriage* dalam menjalani ketahanan pernikahan serta memaknai dan mempraktikkan kesabaran dan kesyukuran dalam memelihara ketahanan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman hidup pasangan commuter marriage. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka dan wawancara mendalam terhadap 25 informan yang dipilih secara *purposive*, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama, pasangan *commuter marriage* memelihara ketahanan pernikahan melalui komitmen, komunikasi, kepercayaan, dan dukungan sosial. Kedua, kesabaran dan kesyukuran dimaknai sebagai sikap spiritual yang diwujudkan dalam penerimaan terhadap ketentuan Allah, pengelolaan emosi, doa, pendekatan diri kepada Allah, serta perilaku menjaga hubungan. Kedua nilai tersebut mendukung pemeliharaan ketahanan pernikahan sebagai fondasi kekuatan,

praktik ibadah, mekanisme kepuasan dan penerimaan, serta faktor protektif spiritual.

How to cite:

Larasati Adiva Putri, Irsan, "Ketahanan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage: Pemaknaan dan Praktik Kesabaran serta Kesyukuran", *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam dan Bahasa Arab*, Vol. 5, No. 4 (2026): 523-548. doi: 10.36701/qiblah.v5i4.3434



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Transformasi sosial dan ekonomi di Indonesia telah meningkatkan mobilitas tenaga kerja dan mendorong semakin banyak pasangan suami istri menjalani karier di lokasi yang berbeda. Penempatan kerja, tuntutan profesional, serta keterbatasan kesempatan kerja di daerah tertentu menyebabkan sebagian pasangan harus memilih tetap mempertahankan pekerjaan meskipun tinggal terpisah. Kondisi tersebut melahirkan fenomena *commuter marriage*, yaitu pola kehidupan keluarga yang semakin banyak dijumpai, khususnya pada pasangan pekerja profesional, aparatur sipil negara, maupun sektor swasta.

Commuter marriage merupakan bentuk perkawinan ketika suami dan istri tinggal di lokasi geografis yang berbeda karena pekerjaan, tetapi tetap mempertahankan ikatan perkawinan. Keterpisahan tersebut dapat terjadi antarkota, antarprovinsi, maupun antarnegara, dengan frekuensi pertemuan yang beragam, mulai dari setiap pekan, beberapa minggu, hingga beberapa bulan sekali.¹ Pada situasi ini, pasangan harus mengelola tanggung jawab domestik meskipun hidup terpisah secara geografis. Meskipun data statistik khusus tentang *commuter marriage* di Indonesia masih terbatas, fenomena ini tampak semakin sering dijumpai, terutama di kalangan pekerja swasta dan pegawai negeri yang ditempatkan di daerah berbeda.

Keputusan menjalani *commuter marriage* membawa konsekuensi emosional dan praktis yang tidak ringan bagi pasangan.² Jarak fisik dapat memicu kesepian, kecemasan akan kesetiaan, serta berkurangnya keintiman karena terbatasnya waktu bersama. Pembagian tanggung jawab rumah tangga menjadi tidak seimbang, terutama ketika salah satu pihak menanggung beban domestik dan *parenting* lebih besar.³ Dalam jangka panjang, risiko ketidakpuasan pernikahan dan perceraian meningkat apabila pasangan tidak memiliki cara yang efektif untuk menghadapi konsekuensi ini.

¹ Sishi Dearn Saragih dan Muhammad Zulfa Alfaryuqy, "Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis," *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia* 4 (2023): 46–63, <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/6>, h. 48.

² Alfiana Ichسانی, "Pengaruh Resiliensi dan Keterbukaan Diri Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage" 2022, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81027>, h. 33.

³ Hasneni, "Family Resilience pada Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (Studi Berdasarkan Penghayatan Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Established Couple)" 2023, <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/33359>, h. 11.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *commuter marriage* dapat meningkatkan resiko kesepian, konflik peran, dan penurunan kepuasan pernikahan, fakta di lapangan memperlihatkan bahwa tidak semua pasangan mengalami disfungsi hubungan. Sebagian pasangan justru melaporkan bahwa hubungan mereka tetap harmonis karena upaya bersama dalam menjaga keharmonisan rumah tangga di tengah tantangan yang muncul.⁴ Fenomena ini menunjukkan adanya ketahanan pernikahan, yaitu kemampuan pasangan untuk bertahan dan berkembang dalam situasi sulit. Ketahanan tersebut menjadi fondasi bagi kelangsungan dan kesejahteraan keluarga, mengingat keluarga dibentuk oleh ikatan pernikahan yang kokoh.⁵ Namun demikian, mekanisme psikologis dan spiritual yang memungkinkan pasangan tetap bertahan dalam kondisi *commuter marriage* masih belum banyak dijelaskan secara mendalam, khususnya dalam konteks pasangan Muslim di Indonesia.

Dalam perspektif Islam, tujuan pernikahan bukan sekadar memenuhi kebutuhan biologis, tetapi mewujudkan keluarga yang sakīnah, mawaddah, dan rahmah. Allah Ta‘ālā berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

Terjemahnya:

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri agar kamu memperoleh ketenangan (litaskunū ilaiḥā), dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih (mawaddah) dan sayang (rahmah).” (QS. Ar-Rûm ayat 21).

Ibnu Kaṣīr menjelaskan bahwa Allah menanamkan rasa cinta dan kasih sayang sebagai perekat kehidupan rumah tangga.⁶ Senada dengan itu, al-Ghazālī dalam Kitāb Ādāb an-Nikāḥ menegaskan pentingnya kesabaran dalam menghadapi dinamika rumah tangga, sedangkan dalam Kitāb asy-Syukr beliau menjelaskan bahwa syukur merupakan sikap hati, lisan, dan perbuatan sebagai bentuk pengakuan atas nikmat Allah.⁷ Dengan demikian, kesabaran dan kesyukuran menjadi nilai spiritual yang menopang terwujudnya keluarga yang sakinah.

Dalam psikologi Islam, kesabaran dan kesyukuran merupakan dua nilai fundamental dalam menghadapi kesulitan hidup. Kesabaran tidak sekadar menahan diri dari keluhan, tetapi mencakup sikap optimis dan bijaksana dalam bertindak ketika situasi sulit. Sementara itu kesyukuran mencakup pengakuan atas nikmat yang diekspresikan melalui ucapan, perasaan, dan tindakan, serta kemampuan menemukan hikmah di balik kesulitan.⁸ Kedua nilai ini memiliki implikasi psikologis dan spiritual yang

⁴ Saragih dan Alfaruqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis.”, h. 58.

⁵ Isoqunnajah, Umdatul Khoirot, dan Agus Hawabi, “Ketahanan pernikahan dalam perspektif hukum islam dan psikologi,” 2024, h 4.

⁶ Ismail bin Umar bin Katsir al-Qursyi Ad-Damasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*, ed. oleh Ahmad Abdul Rabbi An-Nabi et al. (Insan Kamil, 2016).

⁷ Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad Al-Ghazālī, *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma’rifah, 1111).

⁸ Nafira Zuliana dan Anisia Kumala, “Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan,” *TAZKIYA Journal of Psychology* 8, no. 2 (2020): 105–13, doi:<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>, h. 107.

memungkinkan individu memaknai kesulitan secara positif serta mempertahankan kesejahteraan dalam kehidupan rumah tangga.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, belum banyak penelitian yang mengkaji pengalaman pasangan *commuter marriage* dalam memaknai dan mempraktikkan kesabaran serta kesyukuran sebagai nilai-nilai Islam untuk memelihara ketahanan pernikahan. Berikut adalah temuan dari penelusuran penelitian sebelumnya:

Pertama, penelitian Nafira Zuliana dan Anisia Kumala tahun 2020 berjudul “Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan”. Penelitian kuantitatif dengan metode survei ini menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan pada pasangan muslim dewasa awal di Indonesia.⁹ Persamaannya terletak pada tema kesabaran dan kesyukuran dalam konteks pernikahan, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang mengkaji secara mendalam bagaimana kesabaran dan kesyukuran dimaknai dan dipraktikkan oleh pasangan *commuter marriage* untuk ketahanan pernikahan mereka.

Kedua, penelitian Jezeri, Laela Royana, dan Herlina Nur Afida tahun 2023 berjudul “The Concept of Building a Sakinah Household in *Long-distance Marriage* in Bangkalan Madura: A Psychological Perspective Study”. Penelitian kualitatif ini menunjukkan bahwa pasangan *long distance marriage* menggunakan konsep sakinah dan praktik spiritual sebagai mekanisme utama mempertahankan pernikahan.¹⁰ Persamaannya terletak pada pernikahan jarak jauh dengan perspektif nilai islami, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang secara khusus menganalisis kesabaran dan kesyukuran sebagai dua nilai islami spesifik pada pasangan *commuter marriage* dengan latar belakang pekerja profesional.

Ketiga, penelitian Sishi Dearn Saragih dan Muhammad Zulfa Alfaruqy tahun 2020 berjudul “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis lain”. Penelitian kualitatif fenomenologis ini menunjukkan bahwa pasangan tetap dapat menjaga keharmonisan rumah tangga meski menghadapi tantangan, salah satunya dengan memanfaatkan waktu bersama sebaik mungkin.¹¹ Persamaannya terletak pada fenomena *commuter marriage*, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang secara spesifik mengeksplorasi kesabaran dan kesyukuran dalam memelihara ketahanan pernikahan.

Keempat, penelitian Qurratul Uyun dan M. Sabiq Rohmatulloh tahun 2022 berjudul “Harmonisasi Keluarga: Telaah Fenomena Commuter Marriage di Indonesia”. Penelitian studi literatur ini menunjukkan bahwa selain faktor finansial, biologis, dan psikologis, pasangan juga memerlukan modal sosial, kharismatik, dan habitus untuk menjaga keharmonisan keluarga komuter.¹² Persamaannya terletak pada fenomena *commuter marriage*, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang

⁹ Ibid., h. 111.

¹⁰ Jezeri, Laela Royana, dan Herlina Afida, “The Concept of Building a Sakinah Household in Long-distance Marriage in Bangkalan Madura: A Psychological Perspective Study,” *Al-Bayyinah* 7, no. 1 (2023): 84–98, doi:<https://doi.org/10.30863/al-bayyinah.v7i1.4052>, h. 94.

¹¹ Saragih dan Alfaruqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis,” h. 61.

¹² Qurratul Uyun dan M Rohmatulloh, “Harmonisasi Keluarga: Telaah Fenomena commuter marriage di Indonesia,” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2022): 199–212, doi:<https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i2.598>, h. 210.

secara spesifik mengeksplorasi peran kesabaran dan kesyukuran dalam membangun ketahanan pernikahan.

Kelima, penelitian Akhmad Rifa'i dan Nofa Nur Rahmah Susilawati tahun 2023 berjudul "Pondasi Ketahanan Keluarga dalam Prespektif Islam di Era Arus Globalisasi". Penelitian kualitatif deskriptif ini menunjukkan bahwa ketahanan keluarga menghadapi globalisasi memerlukan penanaman nilai spiritual dan penerapan sistem keluarga Islami.¹³ Persamaannya terletak pada tema ketahanan keluarga, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian ini yang secara khusus menganalisis ketahanan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, kajian mengenai *commuter marriage* masih didominasi pembahasan mengenai komunikasi, penyesuaian pernikahan, serta keharmonisan keluarga. Sementara itu, penelitian mengenai kesabaran dan kesyukuran dalam pernikahan umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum menjelaskan bagaimana kedua nilai tersebut dimaknai dan dipraktikkan dalam pengalaman hidup pasangan. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan *commuter marriage*, ketahanan pernikahan, dan perspektif psikologi Islam melalui pendekatan fenomenologi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan pemahaman mendalam mengenai ketahanan pernikahan melalui pemaknaan dan praktik kesabaran serta kesyukuran pada pasangan *commuter marriage*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan dua pertanyaan utama, yaitu: (1) bagaimana ketahanan pernikahan dialami oleh pasangan *commuter marriage*, dan (2) bagaimana pasangan *commuter marriage* memaknai serta mempraktikkan kesabaran dan kesyukuran dalam memelihara ketahanan pernikahan. Penelitian ini bertujuan memahami ketahanan pernikahan pada pasangan *commuter marriage* serta menganalisis pemaknaan dan praktik kesabaran serta kesyukuran sebagai mekanisme ketahanan pernikahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor keluarga, lembaga pendamping perkawinan, dan pasangan *commuter marriage* dalam memperkuat ketahanan pernikahan berbasis nilai-nilai spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman pasangan yang menjalani pernikahan komuter (*commuter marriage*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaknaan pengalaman hidup pasangan yang harus menjalani kehidupan rumah tangga dengan keterpisahan tempat tinggal akibat tuntutan pekerjaan. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria telah menikah minimal satu tahun, suami dan istri sama-sama bekerja serta tinggal di kota atau wilayah geografis yang berbeda, tetap melakukan pertemuan secara berkala. Penelitian melibatkan 25 informan yang terdiri atas 18 istri dan 7 suami, dengan jumlah informan ditetapkan setelah proses pengumpulan data mencapai *data saturation*, yaitu ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan tema atau informasi baru yang relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terbuka dan wawancara. Instrumen penelitian berupa panduan pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan fokus penelitian mengenai dinamika kehidupan pasangan *commuter marriage* serta peran

¹³ Akhmad Rifa'i dan Nofa Susilawati, "Pondasi Ketahanan Keluarga dalam Prespektif Islam di Era Arus Globalisasi," *AL-IHKAM Jurnal Hukum Keluarga* 15, no. 2 (2023): 145–165, doi:<https://doi.org/10.20414/alihkam.v15i2.9750>, h 161.

kesabaran dan kesyukuran dalam menjaga ketahanan pernikahan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses transkripsi wawancara, pembacaan berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, pemberian kode (*coding*), pengelompokan kode menjadi subtema dan tema utama, interpretasi makna, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari kuesioner terbuka dan wawancara mendalam antarinforman.

PEMBAHASAN

Dinamika Ketahanan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage

1. Latar belakang keputusan dan dinamika awal menjalani commuter marriage

Commuter marriage merupakan bentuk perkawinan ketika suami dan istri tinggal di lokasi geografis berbeda karena tuntutan pekerjaan atau penugasan, tetapi tetap mempertahankan ikatan perkawinan dan bertemu secara berkala. Kondisi ini menuntut pasangan beradaptasi dalam menjalankan fungsi-fungsi perkawinan sehingga keterpisahan tidak serta-merta menunjukkan ketahanan pernikahan. Penelitian ini menemukan tiga pola utama keputusan menjalani commuter marriage, yaitu komitmen bersama sebelum menikah, pertimbangan ekonomi, dan tuntutan kebijakan institusi.

Pola pertama terlihat pada pasangan yang sejak awal telah berkomitmen menerima konsekuensi dari pilihan karier masing-masing. SM, seorang istri yang telah berkomitmen menjalani *commuter marriage* dengan suaminya, menjelaskan:

“Kita sebelum menikah sudah ada komitmen, calon suami tempat tugasnya jauh dan ibu pun tempat tugasnya jauh... akhirnya sama-sama setuju.”¹⁴

Hal serupa disampaikan VR, seorang istri yang menjalani *commuter marriage* hingga berbeda negara dengan suaminya:

“Kita kerja sebagai PNS... jadi ya udah kita komitmen berjalan di tujuan masing-masing.”¹⁵

Temuan ini menunjukkan bahwa komitmen menjadi landasan pasangan dalam memaknai keterpisahan sebagai bagian dari tujuan bersama. Dalam perspektif Islam, musyawarah (*syūrā*) merupakan prinsip penting dalam pengambilan keputusan keluarga sehingga keputusan yang dihasilkan mencerminkan tanggung jawab bersama, bukan keputusan sepihak.

Pola kedua mengungkap motif ekonomi sebagai faktor penentu. NH, seorang istri yang menjalani *commuter marriage* karena pertimbangan ekonomi, menjelaskan:

“Dengan pertimbangan kebutuhan ekonomi... kami sepakat tetap bekerja meskipun berbeda kota.”¹⁶

Hal serupa disampaikan oleh HD, seorang PNS yang telah menjalani commuter marriage selama lebih dari lima tahun:

“Suami kan imam keluarga, jadi untuk mencukupi dan rezekinya disana.”¹⁷

Temuan ini menunjukkan bahwa pertimbangan ekonomi dipandang sebagai bentuk ikhtiar untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dalam perspektif Islam, kewajiban mencari nafkah merupakan tanggung jawab suami, sebagaimana dijelaskan para ulama fikih,

¹⁴ SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

¹⁵ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

¹⁶ NH, Wawancara (12 Oktober 2025)

¹⁷ HD, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

sehingga keputusan mempertahankan pekerjaan dipandang sebagai bagian dari upaya menjalankan amanah keluarga. Pola ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stabilitas ekonomi merupakan salah satu alasan utama pasangan memilih menjalani *commuter marriage*.¹⁸

Pola ketiga menunjukkan bahwa keputusan menjalani *commuter marriage* tidak selalu berasal dari kehendak pasangan, melainkan dipengaruhi oleh kebijakan institusi dan penempatan kerja. VT, seorang PNS yang menjalani *commuter marriage* akibat kebijakan institusi, menyatakan:

“Kami tidak memutuskan, namun SK dinas yang menyebabkan kami terpisah.”¹⁹
FR, seorang PNS yang telah menjalani *commuter marriage* lebih dari satu tahun, memperkuat observasi ini:

“Kebijakan dari kantor pusat... makanya diputuskan pindah.”²⁰

Temuan ini menunjukkan bahwa *commuter marriage* pada sebagian pasangan merupakan konsekuensi kebijakan institusi, sehingga dipengaruhi tidak hanya oleh faktor personal, tetapi juga faktor struktural. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebut kebijakan institusi dan penempatan kerja sebagai penyebab umum pemisahan geografis pada pasangan *commuter marriage*.²¹

Meskipun demikian, pasangan tetap memaknai keputusan tersebut sebagai hasil kesepakatan bersama. NM, seorang istri yang bekerja sebagai PNS, menyatakan:

“Setiap keputusan diambil melalui kesepakatan bersama.”²²

Hal serupa disampaikan MI, seorang istri yang telah menjalani *commuter marriage* lebih dari lima tahun:

“Dari SK langsung janji kami sepakatin untuk ya udah saya lanjut kerja.”²³

Ini menunjukkan bahwa proses adaptasi baru dimulai setelah keputusan diambil. Dengan kata lain, kesepakatan bukan menghilangkan konsekuensi dari keterpisahan, tetapi menjadi mekanisme awal bagi pasangan untuk menghadapi konsekuensi tersebut secara bersama.

Fase adaptasi ini tidak berlangsung tanpa kesulitan. VR menggambarkan fase awal *commuter marriage* sebagai masa yang penuh tantangan:

“Ternyata pas dijalani gak gampang, sangat penuh tantangan.”²⁴

Tantangan adaptasi dialami pula oleh MI, yang mengatakan bahwa:

“Adaptasinya itu lumayan. Awalnya saya gak bisa berkendara, semuanya bergantung Jadi harus maksain diri dengan motor, mengenal rumah.”²⁵

¹⁸ Miftakhul Anis Lutfiyah dan Sugiyarta Stanislaus, “Penyesuaian Perkawinan Istri Terhadap Suami yang Baru Menjalani Commuter Marriage Setelah Menikah 10 Tahun,” *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH* 9, no. 1 (2017): 80–85, doi:<https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9576>, h. 81.

¹⁹ VT, Wawancara (12 Oktober 2025)

²⁰ FR, Wawancara (Prabumulih, 18 Oktober 2025)

²¹ Mochammad Osvaldo M Ramadhan, Tatik Meiyuntariningsih, dan Akta Ririn Aristawati, “Kepuasan pernikahan pada pasangan commuter marriage: Bagaimana peranan *problem solving*?,” *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 189–199, <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/897>, h. 192.

²² NM, Wawancara (14 Oktober 2025)

²³ MI, Wawancara (Palembang, 22 Oktober 2025)

²⁴ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

²⁵ MI, Wawancara (Palembang, 22 Oktober 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi tidak hanya berkaitan dengan keterpisahan fisik, tetapi juga perubahan peran, kemandirian, dan penyesuaian terhadap rutinitas baru. Gross menyatakan bahwa masa awal pernikahan merupakan fase paling rentan bagi pasangan *commuter marriage*.²⁶

Dengan demikian, keputusan menjalani *commuter marriage* dilatarbelakangi oleh komitmen bersama, pertimbangan ekonomi, maupun tuntutan kebijakan institusi. Dinamika awal ini menunjukkan proses adaptasi pasangan, sedangkan ketahanan pernikahan tercermin dari kemampuan mereka mempertahankan fungsi keluarga dan tujuan perkawinan di tengah berbagai konsekuensi yang dihadapi.

2. Konsekuensi multidimensi yang dihadapi pasangan *commuter marriage*

Pola pernikahan komuter tidak hanya menghadirkan jarak fisik, tetapi juga membawa tantangan dalam kehidupan pernikahan. Tantangan tersebut memengaruhi dinamika hubungan dan kehidupan keluarga sehari-hari. Secara umum, tantangan yang muncul bersifat multidimensi dan tercermin dalam empat dimensi utama.

Pertama, dimensi *parenting*. Bagi pasangan yang memiliki anak, keterpisahan geografis memengaruhi pelaksanaan fungsi pengasuhan. EZ, seorang PNS yang menjalani *commuter marriage* dengan frekuensi bertemu pasangan yaitu lebih jarang dari sebulan sekali, menerangkan pengalamannya:

“Peran seorang bapak itu paling utama kan buat anak-anak...Tapi mau gimana lagi.. Eh anaknya udah sekolah TK, SD. Sekarang anakku udah SMP. Jadi proses perjalanan anak kurang dekat.”²⁷

Narasi EZ menunjukkan hilangnya momen tumbuh kembang anak akibat keterpisahan. ES, seorang kontraktor yang menjalani *commuter marriage* dengan frekuensi bertemu pasangan yaitu lebih jarang dari sebulan sekali, mengkonfirmasi pola ini:

“Kalau om beratnya paling sama anak-anak jadi sering jauh, jarang dirumah. Jadi anak-anak gak begitu dekat.”²⁸

Mayoritas informan perempuan mengaku menanggung beban *parenting* lebih banyak berada di pihak yang tinggal bersama anak. MI mengatakan:

“Ketika mereka sakit selalu saya yang posisinya dekat anak.”²⁹

VR juga mengungkapkan kesadaran tentang distribusi beban yang tidak adil:

“Berasanya kayak lebih berat di aku. Padahal dia juga berat cari nafkah, tapi mengurus anak itu harusnya berdua ya.”³⁰

Ini menunjukkan bahwa *commuter marriage* berpotensi mengurangi keterlibatan salah satu orang tua dalam pengasuhan dan meningkatkan ketimpangan pembagian peran domestik, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih besar dibandingkan keluarga yang tinggal serumah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebut pengasuhan anak sebagai tantangan utama akibat keterpisahan geografis.³¹

²⁶ Hasneni, “Family Resilience pada Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (Studi Berdasarkan Penghayatan Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Established Couple).”, h. 17.

²⁷ EZ, Wawancara (Prabumulih, 14 Oktober 2025)

²⁸ ES, Wawancara (Prabumulih, 20 Oktober 2025)

²⁹ MI, Wawancara (Palembang, 22 Oktober 2025)

³⁰ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

³¹ Saragih dan Alfauqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis.”, h. 59.

Kedua, dimensi komunikasi. Keterpisahan tempat tinggal juga memengaruhi kualitas komunikasi pasangan. Hambatan tidak hanya berasal dari jarak, tetapi juga dari perbedaan zona waktu dan keterbatasan jaringan komunikasi. VR mengungkapkan kompleksitas komunikasi karena adanya perbedaan zona waktu:

“Dia yang gak bisa selalu pegang handphone dan ada beda waktu, *challenge*-nya di situ.”³²

HD mengungkapkan hambatan spesifik:

“Kadang pas ada sinyal baru bisa komunikasi sama suami. Biasanya teman bicaranya suami, tapi suami kerja, sinyal tidak ada, mau cerita dengan siapa.”³³

Studi ini menunjukkan bahwa hambatan teknis, seperti perbedaan zona waktu dan gangguan sinyal, meningkatkan jarak psikologis antar pasangan. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya bahwa meskipun komunikasi virtual membantu pasangan *long distance marriage*, kehadiran fisik tetap tidak tergantikan, terutama dalam konteks keintiman dan dukungan emosional.³⁴

Ketiga, dimensi emosional-psikologis. Informan mengungkapkan perasaan rindu, kesepian, serta menurunnya kualitas kebersamaan. Namun, hal ini tidak selalu menunjuk pada kelemahan hubungan, justru sering menggambarkan kedalaman kebutuhan akan kebersamaan. PR, seorang istri yang telah menjalani *commuter marriage* lebih dari tiga tahun, menyampaikan:

“Rindu, butuh pasangan saat momen-momen tertentu, anak butuh kedua orang tuanya.”³⁵

Hal serupa disampaikan TP, seorang suami yang sudah lebih dari lima tahun menjalani *commuter marriage*, yaitu:

“Keluarga tidak bisa berkumpul setiap hari secara utuh, jadi tangki cinta tidak bisa sepenuhnya di penuhi karena terbatas jarak dan waktu.”³⁶

Hal ini menunjukkan bahwa rasa rindu dan kesepian merupakan konsekuensi wajar dari keterpisahan fisik. Namun, jika berlangsung berkepanjangan tanpa penyesuaian yang memadai, kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan. Temuan ini menguatkan penelitian sebelumnya bahwa perasaan rindu dan kesepian pada pasangan *commuter marriage* meningkatkan tekanan psikologis dan memengaruhi kestabilan emosional dibandingkan pasangan yang tinggal bersama.³⁷

Keempat, dimensi ekonomi. Pada beberapa kasus, *commuter marriage* yang dipilih demi stabilitas ekonomi justru menciptakan beban finansial. EZ mengungkapkan: “Tantangannya itu yang pertama ekonomi karena kita posisinya itu dua dapur.”³⁸

NH memverifikasi hal ini:

“Pengeluaran yang lebih besar karena menjadi dua dapur.”³⁹

³² VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

³³ HD, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

³⁴ Jezeri, Royana, dan Afida, “The Concept of Building a Sakinah Household in Long-distance Marriage in Bangkalan Madura: A Psychological Perspective Study.”, h. 93.

³⁵ PR, Wawancara (12 Oktober 2025)

³⁶ TP, Wawancara (12 Oktober 2025)

³⁷ Uyun dan Rohmatulloh, “Harmonisasi Keluarga: Telaah Fenomena *commuter marriage* di Indonesia.”, h. 204.

³⁸ EZ, Wawancara (Prabumulih, 14 Oktober 2025)

³⁹ NH, Wawancara (12 Oktober 2025)

Temuan ini menunjukkan adanya paradoks dalam *commuter marriage*. Di satu sisi, keterpisahan dipilih untuk menjaga stabilitas ekonomi keluarga, tetapi di sisi lain justru menimbulkan tambahan biaya hidup dan mobilitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebut faktor ekonomi sebagai alasan utama menjalani *commuter marriage*.⁴⁰ Penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa keputusan tersebut juga menghadirkan tantangan ekonomi.

Secara keseluruhan, peneliti mengidentifikasi bahwa *commuter marriage* menghadirkan konsekuensi pada aspek *parenting*, komunikasi, emosional-psikologis, dan ekonomi, yang memengaruhi fungsi-fungsi perkawinan. Karena itu, konsekuensi tersebut tidak dapat langsung dimaknai sebagai indikator ketahanan pernikahan, melainkan sebagai kondisi yang perlu dikelola pasangan.

3. Strategi pasangan *commuter marriage* dalam mempertahankan keberlangsungan pernikahan

Dalam pernikahan jarak jauh, tantangan utama pasangan adalah mempertahankan hubungan.⁴¹ Ibnu Katsir menyebut bahwa tujuan pernikahan bukan sekadar mempertahankan ikatan suami istri, tetapi mewujudkan keluarga yang menjalankan hak dan kewajiban secara seimbang menuju sakīnah, mawaddah, dan rahmah.⁴² Sejalan dengan itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan *commuter marriage* membangun strategi adaptif berupa komitmen, komunikasi, kepercayaan, dan dukungan sosial. Namun, strategi tersebut tidak sepenuhnya menghilangkan konsekuensi keterpisahan.

Komitmen menjadi strategi pertama yang banyak dimaknai informan sebagai dasar mempertahankan hubungan. NH menyatakan: “Komitmen sudah kami buat di awal pernikahan, selama pasangan setia dan satu tujuan maka insyaallah semua bisa dilalui bersama.”⁴³

NZ mengungkapkan hal serupa: “Karena sudah komitmen dari awal, dan jarak akan kita usahakan ke depannya.”⁴⁴ Komitmen ini dipahami sebagai kesediaan kedua pihak untuk tetap menjalankan pernikahan meskipun menghadapi keterpisahan tempat tinggal. Komitmen yang kuat memastikan pasangan tetap bertahan meskipun mereka bekerja terpisah jarak jauh.⁴⁵ Hal ini sejalan dengan QS. An-Nisā' ayat 21 yang menyebut akad pernikahan sebagai mitsāqan ghalīẓan (perjanjian yang kuat):

وَأَخْذُنْ مِنْكُمْ مِّيثَاقًا غَلِيظًا

Terjemahnya:

“dan mereka telah mengambil dari kamu perjanjian yang kuat (mitsāqan ghalīẓan).”

⁴⁰ Uyun dan Rohmatulloh, “Harmonisasi Keluarga: Telaah Fenomena *commuter marriage* di Indonesia.”, h. 210.

⁴¹ Joki Perdani Sawai et al., “Trust and Commitment in Maintaining Marriage among Teachers in Commuting Marriage in Kota Kinabalu Sabah,” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 1, no. 12 (2020): 745–54, doi:https://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i12/8162, h. 747.

⁴² Al-Dimashqī, *Tafsir Ibnu Katsir*.

⁴³ NH, *Wawancara* (12 Oktober 2025)

⁴⁴ NZ, *Wawancara* (12 Oktober 2025)

⁴⁵ Sawai et al., “Trust and Commitment in Maintaining Marriage among Teachers in Commuting Marriage in Kota Kinabalu Sabah.”, h. 752.

Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa komitmen saja belum cukup mengatasi keterbatasan fungsi keluarga akibat keterpisahan jangka panjang.

Strategi berikutnya adalah komunikasi intensif melalui media daring. FR menekankan pentingnya berbagi kabar untuk mempertahankan koneksi emosional: “Intinya salah satunya komunikasi. Misalnya hari ini kerjaan numpuk banget atau saya lagi sedih, malam itu wajib video call”⁴⁶

ER, seorang istri sekaligus PNS yang sudah menjalani *commuter marriage* lebih dari lima tahun, mengatakan hal serupa: “Misalnya dia lagi kerja jauh, paling kita komunikasi lewat video, kasih kabar.”⁴⁷ Komunikasi melalui berbagai media seperti *video call* dan pesan mencerminkan upaya menjaga keterlibatan relasional dan sangat berperan dalam mempertahankan keintiman.⁴⁸ Komunikasi digunakan informan ketika kehadiran fisik tidak memungkinkan. VR mengungkapkan bahwa: “Kalau lagi pengen kumpul bareng, kita janjiin berhubungan lewat telepon.”⁴⁹

Praktik komunikasi yang terbuka sejalan dengan prinsip mu‘āsyarah bil ma‘rūf dalam QS. An-Nisā' ayat 19, yaitu membangun relasi suami istri secara baik,

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Terjemahnya:

“dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut (ma‘rūf).”

Namun demikian, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa komunikasi virtual belum mampu menggantikan kebutuhan akan kehadiran fisik, khususnya dalam persoalan keluarga atau pengasuhan anak.

Kepercayaan juga menjadi strategi penting dalam kehidupan pasangan *commuter marriage*. SM menyampaikan pentingnya kejujuran dan keterbukaan sebagai fondasi kepercayaan: “Kita tidak bersangka buruk, percaya pada suami walaupun dia jauh, begitu pun suami. Kalau dia tanya kita jawab sejujurnya.”⁵⁰

ES menegaskan prinsip timbal balik dalam kepercayaan: “Kalau om, percaya aja sama pasangan kita. Kita sendiri dulu perlu selalu berbuat baik, jujur. Insyaallah pasangan kita akan sama.”⁵¹ Kepercayaan antar pasangan menjadi pondasi utama, yang membentuk keterbukaan, penerimaan, dan dukungan emosional.⁵² Sikap saling percaya ini mencerminkan nilai *husnuzan* dan kejujuran (*ṣidq*) serta mencegah prasangka negatif yang dapat merusak hubungan. Sebagaimana QS. Al-Hujurāt ayat 12 yang memerintahkan menjauhi prasangka buruk,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

⁴⁶ FR, Wawancara (Prabumulih, 18 Oktober 2025)

⁴⁷ ER, Wawancara (Palembang, 17 Oktober 2025)

⁴⁸ Nugraheni Putri Utami dan Novi Elisadevi, “Peran Komunikasi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage,” *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 3 (2025): 13450–13463, doi:<https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.4615>, h. 13461.

⁴⁹ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

⁵⁰ SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

⁵¹ ES, Wawancara (Prabumulih, 20 Oktober 2025)

⁵² Akbar Isnanto Rachman dan Lisda Sofia, “Kepercayaan Pada Pasangan Terhadap Ketahanan Keluarga Pada Anggota Polri Yang Menjalani Commuter Marriage,” *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia* 2, no. 1 (2022): 99–106, doi:<https://doi.org/10.71088/jpfi.v2i1.26>, h. 105.

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa.”

Namun, kepercayaan tidak menghilangkan seluruh risiko relasional, melainkan membantu mengurangi kecemasan selama keterpisahan.

Selain strategi internal, dukungan sosial memberikan umpan balik positif dan membantu meningkatkan pemeliharaan hubungan jarak jauh.⁵³ RA, seorang istri dari pasangan yang sudah memulai karier di kota yang berbeda sejak sebelum menikah, menyebut dukungan keluarga menjadi sumber kekuatan:

“Saya tinggal dekat orang tua dan mertua sehingga memberikan saya kekuatan.”⁵⁴

MI menyampaikan hal semacamnya:

“Saya gak merasa sendiri, ya didukung dari anak-anak, mertua.”⁵⁵

Ini menunjukkan bahwa keberlangsungan pernikahan komuter tidak hanya bergantung pada relasi pasangan, tetapi juga pada jaringan sosial di sekitarnya. Dalam Islam, dukungan keluarga mencerminkan nilai ta’awun (tolong-menolong) dalam kebaikan sebagaimana diperintahkan dalam QS. Al-Mā'idah ayat 2,

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ

Terjemahnya:

“dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa.”

Dukungan keluarga membantu mengurangi sebagian beban praktis dan emosional, meskipun tidak sepenuhnya menggantikan peran pasangan.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa komitmen, komunikasi, kepercayaan, dan dukungan sosial merupakan strategi yang digunakan pasangan *commuter marriage* untuk mempertahankan keberlangsungan pernikahan. Namun, strategi tersebut tidak menghilangkan konsekuensi keterpisahan, sehingga ketahanan pernikahan lebih tepat dipahami sebagai proses adaptasi daripada kondisi yang sepenuhnya ideal.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *commuter marriage* merupakan hasil interaksi antara pilihan pribadi dan tuntutan struktural, yang kemudian melahirkan berbagai konsekuensi terhadap fungsi keluarga. Komitmen, komunikasi, kepercayaan, dan dukungan sosial menjadi strategi yang digunakan pasangan untuk menjaga keberlangsungan hubungan, meskipun tantangan pada aspek pengasuhan, emosional, komunikasi, dan ekonomi tetap menjadi bagian dari dinamika yang mereka hadapi.

Pemaknaan dan Praktik Kesabaran serta Kesyukuran pada Pasangan Commuter Marriage sebagai Fondasi Ketahanan Relasi

1. Konstruksi makna kesabaran dalam pernikahan komuter

⁵³ Ananda Ade Salsabila, Asniar Khumas, dan Faradillah Firdaus, “Dampak Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Relationship Maintenance Pada Istri Pelaut,” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 627–635, doi:<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1810>, h. 633.

⁵⁴ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

⁵⁵ MI, Wawancara (Palembang, 22 Oktober 2025)

Al-Qur'an menggambarkan sabar sebagai sifat muslim yang membentuk ketangguhan dalam menghadapi ujian dan menjalankan kewajiban.⁵⁶ Dalam konteks *commuter marriage*, nilai tersebut tampak dalam cara pasangan menyikapi berbagai tantangan akibat keterpisahan. Peneliti menemukan lima makna sabar yang lebih konkret melalui pengalaman pasangan *commuter marriage*.

Pertama, kesabaran dimaknai sebagai keikhlasan menerima ketentuan Allah disertai ikhtiar mempertahankan pernikahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan yang mendeskripsikan sabar sebagai penerimaan kondisi tidak ideal. NH menyatakan:

“Sabar itu bisa menerima keadaan atau kondisi yang tidak sesuai dengan rencana keinginan kita dan mencari solusi untuk tetap bertahan.”⁵⁷

IS, seorang istri yang tinggal berbeda kota dengan suami dan anaknya, juga menyatakan:

“Sabar menerima keadaan situasi yang mengharuskan berjauhan seperti ini.”⁵⁸

Ini menunjukkan bahwa selain menjadi sumber penyesuaian dalam kehidupan pernikahan,⁵⁹ kesabaran dimaknai sebagai penerimaan atas kondisi yang tidak sesuai harapan sambil tetap mencari jalan keluar. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Baqarah ayat 155. Ibnu Kathīr menafsirkan bahwa ujian merupakan *sunnatullah* bagi orang beriman, sedangkan kesabaran diwujudkan dengan tetap taat kepada Allah saat menghadapi kesulitan.⁶⁰

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad), kabar gembira kepada orang-orang sabar,”

Dengan demikian, pada pasangan *commuter marriage*, kesabaran dimaknai sebagai penerimaan terhadap keadaan yang disertai ikhtiar mempertahankan rumah tangga.

Kedua, sabar sebagai kemampuan mengelola emosi dan pikiran. ES mengatakan:

“Bersabar ya intinya kita jangan sampai melampiaskan kemarahan emosi kita.”⁶¹

Pernyataan senada diungkapkan oleh NZ:

“Berpikiran jernih dan punya sudut pandang luas dalam setiap masalah.”⁶²

Ini menunjukkan bahwa sabar merupakan kemampuan mengelola emosi dan berpikir jernih ketika menghadapi konflik. Ketika seseorang memilih untuk bersabar, mereka berharap dapat mempertahankan posisi mereka sebagai pihak yang menilai masalah secara objektif.⁶³ Selaras dengan QS. Āli 'Imrān ayat 134,

⁵⁶ Miskahuddin, “Konsep Sabar dalam Perspektif Al- Qur ’ an,” *JURNAL ILMIAH AL MU’ASHIRAH* 17, no. 2 (2020): 196–207, doi:<https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>, h. 207.

⁵⁷ NH, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁵⁸ IS, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁵⁹ Zuliana dan Kumala, “Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan.”, h. 111.

⁶⁰ Al-Dimashqī, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*.

⁶¹ ES, Wawancara (Prabumulih, 20 Oktober 2025)

⁶² NZ, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁶³ Nova Rullyanti, Sarah Difa, dan Siti Hafidzah, “Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam: Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang,” *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 165–169, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/552>, h. 168.

وَالْكَظِيمِينَ الْعَظِيمِينَ عَنِ النَّاسِ

Terjemahnya:

“orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain” Al-Qurtubī menjelaskan bahwa *kāzimīn al-ghaiḥ* ialah orang yang mampu menahan kemarahan meskipun mampu melampiaskannya.⁶⁴ Sejalan dengan itu, informan memaknai kesabaran sebagai kemampuan mengelola emosi agar konflik tidak berkembang menjadi pertengkaran yang merusak hubungan.

Ketiga, sabar sebagai ungkapan cinta. RA, seorang istri yang bersepakat dengan pasangannya untuk keduanya tetap bekerja meskipun di kota yang berbeda, membingkai:

“Sabar adalah bentuk cinta.”⁶⁵

Hal serupa disampaikan oleh HD:

“Kalau tiga minggu itu rasanya berat... Jadi sabar dijalani, ibaratnya itu bumbu-bumbu yang dipendam, ada rasa kangen, timbul rasa cinta lagi.”⁶⁶

Ini memperlihatkan bahwa kesabaran mengubah tantangan menjadi penguat hubungan yang penuh cinta meskipun kebutuhan akan kebersamaan dan emosional belum sepenuhnya terpenuhi. Dua komponen penting yang mempengaruhi keharmonisan keluarga adalah cinta dan spiritualitas.⁶⁷ Dengan demikian, kesabaran menjadi salah satu upaya pasangan *commuter marriage* dalam mewujudkan keluarga yang sakīnah, mawaddah, dan rahmah.

Keempat, sabar sebagai kemampuan menjalankan tanggung jawab keluarga. Hal ini diungkap oleh EZ:

“Kalau memang apa-apa kita lakukan sendiri, tapi kita balik lagi, sabar. Jadi segala macam yang berhubungan dengan rumah tangga itu kita handle sendiri.”⁶⁸

Hal serupa juga diungkapkan oleh VT:

“Sabar dalam hal ini adalah tetap menjalin semua kewajiban pada tempatnya, peran sebagai istri, ibu, anak, dan tak lupa sebagai karyawan. Sabar berjauhan dengan keluarga, tapi kerja tetap harus maksimal.”⁶⁹

Ini menunjukkan bahwa kesabaran membantu pasangan menjalankan berbagai peran rumah tangga di tengah keterbatasan *commuter marriage*, tetapi tidak membenarkan ketimpangan pembagian peran dalam keluarga.

Kelima, sabar sebagai kepercayaan dan saling pengertian. RM, seorang suami yang menjalani *commuter marriage* dengan frekuensi bertemu pasangan yaitu sebulan sekali, menyatakan:

“Sabar adalah bisa saling percaya, mengerti, dan berdamai dengan keadaan.”⁷⁰

TP menambahkan:

⁶⁴ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad al-Anṣārī Al-Qurtubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an* (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1964), h. 206.

⁶⁵ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

⁶⁶ HD, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

⁶⁷ Rahmat Aziz dan Retno Mangestuti, “Membangun Keluarga Harmonis Melalui Cinta dan Spiritualitas pada Pasangan Suami-Istri di Provinsi Jawa Timur,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 14, no. 2 (2021): 129–139, doi:<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>, h. 136.

⁶⁸ EZ, Wawancara (Prabumulih, 14 Oktober 2025)

⁶⁹ VT, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁷⁰ RM, Wawancara (13 Oktober 2025)

“Yakin dan percaya pasangan kita juga mengusahakan pernikahan yang sakīnah, mawaddah, dan rahmah meski dalam kondisi tidak bisa bertemu tiap hari.”⁷¹

Ini menunjukkan bahwa kesabaran dipahami sebagai proses yang dijalani kedua belah pihak melalui upaya membangun kepercayaan dan saling memahami kondisi pasangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan nilai kesabaran dan saling percaya pada pasangan *commuter marriage*.⁷²

Berdasarkan temuan penelitian, kesabaran pada pasangan *commuter marriage* dimaknai sebagai penerimaan terhadap ketentuan Allah, pengendalian emosi, pemeliharaan komitmen, pelaksanaan tanggung jawab, serta pembangunan kepercayaan. Dengan demikian, kesabaran berperan sebagai mekanisme adaptasi spiritual dalam menghadapi tantangan pernikahan, bukan sebagai pembenaran atas berbagai keterbatasan yang masih dihadapi pasangan.

2. Praktik kesabaran dalam pengalaman nyata pasangan *commuter marriage*

Al-Ghazālī menjelaskan bahwa kesabaran diwujudkan dengan tetap menjalankan tanggung jawab di tengah kesulitan.⁷³ Karena itu, praktik sabar dalam penelitian ini dipahami sebagai ikhtiar menghadapi konsekuensi *commuter marriage*, bukan indikator bahwa seluruh fungsi pernikahan telah berjalan ideal.

Praktik kesabaran pertama tampak dalam kemampuan menjalankan peran keluarga secara mandiri. RA mengungkapkan:

“Mengurus anak sendiri yang terkadang butuh kesabaran.”⁷⁴

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembagian peran merupakan salah satu tantangan utama *commuter marriage*.⁷⁵ FR menambahkan:

“Kalau anak sakit itu ya sedih, gak ada suami yang ngedampingi. Meskipun punya temen pengasuh tapi beda rasanya.”⁷⁶

Kondisi tersebut menunjukkan ketimpangan pembagian peran dan berkurangnya pendampingan pasangan. Karena itu, kesabaran dipahami sebagai respons adaptif, bukan pembenaran atas beban pengasuhan yang tidak seimbang.

Praktik kesabaran berikutnya terlihat pada kemampuan mengelola kebutuhan emosional tanpa dukungan langsung dari pasangan. VR menjelaskan:

“Mungkin diuji kesabarannya kondisi suami jauh... Jadi aku ngerasa gak ada yang ada di aku, kerasa kayak sendiri, padahal nggak.”⁷⁷

KO, seorang istri yang menjalani *commuter marriage* dikarenakan belum mendapatkan penempatan kerja yang tetap, mengungkapkan:

“Sabar ketika saya sedang hamil, saya merasa membutuhkan suami saya dekat dengan saya, menemani saya secara langsung.”⁷⁸

⁷¹ TP, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁷² Saragih dan Alfauqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis.”, h. 61.

⁷³ Al-Ghazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*.

⁷⁴ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

⁷⁵ Saragih dan Alfauqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage: Studi Interpretative Phenomenological Analysis.”, h. 59.

⁷⁶ FR, Wawancara (Prabumulih, 18 Oktober 2025)

⁷⁷ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

⁷⁸ KO, Wawancara (13 Oktober 2025)

Ini menunjukkan bahwa kesabaran diwujudkan melalui kemampuan menunda pemenuhan kebutuhan emosional hingga pasangan dapat kembali hadir. Temuan ini sekaligus mengingatkan bahwa kebutuhan akan kehadiran fisik pasangan merupakan bagian penting dari tujuan pernikahan yang tidak boleh diabaikan.

Praktik kesabaran juga tampak dalam proses menunggu. RA menyampaikan:

“Saya harus sabar menunggu supaya kami bisa tinggal bersama... ketika suami mau pulang rasanya sangat bahagia.”⁷⁹

Hal serupa disampaikan oleh NM:

“Sabar menunggu suami pulang dari luar kota, sabar menunggu gaji.”⁸⁰

Ini menunjukkan upaya mempertahankan keberlangsungan hubungan sambil mengharapkan penyatuan tempat tinggal pada masa mendatang.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa praktik kesabaran pada pasangan *commuter marriage* diwujudkan melalui kemampuan menjalankan peran keluarga, mengelola kebutuhan emosional, serta menjalani proses penantian dengan tetap mempertahankan harapan untuk berkumpul kembali. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik sabar ini sering kali menuntut ketahanan fisik dan emosional yang tinggi, terutama pada pasangan yang tinggal bersama anak.

3. Makna dan sumber kesyukuran dalam pernikahan komuter

Dalam perspektif Islam, syukur merupakan pengakuan atas ketentuan Allah melalui hati, lisan, dan perbuatan. Al-Ghazālī menjelaskan bahwa hakikat syukur ialah menggunakan nikmat Allah sesuai rida-Nya.⁸¹ Karena itu, dalam penelitian ini syukur dipahami sebagai cara pasangan memaknai pengalaman *commuter marriage*, bukan membenarkan berbagai keterbatasan yang dihadapi.

Bagi pasangan *commuter marriage*, syukur menjadi cara memaknai keterpisahan sebagai ketentuan Allah yang pastinya mengandung kebaikan. Seperti perkataan NZ:

“Mungkin ujian kami saat ini adalah berjauhan, namun hal positifnya kami bersyukur masih bisa punya me-time untuk mengasah diri, memperbaiki diri.”⁸²

Ini menunjukkan bahwa syukur dimaknai sebagai cara menerima ujian dalam kerangka ketentuan Allah. Selaras dengan firman Allah dalam QS. Ibrāhīm ayat 7,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

Terjemahnya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...”

Ayat ini menegaskan bahwa syukur merupakan sikap seorang mukmin dalam menyikapi setiap ketentuan Allah, baik berupa nikmat maupun ujian.⁸³ Dalam konteks penelitian ini, syukur menjadi cara pasangan mempertahankan harapan di tengah ujian, bukan meniadakan kesulitan.

Data penelitian menunjukkan bahwa sumber rasa syukur paling banyak berasal dari keberlangsungan rezeki dan pekerjaan. HD menyebutkan:

⁷⁹ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

⁸⁰ NM, Wawancara (14 Oktober 2025)

⁸¹ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*.

⁸² NZ, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁸³ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya Jilid V*, *Al Qur'an dan Tafsirnya Jilid V*, 2011.

“Bersyukur Allah beri pekerjaan suami... untuk menambah penghasilan, jadi anak dan yang lain-lain bisa terpenuhi.”⁸⁴

Sebagian informan juga memperoleh rasa syukur melalui proses membandingkan kondisinya dengan lingkungan sekitar. FR menyatakan:

“Di saat temen saya masih cari pekerjaan, saya harus bersyukur lagi.”⁸⁵

Temuan ini menunjukkan bahwa pekerjaan dipandang bukan semata-mata sebagai sumber penghasilan, tetapi sebagai nikmat yang memungkinkan pasangan tetap memenuhi tanggung jawab nafkah keluarga meskipun harus hidup terpisah.

Dalam menghadapi tantangan, pasangan *commuter marriage* berusaha mempertahankan keharmonisan rumah tangga dengan memaksimalkan waktu yang mereka habiskan bersama.⁸⁶ Informan lain menyatakan bahwa kesempatan bertemu menjadi sumber rasa syukur bagi pasangan *commuter marriage*. TP menyebutkan: “Bersyukur masih bisa memanfaatkan waktu *full time* keluarga setiap akhir pekan.”⁸⁷ PR menambahkan: “Kalau waktu bertemu setelah *LDM* rasanya lebih nikmat dibanding bertemu setiap hari.”⁸⁸

Ini menunjukkan bahwa syukur membantu pasangan memaknai waktu bersama sebagai nikmat. Namun demikian, temuan ini tidak menunjukkan bahwa keterpisahan menjadi kondisi ideal, melainkan menggambarkan bagaimana pasangan memberi makna positif terhadap kesempatan yang masih mereka miliki.

Bagi pasangan *commuter marriage*, rasa syukur adalah kemampuan untuk melihat kebaikan di tengah keterbatasan. Mayoritas informan mengartikulasikan syukur dengan cara mereka memandang dan menerima pasangan. MI mengatakan:

“Bersyukur ketika kita mencoba menerima kekurangan dan kelebihan pasangan.”⁸⁹

Ini menunjukkan bahwa ketiadaan perilaku buruk saja sudah dipandang sebagai hal yang layak disyukuri, tanpa harus didasarkan pada kualitas yang luar biasa. IS menambahkan:

“Bersyukur karna memiliki pasangan yang tetap setia... tetep sama-sama jaga keharmonisan rumah tangga.”⁹⁰

Rasa syukur terhadap pasangan mencerminkan penghargaan atas kebbaikannya serta kesadaran bahwa hal tersebut merupakan nikmat Allah. Sikap ini sejalan dengan prinsip *mu'asyarah bil ma'rūf*, yaitu saling menghargai dan memperlakukan pasangan dengan baik.

Dalam pernikahan, pasangan cenderung lebih bahagia menyelesaikan masalah dengan mendapatkan dukungan. Hal ini karena individu merasa pasangannya hadir dan membantu saat menghadapi masalah, sehingga tercipta suasana rumah tangga yang lebih positif.⁹¹ Sebagian informan juga memaknai dukungan pasangan dan keluarga sebagai

⁸⁴ HD, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

⁸⁵ FR, Wawancara (Prabumulih, 18 Oktober 2025)

⁸⁶ Saragih dan Alfauqy, “Pengalaman Pasangan yang Menjalani *Commuter Marriage*: Studi Interpretative Phenomenological Analysis.”, h. 61.

⁸⁷ TP, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁸⁸ PR, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁸⁹ MI, Wawancara (Palembang, 22 Oktober 2025)

⁹⁰ IS, Wawancara (12 Oktober 2025)

⁹¹ Ramadhan, Meiyuntariningsih, dan Aristawati, “Kepuasan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*: Bagaimana peranan *problem solving*?”, h. 197.

nikmat yang patut disyukuri. Sebagaimana pernyataan EZ: “Rasa syukur yang jelas karena kami sama-sama saling support satu sama lain.”⁹² Sikap ini juga selaras dengan prinsip mu‘āsyarah bil ma‘rūf (saling berbuat baik) dalam kehidupan rumah tangga.

Beberapa pasangan bersyukur atas dukungan dari keluarga. PF, seorang suami yang menjalani *commuter marriage* akibat mutasi tempat kerja, menyatakan: “Bersyukur tetap punya keluarga harmonis, memiliki anak-anak yang membanggakan, pasangan yang mengerti kondisi pasangannya.”⁹³

Hal serupa dinyatakan oleh RA: “Bersyukur masih dekat orang tua dan mertua, mendapatkan anak yang baik.”⁹⁴ Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan komuter tertanam dalam jaringan sosial yang lebih luas daripada hanya antara dua orang. Sejalan dengan sebuah temuan bahwa dukungan keluarga memiliki efek positif pada pemeliharaan hubungan bagi pasangan dalam pernikahan jarak jauh⁹⁵

Dapat disimpulkan bahwa syukur pada pasangan *commuter marriage* dimaknai sebagai cara memandang nikmat Allah di tengah keterbatasan, baik berupa rezeki, kesempatan bertemu, serta pasangan dan keluarga yang mendukung. Akan tetapi, syukur dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai pembenaran atas konsekuensi *commuter marriage*, tetapi sebagai mekanisme spiritual yang membantu pasangan memaknai pengalaman secara positif sambil tetap memenuhi hak dan kewajiban pernikahan.

4. Praktik syukur dalam kehidupan pasangan *commuter marriage*

Dalam perspektif Islam, syukur diwujudkan melalui amal nyata. Al-Ghazālī menjelaskan bahwa hakikat syukur ialah menggunakan nikmat sesuai rida Allah.⁹⁶ Karena itu, praktik syukur dalam penelitian ini dipahami sebagai ikhtiar spiritual pasangan menjalani *commuter marriage*, bukan tanda bahwa seluruh persoalan rumah tangga telah terselesaikan.

Praktik syukur yang paling banyak ditemukan adalah doa yang dilakukan secara konsisten. Seperti pernyataan SM, yaitu: “Walaupun kita gini, wajib bersyukur... kita harus berdoa minta dengan Allah untuk menjaga suami kita yang jauh.”⁹⁷ Hal ini sejalan dengan konsep syukur dalam Islam yang memandang doa sebagai wujud pengakuan atas ketergantungan manusia kepada Allah dalam setiap keadaan. Dengan berdoa, seorang hamba yang rida dan ikhlas mengembalikan semua urusannya kepada Allah semata.⁹⁸ Seperti yang dikatakan oleh ES: “Ya pasti minta sehat, selalu berdoa walaupun berjauhan lama gak ketemu. Kemana jalannya kerjaan yang om bisa lakukan ya kita jalani, kita ikhlas aja.”⁹⁹

Temuan ini menunjukkan bahwa doa menjadi sarana pasangan memohon perlindungan Allah di tengah keterbatasan. Sejalan dengan QS. Al-Baqarah ayat 152, Ibn

⁹² EZ, Wawancara (Prabumulih, 14 Oktober 2025)

⁹³ PF, Wawancara (13 Oktober 2025)

⁹⁴ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

⁹⁵ Salsabila, Khumas, dan Firdaus, “Dampak Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Relationship Maintenance Pada Istri Pelaut,” h. 633.

⁹⁶ Al-Ghazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*.

⁹⁷ SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

⁹⁸ Ahmad Fauzan, “Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al- Qur’ an,” *Jurnal Semiotika-Q 2*, no. 1 (2022): 55–77, doi:<https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>, h. 75.

⁹⁹ ES, Wawancara (Prabumulih, 20 Oktober 2025)

Kathīr menafsirkan bahwa mengingat Allah dan bersyukur kepada-Nya mendatangkan pertolongan dan keberkahan,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۚ

Terjemahnya:

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Praktik kesyukuran berikutnya diwujudkan melalui upaya pendekatan diri kepada Allah. SM menyatakan: “Justru lagi dalam keadaan susah, kita tuh lebih dekat dengan Allah. Kita gimana, balik lagi imannya harus kuat. Harus mensyukuri nikmat, ikhlas.”¹⁰⁰ Dinyatakan pula oleh NH: “Bersyukur dengan memperbaiki ibadah, mencoba untuk mengambil hikmah di setiap peristiwa yang kita lalui.”¹⁰¹

Temuan ini menunjukkan bahwa syukur tidak hanya dimaknai sebagai rasa puas terhadap keadaan, tetapi juga diwujudkan melalui peningkatan kualitas spiritual. Selain itu, praktik syukur tampak pada usaha menjaga hati, perilaku, dan kepercayaan sebagai wujud disiplin diri dalam menjalani pernikahan komuter. Hal ini seperti apa yang dikatakan oleh SM: “Kalau kita mensyukuri nikmat, insyaallah kita percaya kepada suami kita, dia akan menjaga kepercayaan kita. Begitupun sebaliknya kita menjaga kepercayaannya walaupun tempatnya jauh.”¹⁰² Disampaikan pula oleh PF: “Bersyukur dengan tidak melakukan perbuatan merusak kepercayaan pasangan”¹⁰³

Ini menunjukkan selain dengan berdoa, syukur diwujudkan melalui usaha menjaga kepercayaan, perilaku, dan integritas diri. Studi tentang kisah keluarga Imran dalam Al-Qur'an menemukan bahwa setiap aspek kehidupan memerlukan kesungguhan, keteladanan, dan ketergantungan kepada Allah untuk membangun keluarga yang kuat di zaman sekarang ini.¹⁰⁴

Praktik syukur juga diwujudkan dengan memanfaatkan waktu secara produktif karena membantu pasangan menghargai waktu yang dimiliki meskipun harus berjauhan. IS menyampaikan bagaimana ia mewujudkan rasa syukurnya: “Menjaga mata, hati, dan pikiran untuk tetap fokus pada tujuan utama. Jadi lebih serius aja kerjanya.”¹⁰⁵ PF juga menyampaikan hal ini: “Dengan memaksimalkan waktu yang ada dengan kegiatan yang berkualitas dunia dan akhirat.”¹⁰⁶

Temuan ini menunjukkan bahwa mengisi waktu dengan aktivitas yang bermanfaat menjadi cara pasangan mengekspresikan syukur sekaligus menjaga diri dari perilaku yang dapat mengganggu keharmonisan pernikahan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik kesyukuran pada pasangan *commuter marriage* diwujudkan melalui doa, peningkatan kualitas ibadah, menjaga integritas diri, serta memanfaatkan waktu secara produktif. Semua praktik ini

¹⁰⁰ SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

¹⁰¹ NH, Wawancara (12 Oktober 2025)

¹⁰² SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

¹⁰³ PF, Wawancara (13 Oktober 2025)

¹⁰⁴ Fauzan Azima Syafiuddin, “Kisah keluarga imran dalam ketahanan keluarga kontemporer dalam perspektif nilai-nilai maqashid syariah” (UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2025), <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/89259>, h. 230.

¹⁰⁵ IS, Wawancara (12 Oktober 2025)

¹⁰⁶ PF, Wawancara (13 Oktober 2025)

memerlukan usaha aktif karena rasa syukur tidak muncul secara alami dalam situasi sulit, akan tetapi harus dipraktikkan secara sadar.

5. Kesabaran dan kesyukuran dalam memelihara ketahanan pernikahan pada pasangan *commuter marriage*

Dalam penelitian ini, ketahanan pernikahan dipahami sebagai upaya pasangan memelihara fungsi-fungsi dasar pernikahan di tengah keterpisahan geografis. Temuan menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran tidak menghapus berbagai konsekuensi *commuter marriage*, tetapi membantu pasangan tetap mengupayakan keberlangsungan pernikahan, sebagaimana terlihat dalam beberapa aspek berikut:

a. Kesabaran dan kesyukuran sebagai landasan spiritual dalam memelihara pernikahan

Pernikahan yang disebut dalam Al-Qur'an sebagai *mitsaqon ghaliza* atau perjanjian yang kuat, harus dapat memengaruhi setiap pasangan dalam keluarga untuk secara konsisten memupuk dan membangun fondasi keutuhan keluarga mereka dengan berbasis pada konsep dan prinsip ajaran Islam.¹⁰⁷ Dengan demikian, pada pasangan *commuter marriage* yang menghadapi berbagai konsekuensi dalam kehidupan pernikahan, konsep sabar dan syukur tampak berfungsi sebagai landasan spiritual yang menopang ketahanan relasi mereka.

Berdasarkan data, para informan meyakini bahwa kesabaran dan kesyukuran merupakan landasan batin dalam menjalani *commuter marriage*. RA menyatakan bahwa: "Sabar dan bersyukur sangat penting karena itu pondasi bertahan dalam kondisi pernikahan kami sekarang."¹⁰⁸

NM menyatakan hal serupa, bahwa: "Sabar tidak hanya berjauhan tapi banyak hal yang membuat diri menjadi tangguh dan bersyukur bahwa apa yang sudah Allah gariskan merupakan sebuah ibadah. Meskipun berjauhan bukan berarti tidak bisa bersama."¹⁰⁹

Sebuah penelitian mengenai sabar dan syukur, menyebutkan bahwa nilai agama bukan sekadar instrumen spiritual, tetapi juga kekuatan yang menata kehidupan dan mengarahkan pada kesejahteraan.¹¹⁰ Dengan demikian, temuan studi ini menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran dipahami sebagai landasan spiritual yang menopang upaya pasangan dalam memelihara hubungan, bukan sebagai bukti bahwa seluruh fungsi keluarga telah berjalan secara ideal.

b. Kesabaran dan kesyukuran sebagai praktik ibadah dalam kehidupan pernikahan

Dalam Islam, kesabaran dan kesyukuran tidak hanya dipahami sebagai sikap batin, tetapi juga dipraktikkan sebagai bentuk ibadah dalam menjalani kehidupan, termasuk kehidupan pernikahan. Allah Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

¹⁰⁷ Ismail Khasan, "Esensi Makna *Mitsaqon Ghaliza* Terhadap Upaya Membentuk Keluarga Sakinah Dalam Al-Qur'an (Tafsir Q.S. an-Nisa, 4: 21)," *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* 5, no. 3 (2023): 724–735, doi:<https://doi.org/10.47476/assyari.v5i3.2854>, h. 733.

¹⁰⁸ RA, Wawancara (11 Oktober 2025)

¹⁰⁹ NM, Wawancara (14 Oktober 2025)

¹¹⁰ Rahmat Drajat dan Tafrihatul Ula, "Integrasi Nilai Sabar Dan Syukur Pada Surah Ibrāhīm/14:5," *WAHYAIN Journal of Quranic Sociology and Hadith* 1 (2025): 32–48, https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=HGBN90kAAAAJ&citation_f_or_view=HGBN90kAAAAJ:eQOLeE2rZwMC, h. 46.

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah ayat 153)

Al-Qurtubī menafsirkan bahwa sabar merupakan bentuk isti‘ānah (memohon pertolongan kepada Allah) dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, sedangkan syukur merupakan bentuk pengakuan atas nikmat-Nya yang diwujudkan melalui hati, lisan, dan amal.¹¹¹ Hal ini tercermin dalam pernyataan NZ: “Sudah jelas perintah di Al-Quran untuk menjadikan salat, sabar dalam menjalani kehidupan. Memang saat dijalani tidak mudah, tapi perlahan harus dijalani.”¹¹²

Senada dengan itu, VR mengungkapkan: “Kalau kita sabar, bersyukur ingat ada Allah yang bakal ngebimbing rumah tangga ini. Jadi insyaallah bersama kemudahan dan kesulitan itu beneran ada.”¹¹³ Selain kesabaran, kesyukuran juga dipraktikkan sebagai bentuk ibadah. Allah Ta‘ālā berfirman dalam QS. Luqmān ayat 12:

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

Terjemahnya:

“Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri.”

Ibn Kaṣīr menjelaskan bahwa manfaat syukur kembali kepada pelakunya, karena Allah Mahakaya dan tidak membutuhkan syukur hamba-Nya. Dengan bersyukur, seorang mukmin memperoleh tambahan nikmat serta kebaikan bagi dirinya sendiri. Dengan demikian, nilai-nilai agama menjadi pegangan utama yang membentuk sikap sabar dan syukur dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, termasuk dalam konteks *commuter marriage*.

Temuan ini menunjukkan bahwa pasangan *commuter marriage* mempraktikkan kesabaran dan kesyukuran sebagai bentuk penghambaan kepada Allah. Dengan demikian, kedua nilai tersebut tidak hanya dipahami sebagai strategi menghadapi tekanan psikologis, tetapi juga sebagai praktik ibadah yang menjadi landasan spiritual dalam menjalani kehidupan pernikahan

c. Kesabaran dan kesyukuran sebagai mekanisme kepuasan dan penerimaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran membantu pasangan membangun penerimaan terhadap kondisi yang tidak sepenuhnya sesuai harapan. Namun, penerimaan tersebut tidak berarti menganggap seluruh konsekuensi *commuter marriage* sebagai kondisi yang ideal. Hal ini tampak dalam pernyataan PF: “Tanpa sabar, suasana rumah tangga akan selalu penuh dengan pertengkaran, dan tanpa syukur, tidak akan pernah puas dengan apa yang kita miliki.”¹¹⁴

Temuan ini sejalan dengan penjelasan Ibnu Kathīr ketika menafsirkan QS. asy-Syūrā ayat 32–33 bahwa orang yang banyak bersabar dan bersyukur mampu mengambil pelajaran dari setiap ketentuan Allah¹¹⁵:

¹¹¹ Al-Qurtubī, *Al-Jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān*.

¹¹² NZ, Wawancara (12 Oktober 2025)

¹¹³ VR, Wawancara (Tangerang, 17 Oktober 2025)

¹¹⁴ PF, Wawancara (13 Oktober 2025)

¹¹⁵ Al-Dimashqī, *Tafsir Ibnu Katsir*.

وَمِنْ آيَاتِهِ الْجَوَارِ فِي الْبَحْرِ كَالْأَعْلَامِ إِنَّ يَشَأْ يُسْكِنِ الرِّيحَ فَيَظْلَلْنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

Terjemahnya:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah kapal-kapal (yang berlayar) di laut seperti gunung-gunung. Jikalau Dia menghendaki, Dia akan menenangkan angin, maka jadilah kapal-kapal itu terhenti di permukaan laut. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan)-Nya bagi setiap orang yang bersabar dan banyak bersyukur.”

Dengan demikian, sabar dan syukur berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang membentuk kepuasan batin dan menjaga stabilitas relasi pernikahan. Makna tersebut juga tercermin dalam pengalaman informan. MS menyampaikan:

“Sangat penting karena hanya dengan sabar dan syukur hubungan pernikahan menjadi lebih berarti.”

Temuan ini menunjukkan bahwa kesabaran membantu pasangan mengendalikan respons terhadap berbagai kesulitan, sedangkan kesyukuran membantu mereka tetap melihat nikmat yang masih dimiliki tanpa mengabaikan persoalan yang ada. Dalam perspektif konseling Islami, sabar dan syukur membantu individu menerima kenyataan, menemukan makna di balik peristiwa, serta mempertahankan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebutuhan emosional pasangan, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, serta pembagian peran yang proporsional tetap merupakan bagian penting dari tujuan pernikahan. Oleh karena itu, kesabaran dan kesyukuran dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai legitimasi atas kekosongan relasional ataupun ketimpangan yang berlangsung, melainkan sebagai mekanisme spiritual yang membantu pasangan menghadapi keterbatasan sambil tetap berupaya mewujudkan fungsi keluarga secara lebih optimal.

d. Kesabaran dan kesyukuran sebagai faktor protektif spiritual

Kesabaran dan rasa syukur dipahami sebagai kekuatan batin yang membantu individu bertahan dalam menghadapi kesulitan hidup. Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan memaknai kesabaran dan kesyukuran sebagai kekuatan spiritual yang membantu mereka menjalani berbagai konsekuensi *commuter marriage*. Hal ini tercermin dalam pernyataan FR: “Paling penting sabar dan ikhlas sih mbak, jadi lebih enjoy jalannya, kalau sabar doang kan tanpa ikhlas belum tentu kuat juga ya belum bisa terima.”¹¹⁶ MS menyatakan hal serupa: “Dengan bersyukur dan bersabar semua akan terasa lebih ringan walaupun dalam perjalanannya tidak mudah.”¹¹⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran tidak menghilangkan kesulitan yang dihadapi pasangan, tetapi membantu mereka mengurangi beban psikologis sehingga tetap mampu menjalankan tanggung jawab sebagai suami maupun istri. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa resiliensi

¹¹⁶ FR, Wawancara (Prabumulih, 18 Oktober 2025)

¹¹⁷ MS, Wawancara (12 Oktober 2025)

keluarga dipengaruhi oleh faktor protektif internal berupa sifat-sifat positif yang membantu keluarga bangkit dari krisis.¹¹⁸

Dalam islam, perspektif ini sejalan dengan hadis yang diriwayatkan oleh Muslim:

عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Terjemahnya:

“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin itu, karena semua urusan yang ia alami, baik. Jika mendapatkan kesenangan ia bersyukur, hal itu lebih baik baginya, dan jika mengalami kesulitan ia bersabar, hal itu lebih baik baginya. Hal seperti itu tidak terdapat kecuali pada diri seorang mukmin.” (HR. Muslim)

Imam An-Nawawī dalam *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim* menjelaskan bahwa seluruh keadaan seorang mukmin menjadi bernilai kebaikan apabila ia menyikapinya dengan syukur ketika memperoleh nikmat dan dengan sabar ketika menghadapi musibah.¹¹⁹ Dengan demikian, kekuatan utama bukan terletak pada hilangnya ujian, melainkan pada cara seorang mukmin merespons ujian tersebut. Makna tersebut juga tercermin dalam pengalaman informan. PF menyatakan hal tersebut: “Penting banget bersyukur sama sabar supaya rumah tangga tentram dan berkah.”¹²⁰ SM menyatakan bahwa kesulitan terasa indah ketika dijalani dengan sabar dan ikhlas: “Kita merasakan susahnyanya gitu ya begini-begini. Tapi kalau kita sabar, kita ikhlas apa yang diberikan, insyaallah semuanya jadi terasa indah gitu.”¹²¹

Temuan ini menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran berfungsi sebagai faktor protektif spiritual yang membantu pasangan mengelola tekanan psikologis dan tetap menjalankan hak serta kewajiban dalam rumah tangga. Namun, keduanya tidak dimaknai sebagai pembenaran atas berbagai keterbatasan relasional dalam *commuter marriage*, melainkan sebagai kekuatan untuk menghadapinya..

Dengan demikian, pada pasangan *commuter marriage*, kesabaran dimaknai sebagai keikhlasan menerima ketentuan Allah, kemampuan mengelola emosi, ungkapan cinta, kemampuan menghadapi tantangan kehidupan, serta sikap saling percaya antarpasangan. Sementara itu, kesyukuran dimaknai sebagai kemampuan melihat dan menghargai nikmat Allah di tengah berbagai keterbatasan. Dalam praktiknya, kesabaran diwujudkan melalui keteguhan menjalankan peran dan tanggung jawab sehari-hari, sedangkan kesyukuran dipraktikkan melalui doa, pendekatan diri kepada Allah, menjaga integritas diri, dan mengisi waktu dengan aktivitas yang bermanfaat. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran mendukung pemeliharaan ketahanan pernikahan melalui fungsinya sebagai fondasi spiritual, praktik ibadah, mekanisme kepuasan dan penerimaan, serta faktor protektif spiritual yang membantu pasangan

¹¹⁸ Ike Herdiana, Suryanto, dan Seger Handoyo, “Family Resilience: A Conceptual Review,” *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 133 (2018): 42–48, doi:<https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.9>, h. 47.

¹¹⁹ Yahyā ibn Sharaf Al-Nawawī, *Al-Minhāj fī Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj* (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabī, n.d.).

¹²⁰ PF, Wawancara (13 Oktober 2025)

¹²¹ SM, Wawancara (Muara Enim, 14 Oktober 2025)

menghadapi tantangan commuter marriage tanpa menormalkan berbagai keterbatasan relasional yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ketahanan pernikahan pada pasangan *commuter marriage* dialami sebagai upaya memelihara ketahanan dan fungsi dasar pernikahan di tengah konsekuensi akibat keterpisahan geografis. Ketahanan tersebut dibangun melalui komitmen awal, komunikasi intensional, kepercayaan relasional, dan dukungan sosial.

Kesabaran dimaknai sebagai keikhlasan menerima ketentuan Allah, kemampuan mengelola emosi, ungkapan cinta, kemampuan menghadapi tantangan, serta sikap saling percaya, sedangkan kesyukuran dimaknai sebagai kemampuan melihat nikmat Allah di tengah keterbatasan. Dalam praktiknya, kesabaran diwujudkan melalui keteguhan menjalankan peran dan tanggung jawab, sedangkan kesyukuran dipraktikkan melalui doa, pendekatan diri kepada Allah, menjaga integritas diri, dan mengisi waktu dengan aktivitas yang bermanfaat. Temuan ini menunjukkan bahwa kesabaran dan kesyukuran mendukung pemeliharaan ketahanan pernikahan sebagai fondasi spiritual, praktik ibadah, mekanisme kepuasan dan penerimaan, serta faktor protektif spiritual dalam menghadapi tantangan *commuter marriage*.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi Islam mengenai ketahanan pernikahan melalui peran kesabaran dan kesyukuran sebagai mekanisme psikologis-spiritual. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi rujukan bagi pasangan *commuter marriage* dan konselor keluarga dalam memelihara ketahanan pernikahan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam atau menggunakan pendekatan *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Dimashqī, Ismā'īl bin 'Umar bin Kathīr al-Qurashī. *Tafsir Ibnu Katsir*. Diedit oleh Ahmad Abdul Rabbi An-Nabi, Muhammad 'Ali, Syarif Abdullah, dan Aiman Nasyir. Insan Kamil, 2016.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥamid Muḥammad bin Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1111.
- Al-Nawawī, Yaḥyā ibn Sharaf. *Al-Minhāj fī Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāṡ al-'Arabī, n.d.
- Al-Qurṭubī, Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad al-Anṣārī. *Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1964.
- Aziz, Rahmat, dan Retno Mangestuti. "Membangun Keluarga Harmonis Melalui Cinta dan Spiritualitas pada Pasangan Suami-Istri di Provinsi Jawa Timur." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 14, no. 2 (2021): 129–139. doi:<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>.
- Drajat, Rahmat, dan Tafrihatul Ula. "Integrasi Nilai Sabar Dan Syukur Pada Surah Ibrāhīm / 14 : 5." *WAHYAIN Journal of Quranic Sociology and Hadith* 1 (2025): 32–48. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=HGBN9

- 0kAAAAJ&citation_for_view=HGBN90kAAAAJ:eQOLeE2rZwMC.
- Fauzan, Ahmad. "Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al- Qur ' an." *Jurnal Semiotika-Q* 2, no. 1 (2022): 55–77. doi:<https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>.
- Hasneni. "Family Resilience pada Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (Studi Berdasarkan Penghayatan Istri yang Menjalani Commuter Marriage Tipe Established Couple)," 2023. <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/33359>.
- Herdiana, Ike, Suryanto, dan Seger Handoyo. "Family Resilience : A Conceptual Review." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 133 (2018): 42–48. doi:<https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.9>.
- Ichsani, Alfiana. "Pengaruh Resiliensi dan Keterbukaan Diri Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Istri yang Menjalani Commuter Marriage," 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81027>.
- Isroqunnajah, Umdatul Khoirot, dan Agus Hawabi. "Ketahanan pernikahan dalam perspektif hukum islam dan psikologi," 2024.
- Jezeri, Laela Royana, dan Herlina Afida. "The Concept of Building a Sakinah Household in Long-distance Marriage in Bangkalan Madura : A Psychological Perspective Study." *Al-Bayyinah* 7, no. 1 (2023): 84–98. doi:<https://doi.org/10.30863/al-bayyinah.v7i1.4052>.
- Khasan, Ismail. "Esensi Makna Mitsaqon Ghaliza Terhadap Upaya Membentuk Keluarga Sakinah Dalam Al-Qur'an (Tafsir Q.S. an-Nisa, 4: 21)." *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* 5, no. 3 (2023): 724–35. doi:<https://doi.org/10.47476/assyari.v5i3.2854>.
- Lutfiyah, Miftakhul Anis, dan Sugiyarta Stanislaus. "Penyesuaian Perkawinan Istri Terhadap Suami yang Baru Menjalani Commuter Marriage Setelah Menikah 10 Tahun." *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH* 9, no. 1 (2017): 80–85. doi:<https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9576>.
- Miskahuddin. "Konsep Sabar dalam Perspektif Al- Qur ' an." *JURNAL ILMIAH AL MU'ASHIRAH* 17, no. 2 (2020): 196–207. doi:<https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.
- Rachman, Akbar Isnanto, dan Lisda Sofia. "Kepercayaan Pada Pasangan Terhadap Ketahanan Keluarga Pada Anggota Polri Yang Menjalani Commuter Marriage." *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia* 2, no. 1 (2022): 99–106. doi:<https://doi.org/10.71088/jpfi.v2i1.26>.
- Ramadhan, Mochammad Osvlado M, Tatik Meiyuntariningsih, dan Akta Ririn Aristawati. "Kepuasan pernikahan pada pasangan commuter marriage : Bagaimana peranan problem solving ?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 189–99. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/897>.
- RI, Departemen Agama. *Al Qur'an dan Tafsirnya Jilid V*, 2011.
- Rifa'i, Akhmad, dan Nofa Susilawati. "Pondasi Ketahanan Keluarga dalam Prespektif Islam di Era Arus Globalisasi." *AL-IHKAM Jurnal Hukum Keluarga* 15, no. 2 (2023): 145–65. doi:<https://doi.org/10.20414/alihkam.v15i2.9750>.
- Rullyanti, Nova, Sarah Difa, dan Siti Hafidzah. "Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam : Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang." *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 165–69. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/552>.

- Salsabila, Ananda Ade, Asniar Khumas, dan Faradillah Firdaus. “Dampak Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Relationship Maintenance Pada Istri Pelaut.” *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 627–35. doi:<https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1810>.
- Saragih, Sishi Dearn, dan Muhammad Zulfa Alfaruqy. “Pengalaman Pasangan yang Menjalani Commuter Marriage : Studi Interpretative Phenomenological Analysis.” *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia* 4 (2023): 46–63. <https://prosiding.collabryzk.com/index.php/kmpi/article/view/6>.
- Sawai, Joki Perdani, Mahirah Masdin, Rezki Perdani Sawai, Balan Rathakrishnan, dan Syaidatun Nazirah Abu Zahrin. “Trust and Commitment in Maintaining Marriage among Teachers in Commuting Marriage in Kota Kinabalu Sabah.” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 1, no. 12 (2020): 745–54. doi:<https://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i12/8162>.
- Syafiuddin, Fauzan Azima. “Kisah keluarga imran dalam ketahanan keluarga kontemporer dalam perspektif nilai - nilai maqashid syariah.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2025. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/89259>.
- Utami, Nugraheni Putri, dan Novi Elisadevi. “Peran Komunikasi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Commuter Marriage.” *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 3 (2025): 13450–63. doi:<https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.4615>.
- Uyun, Quratul, dan M Rohmatulloh. “Harmonisasi Keluarga : Telaah Fenomena commuter marriage di Indonesia.” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2022): 199–212. doi:<https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i2.598>.
- Zuliana, Nafira, dan Anisia Kumala. “Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan.” *TAZKIYA Journal of Psychology* 8, no. 2 (2020): 105–13. doi:<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>.