

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN
KEPUASAN PERNIKAHAN PADA SUAMI YANG
MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE***



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

**OLEH:
BEATRIX NATHANIA HARTONO
04041282025027**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA SUAMI YANG MENJALANI *LONG DISTANCE*
MARRIAGE


SKRIPSI


Dipersiapkan dan disusun oleh
BEATRIX NATHANIA HARTONO
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Februari 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I


Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018


Dewi Anggraini, S.Psi., M.A.
NIP. 198311022023212022

Penguji I

Penguji II


Rachmawati S.Psi, M.A.
NIP. 197703282023212011


Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

21 Februari 2024


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

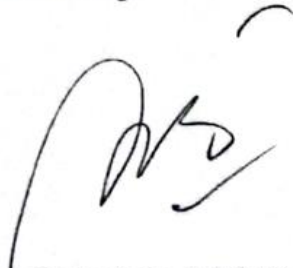
UJIAN SKRIPSI

Nama : Beatrix Nathania Hartono
NIM : 04041282025027
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Antara Optimisme dengan Kepuasan Pernikahan
Pada Suami yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Indralaya, 7 Februari 2024

Menyetujui,

Pembimbing I



Amalia Juniary, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A.
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Arief Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Beatrix Nathania Hartono, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 21 Februari 2024

Peneliti,



Beatrix Nathania Hartono
NIM. 04041282025027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian ini serta mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Keluarga saya yaitu orang tua beserta saudara saya yang telah senantiasa mendukung saya, menemani saya, dan membantu saya selama pembuatan skripsi ini. Tidak dipungkiri selama pengerjaan skripsi ini saya banyak menghadapi kendala namun keluarga saya selalu mendukung saya agar tetap bertahan dan sabar dalam menghadapi kendala tersebut. Maka dari itu, skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya yang senantiasa mendoakan kelancaran selama pengerjaan skripsi ini sehingga saya dapat melewati dan menyelesaikan setiap kendala dan kesulitan yang hadir. Semoga dengan menyelesaikan penelitian skripsi ini saya dapat terus membanggakan keluarga saya.
2. Teman-teman saya yang telah senantiasa mendengarkan keluh kesah saya selama pengerjaan skripsi ini.
3. Diri sendiri karena telah berjuang dan berhasil melewati setiap kendala yang hadir selama pengerjaan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Optimisme dengan Kepuasan Pernikahan Pada Suami yang Menjalani *Long Distance Marriage*”. Dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan yang bermanfaat selama penyusunan skripsi ini sehingga peneliti dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dengan baik. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah mempermudah dan memperlancar proses pengerjaan tugas ini.
2. Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
3. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi, M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang sudah banyak membimbing dan memberikan arahan yang sangat berguna bagi peneliti.

7. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing II
8. Ibu Rachmawati, S.Psi., M.A. selaku Dosen Penguji I dan Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan., S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penguji II
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
10. Mama, papa, dan cece yang senantiasa memberikan dukungan, menghibur, dan juga menemani saya selama pengerjaan penelitian ini sampai akhir
11. Teman-teman saya yaitu dije, fero, nise, niak, angel, chelle, eci, dan depi yang senantiasa memberi dukungan dan menyemangati saya untuk menyelesaikan penelitian ini

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat lebih baik dan sempurna lagi dimasa yang akan datang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Indralaya, 7 Februari 2024

Peneliti,

Beatrix Nathania Hartono
NIM. 04041282025027

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Kepuasan Pernikahan	16
1. Pengertian Kepuasan Pernikahan	16
2. Faktor Kepuasan Pernikahan.....	18
3. Aspek Kepuasan Pernikahan	19
B. Optimisme	23
1. Pengertian Optimisme	23

2.	Faktor Optimisme.....	24
3.	Dimensi Optimisme.....	27
C.	Hubungan Antara Optimisme dengan Kepuasan Pernikahan.....	29
D.	Kerangka Berpikir.....	31
E.	Hipotesis.....	31
BAB III	METODE PENELITIAN.....	32
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1.	Kepuasan Pernikahan.....	32
2.	Optimisme.....	33
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Karakteristik Sampel.....	34
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
D.	Metode Pengumpulan Data.....	36
1.	Skala Kepuasan Pernikahan.....	37
2.	Skala Optimisme.....	38
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	39
1.	Validitas.....	39
2.	Reliabilitas.....	39
F.	Metode Analisis Data.....	40
1.	Uji Asumsi.....	40
a.	Uji Normalitas.....	40
b.	Uji Linearitas.....	41
2.	Uji Hipotesis.....	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A.	Orientasi Kancan Penelitian.....	42
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	44
1.	Persiapan Administrasi.....	44
2.	Persiapan Alat Ukur.....	44
a.	Skala Kepuasan Pernikahan.....	46
b.	Skala Optimisme.....	49

3.	Pelaksanaan Penelitian	52
a.	Tahap Pertama	52
b.	Tahap Kedua	52
c.	Tahap Ketiga.....	54
d.	Tahap Keempat	55
C.	Hasil Penelitian	57
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	57
2.	Deskripsi Data Penelitian	60
a.	Kepuasan Pernikahan.....	61
b.	Optimisme.....	61
3.	Hasil Analisis Data Penelitian	62
	Uji Asumsi	62
D.	Hasil Analisis Tambahan	65
1.	Uji Beda Kepuasan Pernikahan dan Optimisme Berdasarkan Alasan Menjalani Pernikahan Jarak Jauh	65
2.	Uji Beda Kepuasan Pernikahan dan Tambahan Optimisme Berdasarkan Domisili	66
3.	Uji Beda Kepuasan Pernikahan dan Optimisme Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	68
4.	Hasil Tingkat Mean pada Skala Kepuasan Pernikahan.....	70
5.	Hasil Tingkat Mean pada Skala Optimisme.....	70
E.	Pembahasan.....	71
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	79
A.	Kesimpulan	79
B.	Saran.....	79
1.	Bagi Suami yang Menjalani LDM	79
2.	Bagi Penelitian Selanjutnya.....	80
	DAFTAR PUSTAKA	83
	LAMPIRAN.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologi	37
Tabel 3.2 Skala Kepuasan Pernikahan	38
Tabel 3.3 Skala Optimisme	39
Tabel 4.1 Pedoman Penilaian Aitem Skala Penelitian.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Skala Kepuasan Pernikahan	48
Tabel 4.3 Distribusi Penomoran Baru Skala Kepuasan Pernikahan.....	49
Tabel 4.4 Pedoman Penilaian Aitem Skala Penelitian.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Skala Optimisme.....	51
Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Baru Skala Optimisme	52
Tabel 4.7 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	54
Tabel 4.8 Alasan Dieleminasi	56
Tabel 4.9 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian (Terlampir)	57
Tabel 4.10 Deskripsi Alasan Menjalani Pernikahan Jarak Jauh	57
Tabel 4.11 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	58
Tabel 4.12 Deskripsi Sering Berkomunikasi dengan Pasangan	59
Tabel 4.13 Deskripsi Pendidikan Terakhir.....	59
Tabel 4.14 Deskripsi Data Penelitian	60
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi	61
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi Variabel Kepuasan Pernikahan	61
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Variabel Optimisme Responden.....	62
Tabel 4.18 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	63
Tabel 4.19 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	63

Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	64
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Alasan Menjalani Pernikahan Jarak Jauh	66
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili.....	67
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	69
Tabel 4.24 Hasil Tingkat Mean pada Aspek Kepuasan Pernikahan	70
Tabel 4.25 Hasil Tingkat Mean pada Aspek Optimisme.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	93
Lampiran B.....	103
Lampiran C	110
Lampiran D	132
Lampiran E.....	140
Lampiran F	144
Lampiran G	147

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA SUAMI YANG MENJALANI *LONG DISTANCE* *MARRIAGE*

Beatrix Nathania Hartono¹, Amalia Juniarily²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *long distance marriage*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan.

Sampel pada penelitian ini adalah 200 suami yang menjalani *long distance marriage*. Sedangkan, jumlah sampel untuk uji coba (try out) berjumlah sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti, skala optimisme dibuat peneliti dengan mengacu pada dimensi optimisme dari Seligman (2008) dan skala kepuasan pernikahan mengacu pada aspek kepuasan pernikahan dari Mackey dan O'Brien (1995). Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi pearson product moment.

Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui bahwa variabel optimisme berkorelasi dengan variabel kepuasan pernikahan dimana memiliki nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dengan nilai r sebesar 0,919. Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: Optimisme, Kepuasan Pernikahan

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM WITH MARITAL SATISFACTION IN HUSBAND UNDERGOING A LONG DISTANCE MARRIAGE

Beatrix Nathania Hartono¹, Amalia Juniarily²

Abstrak

The purpose of this study is to determine the relationship between optimism with marital satisfaction in husband undergoing a long distance marriage. The hypothesis of this study is that there is a relationship between optimism with marital satisfaction.

The sample of this research is 200 husbands undergoing a long distance marriage. While, the number of samples for the try out was 30 people. Sampling in this study using purposive sampling technique. The measuring instrument uses a scale compiled by the researcher, the optimism scale refers to the dimensions theory of Seligman (2008) and the marital satisfaction scale refers to the aspects of Mackey dan O'Brien (1995). Data Analysis in this study was conducted using pearson product moment correlation technique.

The results of the correlation analysis showed that there is correlation between optimism with marital satisfaction and has a significance value of 0,000 ($p < 0,05$) with a value of r as much as 0,919. Depend on the results of the data analysis, so it can be concluded that there is a significant positive relationship between the twp variables. Therefore, the hypothesis proposed by the researcher in this study is accepted.

Keyword: Optimism, Marital Satisfaction

¹Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menikah didefinisikan sebagai aktivitas dimana dua orang akan diikat secara hukum menjadi satu pasangan. UU RI Nomor 1/1974 menyatakan bahwa pernikahan yang sah terjadi ketika seorang pria dan wanita sudah melakukan pernikahan, sebagaimana diungkapkan dalam bab I, pasal 1, “pernikahan merupakan hubungan lahir batin yang terjalin pada pria dan wanita yang menjadi suami dan istri, dengan maksud membangun keluarga yang bahagia dan abadi, berlandaskan kepada prinsip Ketuhanan Yang Maha Esa”.

Pada umumnya, laki-laki dianggap berperan menjadi figur pemimpin di keluarga serta bertanggung jawab dalam menyediakan nafkah lahir batin bagi keluarga, dan juga meninggikan harkat martabat keluarga (Roosi & Minza, 2017). Idealnya, pasangan suami istri tinggal bersama/ berdekatan. Namun, tidak semua pasangan yang menikah dapat tinggal bersama ataupun berdekatan karena terdapat beberapa kondisi dimana pasangan suami istri harus tinggal terpisah.

Menurut Magnuson dan Norem (1999) dalam banyak kasus, seringkali suami dan istri harus menjalani kehidupan terpisah karena tuntutan ekonomi yang semakin meningkat, persaingan dalam mencapai sukses karir, dan keterlibatan dalam proses pendidikan yang sedang dijalani. Sedangkan, menurut Manullang (2021) karena meningkatnya keperluan serta tuntutan dalam kehidupan, seringkali

pasangan diharuskan hidup terpisah karena mereka harus mencari nafkah, adanya tekanan ekonomi dan inilah yang menyebabkan munculnya fenomena pernikahan jarak jauh atau biasa dikenal sebagai *Long Distance Marriage* (LDM).

Jimenez (2010) menjelaskan bahwa (LDM) sering kali diidentifikasi dengan kurangnya kehadiran secara fisik pasangan atau tidak ada kedekatan secara fisik antar pasangan karena kendala kunjungan atau kembali ke rumah dalam satu hari, dan perpisahan ini biasanya dipicu oleh faktor-faktor seperti pekerjaan atau masalah ekonomi dalam keluarga. Sementara itu, menurut McBride dan Bergen (2010), LDM dicirikan oleh situasi di mana suami dan istri hidup di tempat yang berbeda selama hari kerja, dan dalam beberapa kasus, situasi tersebut pada rentang waktu yang terbilang lama, hal ini dilakukan untuk mendukung karier pasangan.

LDM dapat menyebabkan rendahnya kepuasan pernikahan pada suami dibanding istri. Putra dan Afdal (2020) yang mengatakan bahwa pada pasangan yang menjalani LDM, kepuasan pernikahan akan lebih rendah pada suami jika dibandingkan dengan istri. Perbedaan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah yang menjalani LDM disebabkan oleh aspek-aspek kepribadian, komunikasi, dan keluarga serta teman-teman. Pada aspek komunikasi antara suami dan istri, suami kurang mampu menciptakan dan membangun komunikasi daripada istri saat menjalani LDM. Pria juga biasanya kurang dapat mengekspresikan dalam mengungkapkan kasih sayang, rasa takut dan sedih dibanding wanita.

Penelitian Widyanisa, Lubis, dan Sary (2018) juga menunjukkan bahwa pada suami yang menjalani LDM, kendala yang biasanya terjadi adalah terbatasnya komunikasi yang disebabkan karena jadwal kerja suami yang terlalu padat. Menurut

Kurniawan (2018) permasalahan yang seringkali dialami oleh suami yang menjalani LDM adalah suami harus belajar mandiri agar mereka bisa mencukupi keperluan sehari-hari, lalu sering juga terjadi konflik-konflik dengan istri yang tidak dapat dihindarkan.

Suami yang menjalani LDM cenderung lebih tertekan jika dibandingkan dengan istri, suami juga menunjukkan tingkat kepuasan umum yang lebih rendah daripada yang dialami oleh istri (Lee, 2018). Menurut Aryani (2018) seorang suami yang berjauhan dengan istrinya sering kali merasa kehilangan atas kehadiran istri di sisinya, perasaan kosong seperti ini seringkali hanya disimpan dalam hati, dan seiring berjalannya waktu, perasaan semacam itu bisa menggerogoti pertahanan diri yang dapat mengakibatkan munculnya perselingkuhan dan karena suami tidak bisa memenuhi kebutuhan biologis ketika hidup terpisah dari istri, hal ini dapat mendorong laki-laki untuk melakukan poligami atau menikah lagi dengan wanita di daerah tempat kerjanya.

Kepuasan pernikahan merupakan suatu pikiran dan perasaan ketika pasangan mendiskusikan mengenai kualitas dan makna dari hubungan mereka meliputi, terjadi atau tidak perubahan pada hubungan, komitmen dalam pernikahan, pemecahan konflik, rasa intim dengan pasangan, proses dalam mengambil keputusan bersama, penyelesaian masalah bersama, dan pemberian keadilan dalam hubungan (Mackey & O'Brien, 1995). Menurut Mirghafourvand, Charandabi, Jafarabadi, Tavananezhad, dan Karkhane (2014) kepuasan pernikahan biasanya mengarah kepada harapan pasangan yang sudah menikah agar dapat terpenuhi satu sama lain.

Menurut Heshmati, Behnampour, Arabameri, Khajavi, dan Kohan (2016), kepuasan pernikahan merupakan sasaran yang paling utama pada suatu pernikahan. Menurut Finkel, Slotterm, Luchies, Walton, dan Gross (2013).hal ini disebabkan oleh kepuasan pernikahan dapat meningkatnya kualitas pada pernikahan pasangan suami istri yang mana dapat memprediksi rasa bahagia beserta tingkat kesehatan. Namun, jika terdapat rasa tidak puas pada pasangan yang menikah maka bisa menyebabkan perceraian (Apostolou, Constantinou, & Anagnostopoulos, 2018).

Tingkat kepuasan dalam pernikahan seringkali mengalami fluktuasi sepanjang perjalanan hidup pasangan suami-istri dan bisa digambarkan dalam bentuk model berbentuk U, di mana tingkat kepuasan cenderung meningkat pada tahap awal hubungan, kemudian mengalami penurunan pada pertengahan umur pernikahan, lalu akan meningkat kembali pada usia pernikahan yang tua (Jose & Alfons, 2007). Menurut Adzovie (2020), hubungan pernikahan memiliki kecenderungan kuat untuk mengalami penurunan kepuasan selama dua puluh tahun pertama pernikahan.

Menurut Delatorre dan Wagner (2020), banyak hal yang dapat berpengaruh pada tingkat kepuasan pernikahan yang melibatkan berbagai aspek seperti komitmen, konflik, perbedaan gender, durasi pernikahan, ada tidaknya anak, pendidikan, status sosial ekonomi, cinta, komunikasi pernikahan, hubungan intim, kepribadian, serta pembagian tugas rumah tangga. Selain itu, beberapa faktor lain yang juga berperan dalam kepuasan pernikahan mencakup aspek demografis (Shakerian, 2010), kekerasan (Shivarani, Fallah, & Allahyarri, 2011), keintiman (Greeff & Malherbe, 2001), fungsi seksual (Rahmani, Khoei, & Gholi, 2009;

Shakerian, Nazari, Masoomi, Ebrahimi, & Danai, 2014), konflik pernikahan (Amrelahi, Chesly, Shairi, & Azin, 2013), stres (Randall & Bodenmann, 2009), optimisme (Rock, Steiner, Rand, & Bigatti, 2014)

Kepuasan pernikahan juga berkaitan dengan optimisme individu dimana optimisme dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan. Menurut Ostovar, Griffiths, Raeisi, dan Hashim (2014) optimisme berkorelasi secara positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan dimana ketika tingkat optimisme seseorang berada pada kategori tinggi maka tingkat kepuasan pernikahannya menjadi tinggi pula. Sedangkan, menurut Saeidi, Ebrahimi, dan Soleimani (2019) optimisme memiliki dampak yang positif dan secara langsung terhadap kepuasan pernikahan.

Menurut Homaei dan Bozorgi (2018) orang yang optimis mengharapkan bahwa kehidupan akan berjalan sesuai dengan pandangan mereka dan mereka juga memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, hal ini memotivasi mereka untuk berusaha keras. Oleh karena itu, mereka secara aktif berusaha menghadapi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan pernikahan. Melalui optimisme dan sikap positif pasangan menghindari ide-ide dan pemikiran pesimis terhadap satu sama lain, mereka lebih bertanggung jawab pada perilaku mereka terhadap satu sama lain, dan ini mencegah kesalah pahaman dan juga alasan untuk menghindari menyalahkan dan mengkritik pasangan. Mereka juga tidak menghindari pasangan secara tidak perlu sehingga pasangan yang optimis akan lebih puas dengan kehidupan pernikahan mereka.

Menurut Mardani dan Heydari (2010) kepuasan pernikahan berkorelasi positif dan signifikan dengan optimisme dimana optimisme bukan diartikan sebagai

orang yang dangkal melainkan orang baik yang terbuka mengenai masalah dan perencanaan. Mereka akan merancang aktivitasnya sendiri dan kemudian bertindak sesuai dengan rencananya sehingga, mereka dapat dikatakan pandai dalam memecahkan masalah dan pada akhirnya mereka lebih berhasil dalam kehidupan pernikahan. Mereka tidak mengambil sikap pasif terhadap persoalan dan permasalahan. Mereka memiliki sikap yang lebih positif terhadap satu dengan yang lain, sehingga, mereka dapat mencapai kepuasan pernikahan.

Optimis adalah kepercayaan yang dimiliki oleh individu mengenai sesuatu yang sedang terjadi sekarang merupakan hal yang positif dan masih ada harapan akan masa depan yang sesuai dengan apa yang kita inginkan (Safarina, Munir & Nuraini, 2019). Sedangkan, Seligman (2008) menyatakan bahwa optimisme merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai kejadian yang buruk atau gagal tidak akan bertahan lama, tidak berdampak pada aktivitas serta tidak sepenuhnya ditimbulkan dari dalam diri namun dapat disebabkan karena keadaan, takdir, ataupun orang lain.

Optimisme merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang memperoleh hal yang terbaik dan mempunyai harapan yang baik pula ketika mengalami kesusahan (Roellyan & Listiyandini, 2016). Terdapat 2 jenis optimisme yaitu, *defensive optimism* dan *constructive optimism* dimana optimisme defensif adalah keyakinan yang tidak realistis akan masa depan yang positif dan/atau harapan optimis terhadap hasil positif yang lebih tinggi daripada probabilitas seharusnya, sementara optimisme konstruktif mengacu pada keyakinan pada peran usaha, dengan rasa kendali (Gordeeva, Sychev, & Semenov, 2020).

Orang yang optimis cenderung akan terus gigih dalam upaya mencapai tujuan mereka, sedangkan orang yang pesimis lebih cenderung untuk mengurangi usaha, menjadi pasif, dan mungkin menyerah ketika berusaha meraih *goal* mereka. Maka, dapat diasumsikan bahwa orang yang pesimis lebih mungkin mengalami konsekuensi fisik dan emosional dari situasi yang penuh tekanan daripada orang yang optimis (Raikkonen, Matthews, Flory, Owens, & Gump, 1999).

Selain itu, pasangan dengan pandangan pesimis mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk dikuasai oleh emosi, mereka lebih mudah marah, sedih, dan kecewa oleh apa yang dilakukan oleh pasangan mereka dan mereka juga berpikir bahwa pasangan mereka memiliki kelemahan mendasar yang tidak dapat diubah (Story, Berg, Smith, Beveridge, Henry, & Pearce, 2007).

Optimisme berkorelasi positif dengan perilaku baik, ketekunan, kesuksesan pribadi dan profesional, kesehatan, dan umur panjang (Rogers, Chamberlin, Ellison, & Crean, 1997) dan juga dengan harapan yang diinginkan dari masa depan, kemampuan mengatasi stres dengan efektif, dan pendapatan yang lebih tinggi (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Walaupun mengalami kesulitan, orang yang optimis akan tetap percaya bahwa kesulitan dapat berdampak positif bagi perkembangan diri mereka, selain itu pasti masih ada kesempatan untuk meraih harapan. Jadi, orang yang optimis akan selalu melihat kesempatan pada setiap kesulitan dan sebaliknya orang yang pesimis memandang kesulitan pada setiap kesempatan (Safarina, Munir & nuraini, 2019). Individu yang optimis juga selalu berpikir secara positif, berhasil dalam pekerjaan,

sekolah, dan permainan, dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi masalah (Safrilisyah, Zuhra, Fatmawati, Barmawi, Yusoff, dan Ibrahim, 2022)

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti ingin meneliti “Hubungan Antara Optimisme dengan Kepuasan Pernikahan Pada Suami yang Menjalani Long Distance Marriage”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian tersebut, rumusan permasalahannya ialah apakah ada hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *long distance marriage*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penguraian di atas, Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *long distance marriage*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan tersebut maka diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dihapkan penelitian ini dapat menyumbangkan informasi, menambah pengetahuan, dan memperluas wawasan yang berguna untuk ilmu psikologi yaitu, dibidang keluarga serta dibidang psikologi kepribadian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan bagi para suami yang menjalani LDM bisa menambah wawasan serta ilmu mengenai hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan agar mereka dapat meningkatkan optimisme yang akan diikuti dengan peningkatan pada kepuasan pernikahan.

b. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian kedepannya dapat menjadikan referensi terkait hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani LDM.

E. Keaslian Penelitian

Jose Abreu-Afonso, Maria Meireles Ramos, Ine[^]s Queiroz-Garcia, Isabel Leal (2022) dalam *How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction* mengatakan bahwa motivasi ekstrinsik tidak signifikan menjelaskan kepuasan pernikahan, motivasi intrinsik terungkap sebagai prediktor terkuat dalam model struktural, motivasi intrinsik dan Komunikasi yang sangat terkait dalam menjelaskan kepuasan pernikahan. Penelitian yang dilakukan oleh Jose Abreu-Afonso berbeda dengan penelitian ini karena pada penelitian Jose Abreu-Afonso hanya meneliti terkait 1 variabel yaitu kepuasan pernikahan sedangkan pada penelitian ini meneliti 2 variabel yaitu optimisme, dan kepuasan pernikahan.

Turliuc dan Candel (2017) dalam penelitiannya berjudul *Ideal Standards, Optimism and Couple Satisfaction among Romanian couples: Actor, Partner and*

Similarity Effects menemukan bahwa Orang yang optimis memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik. Mereka lebih banyak bernegosiasi selama konflik, dan sebagai hasilnya, mereka mengurangi tingkat emosi negatif yang mereka rasakan. Optimisme yang lebih tinggi memfasilitasi kepuasan kedua pasangan. Pesamaan kedua penelitian ini terletak pada variabel optimisme. Namun, berbeda di variabel terikat dan fenomena dimana penelitian Turluic menggunakan vt kepuasan pasangan sedangkan penelitian ini menggunakan vt kepuasan pernikahan. fenomena Turluic adalah pasanan Romania dan penelitian ini menggunakan fenomena suami yang menjalani LDM.

Ostovar, Griffiths, Raesi, dan Hashim (2014) dalam penelitiannya berjudul *Path Analysis of the Relationship Between Optimism, Humor, Affectivity, and Marital Satisfaction Among Infertile Couples* mengatakan bahwa ada korelasi yang positif diantara optimisme dan humor dengan kepuasan pernikahan dimana ketika optimisme dan humor tinggi maka level kepuasan pernikahan juga ikut tinggi. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti variabel optimisme dan kepuasan pernikahan. Namun penelitian Ostovar, dkk. Menggunakan 2 variabel bebas yakni variabel optimisme dan juga variabel humor. Sementara itu, pada penelitian ini hanya memakai variabel optimisme sebagai variabel bebas. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan fenomena suami yang menjalani LDM.

Mardani dan Heydari (2019) dalam penelitiannya berjudul *Hubungan antara optimisme dan gaya keterikatan dengan kepuasan pernikahan pada staf rumah sakit* menemukan bahwa optimisme dan gaya keterikatan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan pernikahan. Penelitian Mardani, dkk.

Dan penelitian ini sama-sama meneliti hubungan optimism dengan kepuasan pernikahan. Namun, penelitian Mardani menggunakan variabel bebas tambahan yaitu gaya keterikatan.

Menurut Homaei, Bozorgi, Ghahfarokhi, dan Hosseinpour (2016) dalam *Relationship between Optimism, Religiosity and Self-Esteem with Marital Satisfaction and Life Satisfaction* dikatakan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara optimisme dan kepuasan pernikahan dimana orang yang optimis menghadapi stres dalam kehidupan pernikahan dan keluarga dengan lebih efisien, dan dengan menerapkan strategi yang efektif dalam hidup mereka, mereka akan meningkatkan kepuasan pernikahan dan kehidupan mereka. Pada kedua penelitian ini sama-sama mengidentifikasi hubungan optimisme dengan kepuasan pernikahan. Namun, penelitian Homaei, dkk. Memakai 3 variabel bebas dan 2 variabel terikat yaitu, optimism, kepercayaan diri, dan religiusitas dan variabel bebas yaitu, kepuasan pernikahan dan kepuasan hidup.

Gyesook Yoo dan Susanna Joo (2021) dalam "*Love for a Marriage Story: The Association Between Love and Marital Satisfaction in Middle Adulthood*" menemukan bahwa cinta dan ketiga komponennya secara positif dikaitkan dengan kepuasan pernikahan. Efek moderasi gender pada hubungan antara persepsi keintiman dan kepuasan pernikahan sangat signifikan. Hal yang menjadi pembeda diantara penelitian ini dan penelitian Gyesook Yoo dan Susanna Joo adalah penelitian Gyesook Yoo dan Susanna Joo meneliti hubungan cinta dan kepuasan pernikahan pada pasangan korea sedangkan penelitian ini meneliti hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *long distance*

marriage.

Ayda Büyüksahin-Sunal, A. Başak Ok, Meryem Kaynak-Malatyali, Nur Taluy (2022) dalam penelitiannya mengenai “*Relationship Between Work Family Conflict and Marital Satisfaction: Marital Power as a Mediator*”. Hasil dari penelitian ini adalah kedua jenis konflik keluarga-kerja itu berkorelasi negatif dengan kekuatan pernikahan dan dengankepuasan pernikahan. Persamaan kedua penelitian ini ialah keduanya meneliti terkait variabel kepuasan pernikahan. Perbedaannya, penelitian Ayda Büyüksahin-Sunal dkk meneliti hubungan antara konflik keluarga-kerja dan kepuasan pernikahan sedangkan penelitian ini meneliti hubungan antara optimism dan kepuasan pernikahan. Lalu, kedua penelitian ini berbeda pada fenomenanya, penelitian ini menggunakan subjek suami yang menjalani LDM.

Fariba Ebrahimi Tazekanda, Narges Nafarb ,Raziye Keramati (2013) dalam penelitiannya mengenai “*The relationship between Marital Satisfaction and Job Satisfaction among employees of Social Welfare Organization at Tehran Branches*”. Hasilnya menggambarkan ada hubungan yang signifikan antara kepuasan pernikahan dan kepuasan kerja. Terdapat juga perbedaan yang terjadi dan signifikan antara pria dan wanita dalam kepuasan pernikahan. Penelitian Fariba, dkk memiliki persamaan dengan penelitian ini dalam hal variabel yaitu sama-sama meneliti kepuasan pernikahan. Lalu, kedua penelitian ini berbeda pada fenomenanya, penelitian Fariba, dkk menggunakan subjek karyawan Organisasi Kesejahteraan Sosial di Cabang Teheran , sedangkan penelitian ini meneliti suami yang menjalani LDM.

Penelitian oleh Narimisaei dan Fard (2018) yang berjudul “The relationship between general health and marital satisfaction with job satisfaction of employees working in Melli Bank of Ahvaz, Iran” menemukan bahwa kepuasan dalam pernikahan mempunyai keterkaitan yang positif serta signifikan dengan kepuasan kerja. Kepuasan dalam keluarga dan pernikahan terkait dengan berbagai faktor di luar keluarga, termasuk pekerjaan dan keluarga memainkan peran kunci di antara semua organisasi dan lembaga. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti pernikahan. Namun penelitian Narimisaei dan Fard menggunakan 2 variabel bebas yaitu kesehatan umum dan kepuasan pernikahan sedangkan penelitian ini hanya menggunakan optimisme. Selain itu, kedua penelitian ini juga berbeda di bagian fenomena, pada penelitian ini menggunakan fenomena suami yang menjalani LDM.

Dehghanmehr, Balouch, Shahdadi, dan Bandadni (2015) dalam penelitiannya berjudul “The Relationship between Job Satisfaction and Marital Satisfaction in Nurses working in Amir Al-Momenin Hospital, Zabol, Iran in 2015”. Hasilnya menunjukkan bahwa kepuasan kerja mempunyai keterkaitan yang positif dan signifikan dengan kepuasan dalam pernikahan. Selanjutnya, berdasarkan penelitian tersebut banyaknya anak serta durasi pernikahan juga mempunyai keterkaitan yang signifikan dan negatif dengan kepuasan dalam pernikahan. Ini berarti peningkatan jumlah anak dan lamanya pernikahan menyebabkan penurunan kepuasan dalam pernikahan. Mengingat hubungan positif antara kepuasan kerja dan kepuasan dalam pernikahan, memperbaiki kondisi kerja dapat meningkatkan kepuasan dalam pernikahan, dan sebaliknya. Mengingat hubungan negatif antara jumlah anak dan lamanya pernikahan dengan kepuasan dalam pernikahan, pelatihan

berkala perlu diberikan kepada perawat dalam hal ini. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti kepuasan pernikahan. Namun, berbeda di bagian fenomena yaitu penelitian Dehghanmehr, Balouch, Shahdadi, dan Bandadni menggunakan fenomena perawat di rumah sakit Amir Al-Momenin di Iran, sedangkan penelitian ini menggunakan fenomena suami yang menjalani LDM.

Bramana Nanditya Putra, Afdal (2020) dengan judul penelitian “Marital Satisfaction: An Analysis of Long Distance Marriage Couples”. Menurut penelitian ini kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani LDM lebih rendah daripada istri. Hal ini disebabkan karena istri memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi, selain itu suami memiliki juga lebih sulit dalam menciptakan dan membangun komunikasi daripada istri saat menjalani LDM. Pria juga biasanya kurang dapat ekspresif dalam mengungkapkan kasih sayang, ketakutan, dan kesedihan dibanding wanita. Persamaan dalam kedua penelitian ini ialah keduanya meneliti kepuasan pernikahan. Perbedaanya, penelitian ini meneliti kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani LDM, sedangkan penelitian Putra dan Afdal meneliti kepuasan pernikahan pada pasangan LDM.

Atikah Widyanisa, Hairani Lubis, Kezia Arum Sary (2018) dengan judul penelitian “Pola Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Suami Istri yang Menjalani *Long Distance Marriage* (Studi Kasus Pada Karyawan PT. Pertamina Persero Kota Balikpapan)”. Menurut penelitian ini permasalahan yang biasanya dihadapi oleh suami saat menjalani *Long Distance Marriage* adalah jam kerja suami yang terlalu sibuk sehingga membuat komunikasi antar pasangan menjadi terbatas. Penelitian ini dan penelitian oleh Widyanisa, Lubis, dan Sary memiliki persamaan

dibagian fenomena yaitu *Long Distance Marriage*. Namun berbeda di variable, penelitian ini menggunakan variabel optimisme dan kepuasan pernikahan sedangkan penelitian Widyanisa, Lubis, dan Sary meneliti pola komunikasi interpersonal.

Octia Choraima Manullang (2021) dengan judul penelitian “Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh”. Menurut penelitian ini adanya keterkaitan yang positif dan signifikan antara keterbukaan diri dengan dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur. Penelitian ini dan penelitian oleh Octia Choraima Manullang memiliki persamaan yakni keduanya meneliti kepuasan pernikahan. Namun, bedanya penelitian ini meneliti kepuasan pernikahan pada suami LDM sedangkan penelitian oleh Octia Choraima Manullang meneliti kepuasan pernikahan pada pasangan LDM.

Berdasarkan hasil studi-studi tersebut dan sejauh peneliti ketahui belum ada penelitian terdahulu yang meneliti hubungan antara optimisme dengan kepuasan pernikahan pada suami yang menjalani *long distance marriage*, dari dalam negeri ataupun luar negeri sehingga, penelitian ini bisa dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzovie, R. H. (2020). Attaining satisfaction in marriage: a study of marital satisfaction levels of married christians in a developing country. *Technium Social Sciences Journal*, 160-172.
- Afonso, J. A., Ramos, M. M., Garcia, I. Q., & Leal, I. (2021). How couples relationship lasts over time? a model for marital satisfaction. *Journal Sagepub*, 1-27.
- Alizadeh, S. M., Tavananezhad, N., Mirghafouvand, M., Karkhane, M., & Jafarabadi, M. A. (2014). Modeling of socio-demographic predictors of sexual function in women of reproductive age. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 237-242.
- Amrelahi, R., Chesly, R. R., Shairi, M. R., & Azin, A. N. (2013). Marital conflict, marital satisfaction, and sexual satisfaction: comparison of women with relative marriage and women with non-relative marriage. *Biannual Journal of Clinical Psychology and Personality*, 11-12.
- Anandita, N., Ramadhani, R. W., & Isa, J. (2023). Komunikasi interpersonal dalam masa bulan madu pasangan usia muda. *BroadComm*, 74-84.
- Apostolou, M., Constantinou, & Anagnostopoulos, S. (2018). Reasons that could lead people to divorce in an evolutionary perspective: evidence from cyprus. *Journal of Divorce and Remarriage*, 1-20.
- Aryani, A. (2018). *Fiqih ldr*. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing.
- Asmarina, N. M., & Lestari, M. D. (2017). Gambaran kepercayaan, komitmen pernikahan, dan kepuasan hubungan seksual pada istri dengan suami yang bekerja di kapal pesiar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 238-248.
- Ayub, N. (2010). Development of marital satisfaction scale. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 19-34.
- Barkhordari, Y. (2017). Religiosity, optimism, attributions, and marital satisfaction among orthodox jewish couples. *ProQuest LLC*, 1-107.
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: pregnancy to three years postpartum. *Journal Of Marriage and Family*, 5-19.

- Bilal, A., & Rasool, S. (2020). Marital satisfaction and satisfaction with life: mediating role of sexual satisfaction in married women. *Journal of Psychosexual Health*, 77-86.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 964-980.
- Cahyono, T. (2015). *Statistik uji normalitas*. Purwoketo: Yayasan Sanitarian Banyumas.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. *American Psychological Association*, 31-51.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 879-889.
- Dobric, M. (2021, January 11). *31 long distance relationship statistics for 2023*. Retrieved from 2Date4Love: <https://2date4love.com/long-distance-relationship-statistics/>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: a decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 630-649.
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Association for Psychological Science*, 1595-1601.
- Fitriani, D. (2013). Uji linearitas. *StatiskaPendidikan.com*.
- Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratique Psychologiques*, 107-120.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). Enrich marital satisfaction scale: a brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 176-185.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personalit*, 429-440.
- Goordevaa, T. O., Sychev, O. A., & Semenov, Y. I. (2020). Constructive optimism, defensive optimism, and gender as predictors of autonomous motivation

gender as predictors of autonomous motivation gender as predictors of autonomous motivation . *Psychology in Russia: State of the Art*, 38-54.

- Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 247-257.
- Hamule, M. M., & Heidari, H. (2010). The relationship between optimism and attachment styles with marital satisfaction in women. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 46-52.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, conflict resolution, dan kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. *Psikoborneo*, 325-333.
- Heshmati, H., Behnampour, N., Samira, A., Khajavi, S., & Kohan, N. (2016). Marital satisfaction in refereed women to gorgan health centers. *Iran J Psychiatry*, 198-200.
- Homaei, R., & Bozorgi, Z. D. (2018). Correlation of self-differentiation and optimism with responsibility and marital satisfaction in nursing students. *Journal of Health Promotion Management (JHPM)*, 58-64.
- Homaei, R., Bozorgi, Z. D., Mirbabaei, M. S., & Hosseinpour, S. (2016). Relationship between optimism, religiosity and self-esteem with marital satisfaction and life satisfaction. *International Education Studies*, 53-61.
- Iqbal, M. (2018). *Pasikologi pernikahan: menyelami rahasia pernikahan*. Gema Insani.
- Javanmard, G. H., & Garegozlo, R. M. (2013). The study of relationship between marital satisfaction and personality characteristics in Iranian families. *Procedia social and behavioral sciences*, 396-399.
- Jimenez, M. F. (2010). The regulation of psychological distance in long distance relationships. *Zur Erlangung des akademischen Grades Erlangung des akademischen Grades Psychologie*.
- Johnson, M. D., & Anderson, J. R. (2012). The longitudinal association of marital confidence, time spent together, and marital satisfaction. *Family Process*, 1-13.

- Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (1999). Marital satisfaction and topographical assessment of marital interaction: A longitudinal analysis of newlywed couples. *Personal Relationships*, 19-40.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 73-85.
- kaslow, F., & Robison, J. A. (2007). Long term satisfying marriages: perceptions of contributing factors. *The American Journal of Family Therapy*, 37-41.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K. N., Bazleh, N., & Safaryazdi, N. (2013). The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability . *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 869-873.
- Kurniady , D., Karneli, Y., & Netrawati. (2023). Problem solving untuk meningkatkan subjective well being hubungan pernikahan domisili jarak jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 509-513.
- Kurniady, D., Karneli, Y., & Netrawati. (2023). Problem solving untuk meningkatkan subjective well-being hubungan pernikahan domisili jarak jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*, 509-513.
- Kurniawan, A. (2018, Juli 4). Gambaran pernikahan pada suami yang menjalani pernikahan jarak jauh.
- Lee, Y. S. (2018). Commuter couples' life satisfaction in Korea. *International Sociology*, 107-127.
- Li, P. F., & Wickrama, K. A. (2014). Stressful life events, marital satisfaction, and marital management skills of Taiwanese couples. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 193-205.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *American Psychological Association*, 246 –254.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages*. United States of Amerca: Greenwood Publishing Group.
- Magnuson, S., & Norem, K. (1999). Challenges for higher education couples in commuter marriages: insights for couples and counselors who work with them. *The Family Journal*, 125-134.

- Manullang, O. C. (2021). Keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. *Psikoborneo*, 667-675.
- McBride, M. C., & Bergen, K. M. (2014). Voices of women in commuter marriages: A site of discursive struggle. . McBride, M. C.; Bergen, K. M. (2014). *Voices of women in commuter marriages: A site of discursive struggle. Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 554–572. doi:10.1177/0265407514522890 , 554-572.
- Millstein, R. A., Chung, W. J., Hoepfner, B. B., Boehm, J. K., Legler, S. R., Mastromauro, C. A., & Huffman, J. C. (2019). Development of the state optimism measure. *General Hospital Psychiatry*, 251-255.
- Monfared, M. G., & Naderi, F. (2015). Relationship between religious attitude, optimism, spiritual intelligence and mental hygiene of post-graduate students of islamic azad university tehran science and research branch. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 208-213.
- Mongdong, E. H., & Kusumiati, R. Y. (2023). Perbedaan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh ditinjau dari keberadaan anak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 1-15.
- Newman, K. M. (2022, February 9). *How relationship satisfaction changes across your lifetime*. Retrieved from Greater Good Magazine: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_relationship_satisfaction_changes_across_your_lifetime
- Nunes, C., Ferreira, L. I., Martins, C., Pechorro, P., & Nunes, L. A. (2022). The enrich marital satisfaction scale: adaptation and psychometric properties among at-risk and community Portuguese parents. *Journal of Social and Personal Relationship*, 3275–3295.
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan optimisme remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif . *Jurnal Intervensi Psikologi*, 57-76.
- Ostavor, S., Griffiths, M. D., Raeisi, T., & Hashim, I. H. (2023). Path analysis of the relationship between optimism, humor, affectivity, and marital satisfaction among infertile couples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 200-214.

- Ostovar, S., Griffiths, M. D., Raeisi, T., & Hashim, I. H. (2023). Path analysis of the relationship between optimism, humor, affectivity, and marital satisfaction among infertile couples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 200-214.
- Parvaneh, K., Hamidreza, A. S., Morteza, M., & Behrooz, M. (2011). The efficacy of life-enhancement program on mental health and marital satisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 71-86.
- Putra, B. N., & Afdal, A. (2020). Marital satisfaction: an analysis of long distance marriage . *International Journal of Research in Counseling and Education* , 64-69.
- Rahmani, A., Khoei, E. M., & Gholi, L. A. (2009). Sexual satisfaction and its relation to marital happiness in Iranians. *Iranian J Publ Health*, 77-82.
- Raikkonen, K., Matthews, K. S., Flory, J. D., Owens, J. F., & Gump, B. B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood . *Journal of Personality and Social Psychology*, 104-113.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 105-115.
- Razei, S. G., Mousavi, S. S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. M. (2015). Study of relationship between optimism, pessimism, and coping strategies with mental health among university students of lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 190-195.
- Reis, H. T., & Sprecher, S. (2009). *Marital satisfaction and quality*. Thousand oaks: SAGE Publications, Inc.
- Rini, Q. K., & Retnaningsih. (2008). Keterbukaan diri dan kepuasan perkawinan pada pria dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 152-157.
- Rock, E. E., Steiner, J. L., Rand, K. L., & Bigatti, S. M. (2014). Dyadic influence of hope and optimism on patient marital satisfaction among couples with advanced breast cancer. *Support Care Cancer*, 2351-2359.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 29-37.

- Rogers, E. S., Chamberlin, J., Ellison, M., & Crean, T. (1997). A consumer constructed scale to measure empowerment among users of mental health service. *Psychiatric Service*, 1042-1047.
- Roosi, I. L., & Minza, W. M. (2017). Makna peran gender bagi suami peserta program laki-Laki peduli di gunungkidul daerah istimewa Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 162-173.
- Rosana, E., & Ediati, A. (2018). Hubungan antara sikap terhadap pernikahan dengan kepuasan pernikahan pada istri. *Jurnal Empati*, 219-226.
- Rostati, S. H., & Hatta, M. I. (2021). Pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. *Prosiding Psikologi*, 14-18.
- Saeidi, S., Ebrahimi, A. M., & Soleimanian, A. (2019). The direct and ndirect effects of gratitude and optimism on the marital satisfaction. *Practice in Clinical Psychology*, 215-224.
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nur'aini. (2019). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi universitas medan area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magisgter Psikologi*, 39-48.
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuráini. (2019). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi universitas medan area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 39-48.
- Safrihsyah, Zuhra, F., Fatmawati, Barmawi, Yusoff, M. Z., & Ibrahim. (2022). Optimism and problem-focused coping on students during the pandemic covid-19. *Jurnal Psikologi Integratif*, 139-151.
- Sahusilawane, E. (2009, Oktober 29). UU RI No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
- Samavi, S. A., & Abbas, B. (2014). A review of the relationship of religious attitude, optimism, and attachment styles with marital satisfaction in the spouses employed in education department. *Education Psychology*.
- Sari, D. M., Yuliadi, I., & Setyanto, A. T. (2016). Kepuasan pernikahan ditinjau dari marital expectation dan keintiman hubungan pada pasangan ta'aruf. *Jurnal Wacana*, 1-15.

- Scott, A. T. (2002). Communication characterizing successful long distance marriages. *LSU Doctoral Dissertations*, 1-14.
- Seligman, M. E. (2008). *Menginstal optimisme*. Bandung: Momentum.
- Shakerian, A. (2010). Evaluation of the factors influencing marital satisfaction in the students of Islamic Azad University in Sanandaj. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 40-49.
- Shakerian, A., Nazari, A. M., Masoomi, M., Ebrahimi, P., & Danai, S. (2014). Inspecting the relationship between sexual satisfaction and marital problems of divorce asking women in Sanandaj city family courts. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 327-333.
- Shivarani, M., Fallah, P. A., & Allahyarri, A. (2011). The study of hardiness and marital satisfaction in iranian newlyweds. *Journal of Family Research*, 281-292.
- Soraiya, P., Khairani, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan dan kepuasan pernikahan pada dewasa awal di kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 36-42.
- Story, T. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Beveridge, R., Henry, N. J., & Pearce, G. (2007). Age, marital satisfaction, and optimism as predictors of positive sentiment override in moddle age and older married couples. *Psychology and Aging*, 719-727.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kealitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sunal, A. B., Ok, A. B., Malatyali, M. K., & Taluy, N. (2022). Relationship between work family conflict and marital satisfaction: marital power as a mediator. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 204-215.
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Iesazadeh, N., & Esmaeili, M. (2016). Marital satisfaction through the lens of Iranian women: a qualitative study. *Pan African Medical Journal*, 1-7.
- Tenney, E. R., Logg, J. M., & Moore, D. A. (2015). Optimistic about optimism: the belief that optimism improves performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 377-399.

- Turliuc, M. N., & Candel, O. S. (2017). Ideal standards, optimism and couple satisfaction among romanian couples: actor, partner, and similarity effects. *Psihologia Socială*, 83-96.
- Utami, T., & Mariyati, L. I. (2015). Persepsi terhadap resolusi konflik suami dan kepuasan pernikahan pada istri bekerja di kelurahan Bligo. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 407-412.
- Wardhani, N. A. (2012). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Wardhani, N. D., & Widiyasavitri, P. N. (2020). Coping strategies on wives in a long distance marriage and live with in-laws. *Journal Psikodimensia*, 106-121.
- Widyanisa, A., Lubis, H., & Sary, K. A. (2018). Pola komunikasi interpersonal pada pasangan suami istri yang menjalani long disance marriage. *ejournal ilmu komunikasi*, 385-397.
- Yoo, G., & Joo, S. (2021). Love for a marriage Story: the association between love and marital satisfaction in middle adulthood. *Journal of Child and Family Studies*.
- Yu, E. A. (2013). Optimism/pessimism and future orientation in predicting depressive symptoms and suicide behavior in primary care adults: is there evidence for an interactive model? . *University of Michigan*, 1-27.