



DOI: <https://doi.org/10.38035/jkis.v4i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga dalam Long Distance Marriage: Siklus Ketahanan Berbasis Nilai-Nilai Islam

Gita Pitaloka Solihat¹, Muhammad Zein Permana²

¹International Open University, Gambia, gitapitaloka.s@gmail.com

²Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia, zeinpermana@upi.edu

Corresponding Author: gitapitaloka.s@gmail.com¹

Abstract: *This study analyzes the dynamics of Islamic values-based coping strategies in maintaining the psychological well-being of Muslim housewives undergoing long distance marriage (LDM). LDM places housewives in a vulnerable position, shouldering dual roles as primary caregiver and household manager without their spouse's physical presence, which can systematically erode psychological well-being. A qualitative approach with an inductive thematic analysis design was employed. Four Muslim housewives in LDM for a minimum of one year were selected through purposive sampling; data were collected via in-depth, semi-structured online interviews. Analysis drew on psychological well-being frameworks, religious coping models, and Ibn Qayyim al-Jauziyyah's classical Islamic perspective. Analysis yielded four main themes: (1) a liminal, deeply personal meaning of well-being; (2) faith in Allah and daily worship practices functioning as an active, regenerative emotional regulation system; (3) an adaptive coping repertoire encompassing routine communication with the spouse, me-time, protective buffering, and religious community involvement; and (4) hidden psychological burdens including emotional suppression, anticipatory anxiety, and social stigma. The central finding shows that these mechanisms do not operate in isolation but form a regenerative cycle of psychological resilience anchored in Islamic values, enabling Muslim housewives in LDM not merely to endure, but to grow psychologically and spiritually.*

Keyword: *Long Distance Marriage, Psychological Well-Being, Coping Strategies, Islamic Values, Housewife, Religious Coping.*

Abstrak: Fenomena long distance marriage (LDM) menempatkan ibu rumah tangga pada posisi yang rentan, mengemban peran ganda sebagai pengasuh anak dan pengelola rumah tangga secara mandiri tanpa kehadiran fisik suami, kondisi yang berpotensi mengikis kesejahteraan psikologis secara sistematis. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika strategi koping berbasis nilai-nilai Islam dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga Muslim yang menjalani LDM, menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain analisis tematik induktif. Empat partisipan ibu rumah tangga Muslim yang menjalani LDM minimal satu tahun dipilih melalui purposive sampling, dengan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara daring. Analisis mengacu pada kerangka kesejahteraan psikologi serta perspektif Islam klasik Ibn Qayyim al-Jauziyyah. Analisis menghasilkan empat tema utama, yaitu makna sejahtera yang bersifat liminal dan sangat

personal; keyakinan kepada Allah dan praktik ibadah sebagai sistem regulasi emosi yang aktif dan regeneratif; repertoar koping yang adaptif mencakup komunikasi rutin dengan suami, me-time, protective buffering, dan dukungan komunitas pengajian; serta beban psikologis tersembunyi berupa emotional suppression, kecemasan antisipatoris, dan stigma sosial. Temuan sentral menunjukkan bahwa keempat mekanisme tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk sebuah siklus ketahanan psikologis yang regeneratif dan berjangkar pada nilai-nilai Islam, sehingga ibu rumah tangga Muslim dalam LDM tidak hanya bertahan, tetapi juga bertumbuh secara psikologis dan spiritual.

Kata Kunci: Long Distance Marriage, Kesejahteraan Psikologis, Strategi Koping, Nilai-Nilai Islam, Ibu Rumah Tangga, Koping Religius.

PENDAHULUAN

Migrasi tenaga kerja lintas negara terus meningkat sebagai bagian dari dinamika globalisasi. International Labour Organization (2024) mencatat bahwa pada tahun 2022 terdapat 167,7 juta pekerja migran internasional di dunia, setara 4,7% dari total angkatan kerja global, dengan hampir 39% di antaranya adalah perempuan. Peningkatan mobilitas tenaga kerja lintas negara ini menjadi salah satu pendorong utama meluasnya fenomena long distance marriage (LDM) di berbagai belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia mencatat bahwa jumlah pekerja migran Indonesia pada tahun 2023 mencapai 274.965 orang, dan 70% di antaranya telah menikah sehingga menjalani kehidupan rumah tangga secara terpisah (BP2MI, 2024). Data Badan Pusat Statistik (2024) turut mengonfirmasi tren peningkatan mobilitas penduduk usia produktif akibat tuntutan pekerjaan dalam satu dekade terakhir.

LDM didefinisikan sebagai hubungan pernikahan di mana suami dan istri tinggal secara terpisah secara geografis dalam jangka panjang, umumnya minimal satu tahun (Szaldi & Permadi, 2024), yang dipicu oleh tuntutan karier maupun kebutuhan finansial keluarga. Tantangan komunikasi, termasuk perbedaan zona waktu dan kendala teknis, menjadi faktor krusial yang memengaruhi kepuasan pernikahan pasangan LDM (Bungawali, 2025). Di antara kedua pasangan, ibu rumah tangga menjadi pihak yang paling rentan karena harus menjalani peran ganda, yaitu mengasuh anak, mengelola rumah tangga, serta menjaga stabilitas emosi keluarga tanpa dukungan langsung dari suami, sehingga rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat akumulasi beban peran yang tidak terbagi secara fisik (Kuswantanti & Anugerah, 2022). Kondisi ini juga memunculkan pergeseran peran gender yang signifikan, di mana perempuan yang ditinggalkan dituntut mengemban peran yang sebelumnya bersifat bersama (Widodo, 2020; Wulandari dkk., 2022). Studi lain mengenai relasi keluarga yang terpisah turut menunjukkan bahwa perubahan pola pengasuhan pascaperpisahan, baik akibat perceraian maupun kondisi geografis, dapat menimbulkan tantangan psikologis tersendiri bagi orang tua yang mengasuh anak remaja secara mandiri (Nurfaryanti & Permana, 2026).

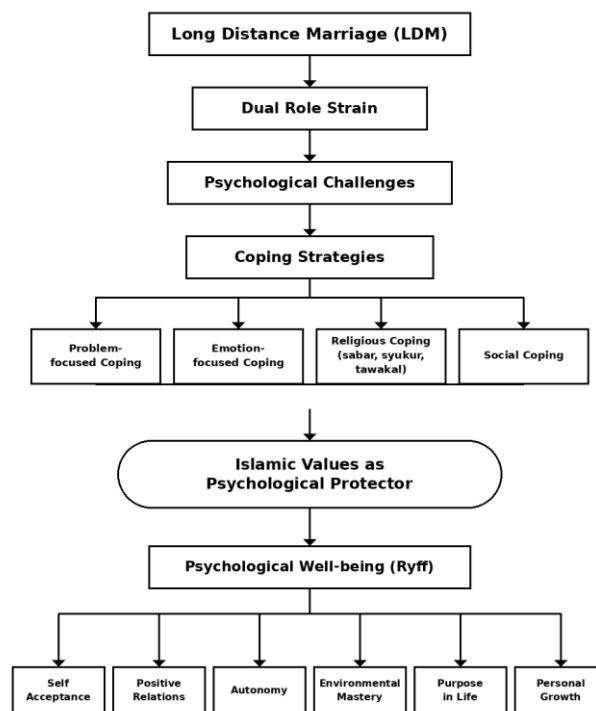
Kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB) adalah kondisi dinamis yang mencerminkan pencapaian dalam enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Meskipun PWB menitikberatkan pada fungsi psikologis, evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya turut menjadi komponen penting dalam kesehatan mental secara umum (Diener dkk., 2009). Untuk mempertahankan PWB di tengah tekanan LDM, ibu rumah tangga dituntut menerapkan strategi koping yang efektif. Nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan zikir berfungsi sebagai bentuk religious coping yang membantu individu menghadapi stres (Pargament, 1997), sebagaimana ditegaskan pula oleh perspektif klasik Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2004) mengenai kedudukan sabar dan penyerahan diri kepada Allah sebagai puncak

ketahanan jiwa menunjukkan bahwa kondisi relasional yang membatasi kemandirian pasangan, seperti tinggal bersama orang tua atau mertua, dapat menurunkan kepuasan dan kesejahteraan psikologis pasangan akibat konflik peran, tekanan sosial, dan berkurangnya dukungan emosional antarpasangan (Permana & Aliyyatussa'adah, 2024), sebagaimana kondisi keterpisahan geografis pada LDM juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis serupa meski melalui mekanisme yang berbeda.

Kajian mengenai LDM di Indonesia selama ini masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada komunikasi pasangan (Wibowo, 2025; Bungawali, 2025) dan kepuasan pernikahan (Putra & Afdal, 2020), sementara kajian kualitatif yang menggali pengalaman subjektif ibu rumah tangga terkait PWB masih sangat terbatas (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Sebagian besar penelitian juga memisahkan PWB dari konteks konflik peran ganda dan strategi koping berbasis nilai Islam dalam satu kerangka konseptual, padahal ibu rumah tangga Muslim Indonesia memiliki sistem nilai religius yang berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan LDM (Yazid & Sugitanata, 2024). Kesenjangan inilah yang mendorong penelitian ini dilakukan, yaitu untuk menganalisis secara mendalam bagaimana dinamika strategi koping berbasis nilai-nilai Islam berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga Muslim yang menjalani *long distance marriage*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain analisis tematik induktif mengacu pada Braun dan Clarke (2006). Pendekatan ini dipilih karena berorientasi pada eksplorasi makna dan pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, alih-alih menguji hubungan antar variabel secara statistik. Analisis tematik memungkinkan peneliti mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola tema yang muncul dari data secara sistematis, tanpa terikat pada kerangka teori tertentu sejak awal, sehingga tema-tema yang dihasilkan benar-benar berakar pada pengalaman lapangan partisipan.



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Source: data riset

Partisipan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu empat ibu rumah tangga Muslim yang menjalani *long distance marriage* minimal satu tahun, tidak bekerja di luar rumah, dan bersedia berbagi pengalaman secara terbuka. Jumlah partisipan tersebut sejalan dengan prinsip analisis tematik yang menitikberatkan pada kedalaman dan kekayaan data, bukan pada kuantitas subjek (Braun & Clarke, 2021).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara daring, menggunakan pedoman wawancara yang bersifat terbuka dan non-direktif agar partisipan leluasa menceritakan pengalaman hidupnya. Wawancara difokuskan pada empat aspek utama, yaitu pemaknaan kesejahteraan psikologis, peran keyakinan dan ibadah, strategi bertahan yang digunakan, serta beban dan tantangan yang dihadapi selama menjalani LDM.

Analisis data mengikuti enam tahapan analisis tematik Braun dan Clarke (2006): familiarisasi data melalui pembacaan transkrip berulang, pembuatan kode awal secara sistematis, pencarian tema dari pengelompokan kode, peninjauan ulang tema terhadap keseluruhan data, pendefinisian dan penamaan tema secara final, serta penyusunan laporan. Kerangka teori yang digunakan untuk memaknai temuan mencakup kesejahteraan psikologis Ryff (1989), teori koping Lazarus dan Folkman (1984), *religious coping* Pargament (1997), serta perspektif Islam klasik Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik induktif terhadap pengalaman empat partisipan ibu rumah tangga Muslim dalam *long distance marriage* menghasilkan empat tema utama yang saling terhubung membentuk satu sistem yang utuh. Keempat tema tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan berinteraksi secara dinamis, saling memengaruhi, dan pada akhirnya membentuk sebuah siklus ketahanan psikologis yang regeneratif, sebagaimana digambarkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Siklus Ketahanan Psikologis Berbasis Islam pada Ibu Rumah Tangga dalam Long Distance Marriage
Source: data riset

Tema pertama, Makna Sejahtera bagi Ibu LDM, mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dimaknai secara liminal dan sangat personal oleh setiap partisipan. Sebagian memaknai kesejahteraan sebagai ketenangan hati saat mampu menjalankan peran dengan baik meski tanpa kehadiran suami, sementara sebagian lain memaknainya sebagai kemampuan

menerima kondisi LDM sebagai bagian dari ujian dan takdir Allah. Pemaknaan yang bersifat cair dan berubah-ubah ini menunjukkan bahwa PWB pada ibu LDM bukan kondisi statis, melainkan proses yang terus dinegosiasikan dari waktu ke waktu, sejalan dengan pandangan Ryff (1989) bahwa PWB merupakan pencapaian fungsi psikologis yang dinamis, bukan sekadar keadaan afektif sesaat.

Tema kedua, Kekuatan dari Keyakinan dan Ibadah, menunjukkan bahwa keyakinan kepada Allah dan praktik ibadah, seperti shalat, doa, dan zikir, berfungsi sebagai sistem regulasi emosi yang aktif dan regeneratif. Partisipan secara konsisten melaporkan bahwa doa dan zikir menjadi saluran pelepasan emosi (*emotional discharge*) ketika rasa rindu, lelah, atau kesepian memuncak, yang kemudian membuka jalan bagi sikap tawakal dan penguatan keimanan. Temuan ini memperkuat kerangka *religious coping* Pargament (1997) sekaligus perspektif Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2004) bahwa sabar dan tawakal merupakan puncak penghambaan yang melahirkan ketenangan jiwa (*thuma'ninah*).

Tema ketiga, Cara Bertahan Menghadapi LDM, memperlihatkan bahwa ibu rumah tangga dalam LDM tidak bergantung pada satu strategi coping saja, melainkan mengembangkan repertoar yang kaya dan adaptif, mencakup komunikasi rutin dengan suami, *me-time*, *protective buffering* atau menahan cerita permasalahan rumah tangga agar suami tidak turut terbebani secara psikologis dari jarak jauh, serta keterlibatan aktif dalam komunitas pengajian. Dalam kerangka Lazarus dan Folkman (1984), strategi-strategi ini mencakup baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* yang beroperasi secara simultan. Kemampuan beralih secara fleksibel di antara berbagai strategi sesuai tuntutan situasi, atau *coping flexibility*, tampak menjadi penanda ketahanan psikologis jangka panjang yang paling andal, konsisten dengan temuan Irbah dkk. (2025) pada istri LDM di Indonesia.

Tema keempat, Beban dan Tantangan LDM, mendokumentasikan sisi psikologis yang lebih rentan dan sering tersembunyi di balik ketahanan yang tampak. Partisipan melaporkan *emotional suppression* atau kecenderungan menekan emosi negatif agar tetap terlihat kuat di hadapan anak dan lingkungan sosial, kecemasan antisipatoris terhadap kondisi suami maupun anak di lokasi yang berjauhan, serta stigma sosial berupa pandangan negatif dari lingkungan terhadap keluarga yang tidak tinggal serumah. Beban tersembunyi ini menegaskan bahwa ketahanan psikologis ibu LDM tidak identik dengan ketiadaan tekanan, melainkan kemampuan untuk terus berfungsi secara adaptif di tengah tekanan yang tetap ada.

Keempat tema di atas tidak beroperasi secara terpisah, melainkan membentuk sebuah siklus yang terus berputar dan saling menguatkan, sebagaimana digambarkan pada Gambar 2. Doa dan zikir memfasilitasi pelepasan emosi (*emotional discharge*) yang membuka jalan bagi tawakal sebagai sikap sabar dan ikhtiar aktif; tawakal memudahkan penerimaan diri (*self-acceptance*); penerimaan diri membuka ruang bagi pemaknaan ulang (*cognitive reappraisal*) atas penderitaan sebagai bagian dari rencana Allah; pemaknaan ulang ini memperkuat keimanan (*positive religious coping*); dan penguatan keimanan kembali mendorong ibu untuk berdoa dan berzikir, sehingga siklus berputar kembali dari titik awal. Sejalan dengan Gumindari dkk. (2022) yang menemukan bahwa konsep sabar, tawakal, syukur, rida, dan ikhlas membentuk sistem spiritual yang saling menopang, penelitian ini memperlihatkan secara lebih konkret bagaimana mekanisme-mekanisme tersebut terhubung dalam siklus yang regeneratif, yang pada gilirannya menjaga keenam dimensi PWB Ryff (1989) tetap terjaga meskipun tekanan LDM terus berlangsung.

Temuan novelty dalam penelitian ini adalah teridentifikasinya Siklus Ketahanan Psikologis Berbasis Islam sebagai mekanisme sentral yang menjelaskan mengapa sebagian ibu rumah tangga dalam LDM tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga bertumbuh secara psikologis dan spiritual. Berbeda dengan model resiliensi sekuler yang umumnya berhenti pada pemulihan *homeostasis* diri, siklus ini bersifat aktif dan regeneratif selama komitmen spiritual terus dipertahankan, sehingga nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai salah satu strategi coping di antara strategi lain, melainkan sebagai jangkar makna yang meresap dan memperkuat

efektivitas seluruh *repertoar koping* yang dimiliki ibu rumah tangga dalam LDM. Temuan ini sejalan dengan perspektif psikologi Islam bahwa keimanan dapat menjadi fondasi pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*) bagi penyintas ujian hidup (Hartono & Permana, 2026), yang dalam konteks penelitian ini termanifestasi melalui siklus ketahanan psikologis yang terus meregenerasi diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga Muslim dalam *long distance marriage* dibentuk melalui interaksi empat tema, yaitu makna sejahtera yang liminal dan personal, kekuatan dari keyakinan dan ibadah, *repertoar koping* yang adaptif, serta beban dan tantangan yang tersembunyi. Keempat tema ini tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk Siklus Ketahanan Psikologis Berbasis Islam yang regeneratif, di mana doa dan zikir, tawakal, penerimaan diri, pemaknaan ulang, dan penguatan keimanan saling menopang dan saling memperbarui. Melalui siklus ini, nilai-nilai Islam berfungsi sebagai jangkar makna yang aktif dan transformatif, sehingga ibu rumah tangga Muslim dalam LDM tidak hanya bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga bertumbuh secara psikologis dan spiritual.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas pada empat ibu rumah tangga menyebabkan temuan belum dapat digeneralisasikan pada populasi ibu LDM secara luas. Kedua, data dikumpulkan melalui wawancara daring pada satu titik waktu (*cross-sectional*), sehingga belum menangkap dinamika perubahan siklus ketahanan psikologis dalam jangka panjang. Ketiga, seluruh partisipan berstatus ibu rumah tangga penuh waktu, sehingga temuan belum tentu berlaku pada istri LDM yang juga bekerja di luar rumah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan sesuai dengan ruang lingkup dan konteks penelitian.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji Siklus Ketahanan Psikologis Berbasis Islam yang ditemukan dalam penelitian ini secara kuantitatif, misalnya melalui pemodelan persamaan struktural (SEM), guna mengonfirmasi hubungan antarelemen siklus secara empiris pada sampel yang lebih besar. Desain penelitian *longitudinal* juga disarankan untuk menangkap bagaimana siklus ini berkembang atau melemah seiring waktu. Bagi ibu rumah tangga dalam LDM, disarankan untuk secara sadar merawat elemen-elemen siklus ketahanan ini, terutama konsistensi ibadah dan doa, sebagai investasi psikologis jangka panjang. Bagi konselor dan psikolog Islam, temuan ini menyediakan basis empiris untuk menyusun intervensi berbasis religious coping dalam mendampingi ibu rumah tangga yang menjalani LDM. Bagi lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang program pendampingan keluarga migran yang lebih memperhatikan dimensi psikologis dan spiritual, tidak hanya aspek ekonomi.

REFERENSI

- Apriansanti, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah penduduk pertengahan tahun (ribu jiwa), 2024. BPS. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun—ribu-jiwa-.html>

- BP2MI. (2024). Laporan statistik penempatan dan perlindungan pekerja migran Indonesia tahun 2023. BP2MI.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 201–216. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1704846>
- Bungawali, A. N. (2025). Tantangan komunikasi dan pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan LDM. *HUMAN*, 5(1). <https://doi.org/10.26858/human.v5i1.72903>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Gumiandari, S., Madjid, A., Nafi'a, I., Safii, S., & Hidayat, A. (2022). Islamic resilience as spiritual and psychological coping strategies for Muslims during COVID-19 pandemic. *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam* (Special Issue on COVID-19), 313–348.
- Hartono, J., & Permana, M. Z. (2026). Faith as a foundation of post-traumatic growth among muslim survivors of illness and disaster: An Islamic psychological perspective. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 23(1), 150–168.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2004). *Madarij al-Salikin*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- International Labour Organization. (2024). ILO global estimates on international migrant workers: International migrants in the labour force (4th ed.). <https://doi.org/10.54394/ESKI5420>
- Irbah, A., Herawati, T., & Musthofa. (2025). The influence of stress symptoms and coping strategies on the subjective well-being of long distance marriage families. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 4(1), 12–23. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.4.1.12-23>
- Kuswartanti, D. R., & Anugerah, N. T. (2022). Work family conflict istri LDM. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 4(2), 45–52.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nurfaryanti, E., & Permana, M. Z. (2026). Post-divorce parenting patterns among parents of adolescent children. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 10(2), 1418–1432.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Permana, M. Z., & Aliyyatussa'adah, I. (2024). Eksplorasi psikologis relasi pasangan menikah yang tinggal bersama orang tua/mertua di Indonesia. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 35–40. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i2.1176>
- Putra, B. N., & Afdal, A. (2020). Marital satisfaction: An analysis of long distance marriage couples. *IJRECE*, 4(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Szaldi, M. N., & Permadi, A. S. (2024). Pengaruh kepribadian Big Five terhadap kebahagiaan pada pelaku LDM [Skripsi, UMS].
- Widodo, A. (2020). Perempuan pekerja migran dan dinamika relasi gender dalam keluarga. *Marwah*, 19(1), 1–15.

- Wibowo, F. A. (2025). Pemenuhan hak dan kewajiban suami istri LDR pada profesi hakim [Undergraduate thesis, UIN Pekalongan].
- Wulandari, R., Ritzer, G., & Nugraha, B. A. (2022). Perempuan pekerja migran dan perubahan peran gender. *Sosietas*, 12(1), 1088–1097.
- Yazid, A., & Sugitanata, A. (2024). Menjaga keharmonisan keluarga yang terpisah tempat tinggal: Nilai-nilai Islam. *Journal of Islamic Family Law*, 3(1), 26–41.