

“*ME-TIME* ADALAH...”: MENGEKSPLORASI *ME-TIME* PADA PASANGAN BEKERJA HUBUNGAN JARAK JAUH

Ni Luh Putu Chandra Dewi & Suryanto

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Jalan Airlangga 4-6, Surabaya, Jawa Timur, 60286, Indonesia

Korespondensi: ni.luh.putu-2024@psikologi.unair.ac.id

“*ME-TIME IS...*”: EXPLORING *ME-TIME* OF LONG-DISTANCE RELATIONSHIP WORKING COUPLES

Manuscript type: Original Research

Abstract

The purpose of this study is to explore the concept of ‘*me-time*’ among dual-income couples experiencing long-distance relationships. *Me-time* can help prevent and cope with the potential negative impacts of such conditions, while also contributing to personal well-being. However, exploration of this phenomenon remains limited, particularly in Indonesia. This study employed a phenomenological method with descriptive analysis. Data were collected from three working couples from Indonesia through elicited synchronous audio calls and self-reports regarding their *me-time* activities over a specific period. The study identified five qualitative characteristics of the meaning of *me-time*: basic needs and self-reward, replenishing resources, personal fulfillment, shared satisfaction with children, and temporary detachment from role demands. The findings also indicate a shift in the meaning of *me-time* during long-distance relationships, from shared relational experiences toward more individual and personally meaningful activities. The consistency of engaging in *me-time* is supported by autonomy and a sense of ownership over personal time, which serve as important means of maintaining psychological and relational well-being within a collectivistic cultural context.

Article history:

Received 1 May 2025

Received in revised form 3 November 2025

Accepted 6 January 2026

Available online 25 May 2026

Keywords:

autonomy
long-distance relationships
me-time
ownership
working couple

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi ‘*me-time*’ pada pasangan bekerja yang menjalin hubungan jarak jauh. *Me-time* mampu mencegah dan mengatasi potensi dampak negatif akibat kondisi tersebut, serta dapat membawa kesejahteraan pribadi. Namun, eksplorasi fenomena ini masih terbatas, khususnya di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi dengan analisis deskriptif. Data diperoleh dari tiga pasangan bekerja asal Indonesia, secara *elicited-audio call-synchronous* dan mendapatkan laporan diri tentang aktivitas *me-time* pada periode tertentu. Penelitian ini menghasilkan lima karakter kualitatif makna *me-time*, yaitu: kebutuhan dan penghargaan diri, pengisi ulang energi diri, pemenuhan pribadi, kepuasan bersama anak, dan melepaskan diri sementara dari tuntutan peran. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya pergeseran makna *me-time* selama menjalani hubungan jarak jauh, dari pengalaman relasional bersama menuju aktivitas yang lebih individual dan bermakna secara personal. Konsistensi melakukan *me-time* didukung oleh otonomi dan rasa kepemilikan atas waktu pribadi, yang menjadi sarana penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan relasional dalam konteks budaya kolektivistik.

Kata Kunci: hubungan jarak jauh, *me-time*, otonomi, pasangan bekerja, rasa kepemilikan

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Studi ini mengungkapkan bahwa *me-time* yang dilakukan dengan konsisten, disertai otonomi dan rasa kepemilikan, dapat meningkatkan kesejahteraan pribadi. Di Indonesia, konsep *me-time* tidak lepas dari identitas kolektif dan struktur sosial. Penerapannya sebagai mekanisme mengatasi stres hubungan jarak jauh memungkinkan refleksi pribadi tanpa mengabaikan tanggung jawab komunal. Tantangan etis dan metodologis muncul karena perbedaan budaya dengan negara barat. Otonomi relasional menjadi kunci, memandang otonomi tidak hanya sebagai kebebasan individu, tetapi juga seni menjaga hubungan harmonis dalam nilai, budaya dan adat setempat. *Me-time* bukan hanya aktivitas individualistis, tapi bagian dari menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Istilah ‘*me-time*’ sering kita dengar sehari-hari di masyarakat dan dianggap berkaitan erat dengan waktu untuk diri sendiri. Secara sosial budaya, persepsi *me-time* dapat bervariasi di berbagai demografi dan konteks. Dalam budaya kolektivisme seperti Indonesia, kebutuhan keluarga dan komunitas sering didahulukan sehingga waktu untuk diri sendiri sulit diperoleh dan mengutamakan diri sendiri kadang menimbulkan rasa bersalah atau dianggap egois (Jurkane-Hobein, 2015; Tseng, 2016). Beberapa penelitian eksploratori tentang *me-time* telah dilakukan pada konteks orang tua anak prasekolah (Lewis, 2022) dan ibu bekerja di Indonesia (Alverina dkk., 2024), tetapi belum ada pada konteks pasangan bekerja yang menjalin hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan *me-time* pada konteks yang berbeda dengan mengeksplorasi *me-time* dan aspek-aspek terkait di dalamnya pada konteks pasangan bekerja asal Indonesia yang mengalami hubungan jarak jauh, serta mengisi celah pengetahuan tentang *me-time*.

Pasangan bekerja dengan status menikah, tidak hanya tinggal bersama, tetapi ada yang berhubungan jarak jauh. Penelitian pada pasangan bekerja yang tinggal bersama menemukan bahwa sedikitnya waktu yang tersedia di luar pekerjaan dan urusan domestik rumah tangga membawa kecenderungan untuk mempergunakan waktu yang tersedia bersama pasangan, anak, dan keluarga daripada menghabiskan untuk diri sendiri (Neilson & Stanfors, 2018). Pada pasangan bekerja yang berhubungan jarak jauh, waktu dan ruang sebenarnya tersedia untuk diri sendiri. Hal ini karena ada salah satu peran, yaitu status sebagai suami/istri pada hubungan, yang intensitas pemenuhannya berkurang. Namun, bagaimana makna waktu untuk diri sendiri (*me-time*) bagi pasangan tersebut? Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan penelitian ini akan dieksplorasi lebih lanjut, yaitu: (i) bagaimana makna *me-time* dan manfaatnya bagi pasangan bekerja yang berhubungan jarak jauh, (ii) bagaimana bentuk-bentuk *me-time* yang dilakukan dalam konteks hubungan jarak jauh?, (iii) adakah pergeseran makna *me-time* dibandingkan saat tinggal bersama?, dan (iv) selain memiliki waktu dan ruang, bagaimana individu dapat melakukan *me-time* dengan konsisten untuk mencapai kesejahteraan pribadi dalam konteks hubungan jarak jauh?

Long-Distance Relationship (LDR)

Pada pasangan bekerja yang berpenghasilan ganda (*dual earner*) dan melakukan jenis pekerjaan yang diakui dalam Undang-Undang Ketenagakerjaan (Bintoro, 2022), mengejar karier dan mengikuti aturan perusahaan tempat bekerja merupakan beberapa penyebab mereka harus berpisah dan mengalami hubungan jarak jauh (*long-distance relationship* [LDR]; Stafford, 2015). Menurut

Stafford (2005), LDR yang dimaksud adalah hubungan yang terpisah karena adanya jarak geografis yang jauh dan jarak tempuhnya menjadi penyebab utama pertemuan tatap muka tidak bisa dilakukan sesuai keinginan, dan menjadi penghalang bagi pasangan untuk dapat selalu bersama (Pistole & Roberts, 2011). Pasangan ini, yang dipengaruhi budaya kolektivisme, menghadapi berbagai tantangan termasuk mengelola waktu, mengatasi kesepian, dan mempertahankan komunikasi untuk menjaga hubungan dan komitmen dengan memanfaatkan teknologi guna menavigasi harapan budaya dan mengatasi kesulitan praktis selama LDR (Masterson & Hoobler, 2015; Tseng, 2016; Kumaria dkk., 2024). Selain itu, terdapat dampak psikologis pada kesehatan mental yang terjadi pada pasangan, seperti munculnya pikiran untuk menyudahi hubungan, kesepian, rasa tidak aman, serta muncul ketidakpercayaan (Tseng, 2016). Kesepian ini sangat subjektif, tidak memandang usia dan dapat muncul dalam suatu siklus kehidupan setiap orang dalam konteks dan budaya apa pun (Heu & Brennecke, 2023). Meskipun saat ini terdapat kemajuan teknologi dalam komunikasi, tidak dapat menggantikan kepentingan untuk berinteraksi secara tatap muka. Penggunaan teknologi tersebut hanya memberi perasaan lebih positif pada pasangan tetapi efeknya sangat kecil dan tidak kuat (McDaniel dkk., 2021).

Di sisi lain, perpindahan jarak yang dialami oleh pasangan bekerja yang mengalami LDR juga dapat memberi manfaat. Manfaat seperti dapat fokus menjalani pekerjaan dan karier saat berpisah dan memperoleh otonomi berupa waktu dan ruang untuk diri sendiri yang lebih fleksibel, bahkan mampu mempertahankan keintiman (Stafford, 2015). Pasangan LDR dapat memperoleh pengalaman praktik kesehatan yang lebih baik dalam upaya menghadapi stres dan kelelahan, peningkatan pertumbuhan pribadi, komitmen, manfaat ekonomi, waktu untuk diri sendiri (*me-time*) yang berfungsi sebagai strategi koping yang krusial pada kesejahteraan dan memberikan jeda dari tuntutan rutin, serta dukungan keluarga besar pada budaya kolektivisme turut memperkuat manfaat pada dinamika hubungan ini secara optimal (Kumaria dkk., 2024; Tseng, 2016; Wanninayake dkk., 2025; Lee dkk., 2025; Shockley dkk., 2025).

Me-Time

Menggunakan waktu sendirian dianggap sangat penting bagi 85% orang dewasa (Madden & Rainie, 2015). Terdapat bukti awal bahwa waktu dalam kesendirian dapat meningkatkan daya tahan seseorang terhadap penurunan suasana hati karena waktu dalam kesendirian berkaitan dengan suasana hati yang positif (Rodriguez dkk., 2020). Pada penelitian terdahulu juga diketahui bahwa saat tinggal sendiri, perempuan dewasa memperoleh beberapa hal dari waktu yang dimilikinya, yaitu dapat melakukan kegiatan yang produktif, memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan,

memutuskan dan menggunakan waktunya (rasa kepemilikan), serta menjaga hubungannya dengan lebih banyak kegiatan di luar rumah, dan semuanya itu berkaitan dengan kesejahteraan mental (Forward dkk., 2023). Sementara pada laki-laki, menghabiskan waktu sendirian sudah menjadi hal yang biasa dan umum. Untuk laki-laki tanpa anak, waktu sendirian di hari kerja maupun akhir pekan relatif stabil dan setelah memiliki anak, ada peningkatan sedikit di hari kerja, dan menurun di akhir pekan. Dengan manfaat yang sama untuk kesejahteraan individu dan pemulihan, laki-laki lebih mudah memiliki waktu sendirian dibandingkan perempuan, dengan atau tanpa kehadiran anak (Neilson & Stanfors, 2018). Waktu juga dianggap menjadi salah satu solusi yang dapat mengobati rasa kesepian (Heu dkk., 2021). Pada penelitian lain diketahui bahwa orang-orang yang cenderung menggunakan waktunya untuk diri sendiri, walau sementara, membawa dampak positif pada kesehatannya (Epley & Schroeder, 2014).

Hingga saat ini, belum ada konsensus yang pasti tentang definisi *me-time*, tetapi pada penelitian Lewis (2022) kita dapat mengetahui karakteristik dan bentuk aktivitas *me-time* yang didefinisikan dari perspektif orang tua yang memiliki anak di Selandia Baru. Walaupun tidak semua dapat memersepsikan *me-time*, mayoritas berpendapat bahwa *me-time* yang bermakna dan berarti adalah pengalaman solo individu yang memberikan kepuasan dan kenikmatan pribadi (*independent leisure*) karena mereka dapat memilih kapan dan aktivitas apa yang dilakukan untuk *me-time*. Bentuk aktivitasnya beragam, mayoritas dalam bentuk aktivitas independen, kemudian aktivitas sosial, fisik, pasif, keluarga, pasangan, serta orang tua dan anak. *Me-time* memiliki karakter kualitatif sebagai pemenuhan pribadi (*personal fulfilment*) dan pengisi ulang energi diri (*replenishing resources*), serta sedikit yang menyatakan *me-time* sebagai kebutuhan dasar atau penghargaan (*basic need and reward*) dan kepuasan dari pengasuhan (*satisfaction from parenting*). Pada penelitian lain dari Alverina dkk. (2024) tentang *me-time* dari perspektif ibu bekerja di Indonesia, konsep ini memiliki arti penting untuk kesenangan dan relaksasi pribadi dan maknanya bergeser pada konteks sebelum menikah, sesudah menikah, dan setelah memiliki anak. Pada konteks ibu bekerja di Indonesia, pemaknaan *me-time* dapat bergeser dari aktivitas mandiri atau solo dan sosial bersama teman menjadi aktivitas bersama pasangan (*couple time*), bahkan pekerjaannya di luar rumah dikatakan sebagai *me-time* karena dapat melepaskan diri sejenak dari tuntutan dan tanggung jawab sebagai ibu, istri, dan pengurus rumah tangga.

LDR dan Me-Time

Dampak negatif yang dihasilkan dari LDR perlu diatasi. *Me-time* merupakan salah satu mekanisme koping yang efektif untuk mengatasi dampak tersebut (Du Bois dkk., 2015). Melepaskan

diri dari tuntutan mendesak orang lain dapat membawa pada keadaan emosional netral atau positif (Long & Averill, 2003). Pada penelitian lain juga menerangkan bahwa memprioritaskan diri untuk kesejahteraan pribadi dengan menggunakan *me-time* dapat mengarahkan pengaturan yang lebih baik pada kompleksitas hubungan LDR (Purba & Khoman, 2012). Kondisi terpisah jarak geografis dan keterbatasan waktu interaksi yang dimiliki karena kesibukan masing-masing justru dapat membuat pasangan memperoleh pemaknaan atas diri mereka (Jiang & Hancock, 2013), sehingga *me-time* yang digunakan berpotensi untuk lebih meningkatkan kualitas hubungan itu sendiri. Pada laki-laki, perjuangannya lebih tinggi akibat beban emosional karena berpisah secara fisik, sehingga dapat memengaruhi pandangannya atas kebutuhan waktu pribadi (Anand dkk., 2017). Namun demikian, pasangan perlu memprioritaskan kesejahteraan dirinya terlebih dahulu melalui *me-time*, guna mendapatkan peningkatan kualitas hubungan dan komitmen serta memberi dampak positif pada dinamika hubungannya (Kelmer dkk., 2013). Terlepas dari itu semua, individu yang memiliki otonomi atas dirinya dan memilih menghabiskan waktu untuk sendiri dilaporkan memiliki tingkat kesepian yang rendah dan tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih tinggi (Chua & Koestner, 2008).

Dari kedua penelitian sebelumnya tentang *me-time* (Lewis, 2022; Alverina dkk., 2024), dengan memahami isi penelitian tersebut, sebenarnya nuansa pemaknaan dan bentuk aktivitas *me-time* pada pasangan bekerja yang tinggal bersama telah termuat. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha memberi kebaruan pada konteks dengan menambahkan pemahaman tentang *me-time* pada konteks yang berbeda, yaitu pasangan bekerja yang menjalin LDR. Penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan dan mengisi kesenjangan pada penelitian sebelumnya (Lewis, 2022; Alverina dkk., 2024) dan menggali pengalaman serta pemahaman tentang *me-time* pada pasangan bekerja asal Indonesia yang mengalami LDR, serta untuk mengetahui pemaknaan, manfaat, pergeseran makna, bentuk aktivitas dan bagaimana individu dapat melakukan *me-time* dengan konsisten untuk mencapai kesejahteraan pribadi.

METODE

Partisipan

Pemilihan subjek penelitian ditentukan dengan kriteria inklusi, yaitu pasangan bekerja kewarganegaraan Indonesia, melakukan jenis pekerjaan yang diakui dalam Undang-Undang Ketenagakerjaan (Bintoro, 2022), status menikah di atas lima tahun dengan minimal dua orang anak, mengalami LDR karena salah satu atau kedua individu memenuhi tuntutan pekerjaan, serta terpisah

jarak karena berbeda provinsi, pulau, atau negara. Dari enam pasangan bekerja yang dihubungi melalui telekomunikasi selular, tiga pasangan menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dan memenuhi kriteria. Profil dan jumlah subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Profil Partisipan

	Pasangan 1		Pasangan 2		Pasangan 3	
	TAS	RF	AS	AA	DYI	K
Usia	46 tahun	46 tahun	43 tahun	43 tahun	45 tahun	45 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Pendidikan terakhir	Sarjana (S1)	Sarjana (S1)	Pasca Sarjana (S3)	Sarjana (S1)	Sarjana (S1)	Pasca Sarjana (S3)
Lokasi	Kalimantan	Ngawi	Bali	Jerman	Jakarta	Surabaya
Jumlah anak	3 anak		2 anak		2 anak	

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan analisis deskriptif, untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas pengalaman *me-time* pada konteks pasangan bekerja yang menjalin LDR. Penelitian ini berusaha memahami inti dari suatu pengalaman dengan mengeksplorasi aspek permukaan maupun struktur mendalam dari fenomena *me-time* (Willig, 2013).

Prosedur

Informed consent (persetujuan setelah penjelasan) diberikan kepada subjek untuk menyampaikan informasi umum tentang penelitian, mendapatkan konfirmasi kesediaan dan persetujuan (verbal atau tertulis) untuk melakukan wawancara dan melakukan rekaman. Setelah itu, peneliti dan subjek menyepakati dan menetapkan jadwal wawancara. Berkaitan dengan jarak yang tidak memungkinkan adanya tatap muka, penulis dan subjek menyepakati metode wawancara secara daring dengan bantuan perangkat telekomunikasi melalui panggilan WhatsApp atau jaringan selular yang tersedia. Penulis menyusun pedoman wawancara semi terstruktur sehingga semua subjek mendapatkan pertanyaan yang sama dengan tujuan agar keseluruhan jawaban subjek dapat menjawab pertanyaan penelitian dan tidak terlalu melebar membahas hal di luar tujuan penelitian ini. Wawancara dilakukan pada tiap subjek di waktu yang berbeda, sesuai dengan kesediaan waktu, kenyamanan dan kesanggupan subjek, dengan durasi rata-rata 75 menit.

Pada saat wawancara, penulis kembali menanyakan kesediaan subjek untuk melakukan wawancara dan rekaman, memastikan tidak ada unsur paksaan dari pihak mana pun dan memastikan kembali keikutsertaan subjek secara sukarela. Penulis juga memberi kebebasan kepada partisipan jika sewaktu-waktu di tengah wawancara menyatakan mengundurkan diri sebagai partisipan, maka hal itu

tetap bisa diterima oleh penulis. Setelah mendapatkan persetujuan dan konfirmasi dari partisipan untuk melanjutkan, maka penulis melanjutkan wawancara sesuai pedoman wawancara yang telah disusun.

Penulis juga menyampaikan bahwa hasil wawancara dan rekaman akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini, termasuk merahasiakannya dari pasangan subjek dan partisipan lainnya. Selain menjunjung kode etik penelitian, tujuan merahasiakan dari pasangan subjek adalah agar penulis dapat melakukan *pemeriksaan silang* pada pasangan terutama berkaitan dengan status menikah dan penyebab LDR yang dialami pada setiap pasangan. Rekaman dan verbatim hasil wawancara kemudian disimpan dalam berkas data pada komputer pribadi milik penulis yang hanya dapat diakses oleh penulis.

Instrumen

Fase 1, penyusunan pedoman wawancara terstruktur untuk mendapat jawaban atas semua pertanyaan penelitian. Fase 2, pengumpulan data secara *elicited-audio call-synchronous*, melalui interaksi pada wawancara langsung dengan penggunaan telekomunikasi selular. Cara ini dilakukan karena subjek tidak dapat ditemui secara tatap muka, karena keterbatasan jangkauan geografis dan waktu yang disediakan. Peneliti menyampaikan pertanyaan menggunakan pedoman wawancara, dan subjek menjawab secara langsung. Peneliti akan bertanya lebih lanjut untuk mendapat jawaban yang mendalam atas tiap pertanyaan dari pedoman wawancara. Hasil wawancara disusun dalam verbatim untuk setiap subjek kemudian dibaca berulang untuk mengetahui dan menandai tema-tema serta sub-tema yang muncul. Setelah itu melakukan identifikasi tema, pemberian kode, dan pengelompokan tema yang sejenis.

Fase 3, pengumpulan data secara *elicited-text messages-asynchronous* dengan mengirim pesan teks untuk mendapatkan respons dengan jeda waktu tertentu. Peneliti meminta partisipan untuk mengisi tabel laporan pribadi kegiatan *me-time* pada bulan November–Desember 2024 yang memuat perasaan atau kondisi sebelum dan sesudah melakukan *me-time*, aktivitas yang dilakukan, serta durasinya. Laporan pribadi ini sebagai informasi tentang kondisi emosi dan keterkaitan sebelum dan sesudah melakukan *me-time* serta efeknya pada individu saat itu. Metode yang dilakukan ini mirip seperti *Experience Sampling Method* (ESM) dan dapat diadaptasi untuk menilai *me-time* (Stussman dkk., 2023). Setelah itu melakukan kategorisasi dan pengelompokan aktivitas tiap subjek.

Teknik Analisis

Memenuhi kode etik penelitian fenomenologi, peneliti menerapkan sikap fenomenologis

(Willig, 2013) terhadap penelitian. *Epoche*, peneliti tidak memiliki atau mengalami konteks yang sama dengan subjek penelitian, membatasi (*bracketing*) asumsi dan bias dengan cara bertanya lebih lanjut dan dalam, menggali informasi sedetail mungkin dari subjek agar mendapatkan penjelasan dari subjek atas pengalamannya sendiri. Reduksi fenomenologis, peneliti menjabarkan fenomena yang muncul secara keseluruhan mencakup fitur fisik (seperti bentuk), dan fitur pengalaman (seperti pikiran dan perasaan yang muncul), serta pada “apa” yang dialami subjek (tekstur pengalaman). Variasi imajinatif, peneliti bertanya lebih dalam dan menggali informasi pada “bagaimana” pengalaman tersebut mungkin terjadi (struktur), mengidentifikasi kondisi-kondisi yang terkait, untuk mendapatkan gambaran fenomena yang terjadi secara apa adanya pada subjek. Semuanya digabungkan untuk memperoleh esensi fenomena tersebut.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif dari hasil wawancara dan laporan pribadi secara konkret dari jawaban atas setiap pertanyaan penelitian. Analisis dilakukan dengan tiga tahap pada setiap verbatim tiap subjek. Fase 1, dengan cara membaca ulang seluruh verbatim beberapa kali untuk mendapatkan kesan keseluruhan, kemudian mengidentifikasi tema atau dimensi yang muncul, lalu memberikan kode atas signifikansi psikologis secara eksplisit dari setiap tema atau dimensi yang muncul, dan menyusun struktur umum dari pengalaman subjek. Fase 2, membuat kategorisasi atas tema yang muncul pada tiap verbatim subjek yaitu persepsi, aktivitas, dampak dan konsep psikologi yang berkaitan dengan tema atau sub-tema. Interelasi tema antar subjek, dilakukan dengan memberi penanda berupa warna yang sama, mengelompokkan tema yang sejenis atau sama atau berkaitan antar kode, kemudian melakukan pemilahan tema (*mapping*). Fase 3, peneliti melakukan tiga tahap reduksi sampai menghasilkan *final mapping* tentang *me-time* meliputi pengelompokan persepsi (makna dan pergeseran makna), pengelompokan bentuk atau aktivitas, dampak dan efek yang muncul, serta pemeriksaan data laporan pribadi untuk mengetahui frekuensi, dampak, dan durasi *me-time* untuk pemeriksaan ulang konsistensi terhadap verbatim.

HASIL

Penelitian ini mengeksplorasi tentang *me-time* pada konteks pasangan bekerja asal Indonesia yang mengalami LDR atau hubungan jarak jauh, untuk menambah pengetahuan perihal *me-time* yang diperoleh dari konteks tersebut. Semua pertanyaan penelitian mendapatkan jawaban mendalam perihal (i) makna *me-time* dan manfaatnya bagi pasangan tersebut, (ii) bentuk-bentuk *me-time* yang dilakukan, (iii) pergeseran makna *me-time* dibandingkan saat tinggal bersama, dan (iv) selain memiliki waktu dan ruang, perlunya memiliki otonomi (*autonomy*) dan rasa kepemilikan (*ownership*)

yang dapat membantu individu melakukan *me-time* dengan konsisten guna mencapai kesejahteraan diri (*well-being*).

Pertanyaan Penelitian 1: Bagaimana Makna Me-Time pada Pasangan Bekerja yang Menjalinkan LDR?

Makna *me-time* pada pasangan bekerja yang menjalin LDR menghasilkan lima karakter kualitatif. Pemaknaan atas *me-time* tersebut menjadi dasar motivasi untuk mencapai kesejahteraan diri (*well-being*).

Karakter 1: Kebutuhan dan Penghargaan Diri. Pasangan 1 (TAS, RF), Pasangan 2 (AA, AS) dan K mencapai konsensus bahwa *me-time* adalah kebutuhan dan juga penghargaan diri. *Me-time* adalah kebutuhan karena bermanfaat bagi diri sendiri, terlepas dari kondisi LDR atau tidak, dan juga berguna untuk meraih fokus dalam upaya meningkatkan kualitas diri. Dalam menjalankan peran kesehariannya, *me-time* menjadi suatu penghargaan bagi diri setelah tanggung jawab atau kewajiban terpenuhi. “[...] di tengah rutinitas, yang saya rasakan *me-time*-nya.. sehari dalam menjalani aktivitas, kemudian ketika waktunya istirahat, saya bisa menikmati waktu istirahat, saya bisa ngobrol dengan suami, nah itu juga *me-time* buat saya [...]” (RF). “Nah *me-time* di sini berarti saya fokus meng-improve diri sendiri, memperbaiki diri sendiri dengan cara mengejar target langkah harian saya, di awal dengan lari jogging tapi sekarang saya fokus ke jalan cepat, [...]” (AA). “[...] meskipun kita tinggal dengan pasangan ya.. saya masih memerlukan waktu.. tetep untuk diri saya sendiri ya, [...] ada aktivitas yang saya lakukan untuk diri saya sendiri ya tapi meskipun ngga rutin ya [...]” (K).

“[...] tapi ketika itu terlampaikan apa tersampaikan tanggung jawab saya, katakan sebagai bapak, sebagai ayah itu terselesaikan.. jadi e bagi saya ya *me-time* itu tidak hanya meninjau dari diri saya e sendiri tapi juga bagaimana saya memuaskan orang lain yang menjadi keluarga inti saya ya [...]” (TAS).

“Pagi misalnya nyapu bersihin rumah dulu, terus bawa baju ke laundry.. nah itu saya selesaiin dulu, [...] endingnya sore hari saya membeli bunga, sambil bawa pulang. Jadi e.. doing.. doing thing silly ya, tapi saya menikmatinya.. nah kaitannya dengan *me-time*.. still.. mau suami jauh mau suami dekat, begitu, *me-time* adalah untuk saya.. harus..” (AS).

Karakter 2: Pengisi Ulang Energi Diri. Pemaknaan *me-time* sebagai waktu yang digunakan untuk mengisi ulang energi diri, muncul pada semua subjek perempuan pada setiap pasangan (RF, AS, K) dan hanya DYI pada subjek laki-laki. Pemaknaan ini berkaitan dengan waktu yang digunakan secara privasi untuk mendapat afeksi positif dan refleksi diri, bersifat sementara untuk istirahat, dan

untuk mengelola emosi. “[...] menurut saya namanya *me-time* itu ya e waktu waktu privasi saya untuk saya bahagia.. yang saya katakan tadi bahwa *me-time* saya itu adalah ketika saya bisa e..istirahat menikmati waktu, bisa ngobrol dengan suami [...]” (RF). “*The activity that I choose because I want to cool down myself.. nah kaitannya dengan me-time.. still.. mau suami jauh mau suami dekat, begitu, me-time adalah untuk saya.. harus.. ketika kamu mengistirahatkan sejenak seluruh dirimu dan mendedikasinya untuk dirimu.*” (AS). “[...] *Khan me-time khan.. e berdoa ya.. kalau hubungannya sama berdoa berarti kita memang seperti orang ngobrol khan, diskusi dengan Tuhan, walaupun jawabannya entar-entar khan.*” (DYI).

“[...] *me-time* itu *khan* terkait dengan e.. waktu untuk diri sendiri ya.. jadi meluangkan e.. waktu untuk diri sendiri.. setelah kita melakukan aktivitas yang kita senangi biasanya kita akan menjadi lebih semangat kemudian e.. lebih apa ya.. berenergi.. *me-time* itu e memang perlu ya.. perlu kita lakukan supaya menjaga keseimbangan.. emosi kita ya..” (K).

Karakter 3: Pemenuhan Pribadi. Pasangan 2 (AA, AS) dan TAS memaknai *me-time* sebagai waktu untuk pemenuhan pribadi berkaitan dengan keleluasaan menggunakan sumber daya waktu yang dimiliki (otonomi), eksklusif untuk diri sendiri bukan untuk orang lain, kebutuhan untuk kesendirian sementara, dan untuk meningkatkan kualitas diri (*better-self*). “[...] *saya merasa lebih fit, dan lebih menghargai waktu. Karena waktu istirahat saya di kapal terbatas, saya harus membagi antara waktu.. agar bisa fit.. peningkatan yang saya rasakan adalah di kapasitas tubuh saya [...]*” (AA).

“[...] *yang pertama yang memuaskan dari keinginan saya di hati saya itu ya hobi, terus untuk keluarga, terus momen waktu menjaga kesehatan, terus sama momen waktu untuk meningkatkan nilai diri.. maksud saya.. ya, sekarang ya, secara waktu juga ada, itu menurut saya yang moment the best itu sekarang*” (TAS).

“[...] *Tetapi ketika saya e.. spending, sparing, investing time dedicated to myself.. itu yang saya anggap me-time.. Me-time itu kalau menurut saya memang, [...] harus untuk setiap orang, [...] you really have to have time that you are doing for yourself, not for the sake fulfilling your job as a mom, as a employee, as a wife, No.. menjadi satu hal yang exclusively i have to have and its my own rights.. Me-time adalah I am with myself.. gitu saja.*” (AS).

Karakter 4: Kepuasan Bersama Anak-Anak. Pasangan 1 (TAS dan RF), memberi perspektif *me-time* pada interaksi keluarga dan tidak hanya untuk memuaskan diri sendiri. RF, dalam perannya sebagai ibu yang mengasuh anak-anak selama masa LDR, memaknai *me-time* sebagai waktu khusus

bersama anak-anak dan sekaligus mendapat kepuasan diri dalam perannya sebagai pengasuh, bukan hanya memprioritaskan diri sendiri. “Menurut saya *me-time* untuk saya ya, menurut saya itu e terus terang saya tidak hanya e memuaskan diri saya sendiri ya artinya apa yang saya mau, saya dapat gitu, ndak ya” (TAS). “[...] kalo misalkan hari libur, hari ahad itu khan mesti saya jualan libur, karena memang waktu khusus buat anak-anak.. itu juga bagi saya itu juga *me-time*.. jadi kita ke mana jalan-jalan sama anak-anak, menikmati e.. liburan..” (RF).

Karakter 5: Pelepasan Diri Sementara. Makna *me-time* sebagai waktu melepaskan diri sementara dari peran dan masalah hanya muncul pada K (perempuan pada Pasangan 3). Banyaknya peran tidak memengaruhi proses melakukan *me-time*, tetapi memengaruhi frekuensi aktivitasnya. Semakin banyak masalah, semakin sering melakukan *me-time*, dan sebaliknya.

“Kalau prosesnya sih.. kalau saya merasa endak ya, [...] dari peran yang saya miliki itu ya kadang menyebabkan frekuensinya menjadi lebih sering tapi kalau misalkan dari peran-peran yang kita miliki itu tidak ada aktivitas atau permasalahan ya.. ya sudah e.. frekuensinya mungkin, frekuensinya menjadi lebih panjang lagi.. *me-time* ya di antara waktu-waktu yang saya gunakan [...] membutuhkan waktu untuk diri saya sendiri ya supaya saya bisa keluar sementara dari aktivitas dan juga peran saya ya sebagai istri, sebagai ibu, sebagai pekerja [...]” (K).

Sub-Pertanyaan Penelitian 1: Bagaimana Manfaat Me-Time Pasangan Bekerja yang Menjalin LDR?

Me-time menghasilkan tiga manfaat utama berkaitan dengan strategi koping, aspek psikologis dan kesehatan fisik. *Me-time* sebagai strategi koping digunakan oleh Pasangan 1 (TAS, RF), dalam upaya mengatasi dan melepas stres, seperti mencari hiburan, keluar rumah untuk makan, dan pengalihan fokus dari rasa kerinduan akibat kondisi LDR. “[...] biar apa enjoy aja di sini, soalnya kalo apa ga disibukkan ya malah stres nanti [...] melenakan diri dengan aktivitas lain biar ga terfokus katakanlah lagi kangen keluarga kemudian telpon, sudah.” (TAS). “[...] akhirnya kalo misalkan waktu longgar gitu misalkan hari minggu gitu saya jalan-jalan kemanaaa gitu, trus e.. makan gitu.. pelampiasan saya ya ke makan, makanan gitu, kuliner mana gitu lah [...]” (RF).

Melepaskan diri sementara dari tuntutan dengan melakukan *me-time* berpengaruh pada psikologis yaitu menghasilkan afeksi positif, motivasi dan kesejahteraan diri (*well-being*). Afeksi positif diperoleh semua pasangan, dinyatakan sebagai perasaan senang, puas, tenang, nyaman, dan rileks. Motivasi diperoleh Pasangan 1 (TAS, RF) dan K, berkaitan dengan semangat, peningkatan konsentrasi, bertenaga kembali, menjadi lebih produktif, membuat segar (*refresh*), dan siap menghadapi tantangan. Kesejahteraan diri yang diraih dari *me-time* hanya muncul pada Pasangan 2

(AS, AA) dan K, berupa ungkapan keseimbangan diri antara pekerjaan dan keluarga, kualitas mental yang meningkat, dan merasakan kebahagiaan. *Me-time* tidak selalu sendirian, tetapi manfaatnya tetap diperoleh individu yang melakukan. “[...] *di balkon saya ada tanaman jambu, di depan, apa di depan mess ada tanaman di pot-pot [...] kalo pulang kerja sedikit nyentuh nyentuh tanaman itu sudah puas rasanya*” (TAS). “*Jadi pengaruhnya lebih ke psikologis, bahwa saya masih punya keseimbangan untuk diri sendiri, selain tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga [...]*” (AS).

“*E gini kalo e me-time saya itu kan saya seneng ketika bisa ngobrol santai dengan suami, [...] saya diperhatikan, e disemangati sama sama suami jadi manfaatnya di situ, jadi kayak kayak saya itu ngecas, ngecas apa sih semangat, namanya kita menghadapi anak, menghadapi e tetangga, menghadapi karyawan.*” (RF).

“*[...] mungkin pengaruhnya dari olah raganya, jadi sangat-sangat bahagia [...] me-time saya khan berupa jalan kaki dan olahraga beban, [...] tapi yg saya rasakan adalah keadaan kejiwaan saya jauh lebih positif dibanding dulu.. Jadi mental saya di sini terasa lebih kuat, dan lebih.. lebih terlatih, demikian*” (AA).

“*[...] dengan adanya me-time khan kita bisa menghilangkan.. e.. kalau lagi penat ya bisa hilang e.. apa namanya.. penatnya, dan juga e.. kita bisa kembali juga, kembali lagi melakukan pekerjaan itu bisa kembali lagi, segar lagi, kadang juga bisa lupa dengan pekerjaan yang apa namanya.. berat ternyata bisa kita lakukan.. seperti itu.*” (K).

Manfaat *me-time* yang berkaitan dengan fisik diperoleh RF, pasangan 2 (AS, AA), dan K. Manfaat yang dirasakan yaitu lebih energik, bertenaga, semakin bugar atau fit, dan tidak gampang capek. Terutama pada AA yang memang melakukan *me-time* dalam bentuk olah raga. “[...] *me-time yang saya miliki sekarang ini sangat membantu membentuk diri saya yang sekarang, dan merasa lebih baik.. menjadi manusia yg lebih baik dari sebelumnya.. saya lebih terfokus untuk memperbaiki kebugaran atau kesehatan saya [...]*” (AA).

Pertanyaan Penelitian 2: Bagaimana Bentuk-Bentuk Me-Time yang Dilakukan Saat LDR?

Untuk menjawab pertanyaan penelitian ini, perlu disampaikan bentuk aktivitasnya sebelum pasangan ini mengalami LDR atau saat masih tinggal bersama, sehingga dapat dilihat perbedaannya setelah mengalami LDR. Hal ini mungkin berkaitan dengan pertanyaan penelitian selanjutnya perihal pergeseran makna *me-time*. Bagi Pasangan 1 (TAS, RF), sewaktu dulu masih tinggal bersama, TAS menganggap penting *me-time* dengan bentuk aktivitas bersama anak-anak (*parent-child*), sedangkan RF menyatakan lebih penting bersama pasangan (*couple-time*). “[...] *Itu adalah me-time, bisa keluar*

berdua, bisa makan berdua, di kafe atau apa gitu.. yo me-timanya kalo dulu yo cuman keluar e rekreasi kemana gitu e.. kalo minggu, jalan-jalan kadang yo ke tempat orang tua [...]” (RF).

“[...] jadi aktivitasnya ya apa rileks aja mau kemana berdua sama istri sama anak).. saya ke Kediri liat kebun, [...], anak, istri, ibu saya ajak semua satu rombongan.. setiap kesempatan longgar ya saya usahakan dengan apa, dengan keluarga, keluarga saya itu saya maksimalkan” (TAS).

Dengan kondisi LDR saat ini, TAS menjalankan *me-time* dalam bentuk fisik seperti berolah raga rutin (*physical*) dan menyalurkan hobi berkebun di lokasi kerja (*independent*). RF melakukan *me-time* dalam bentuk aktivitas di luar rumah bersama anak-anak (*parent-child*).

“[...] bertani, di balkon saya ada tanaman jambu, di depan, apa di depan mess ada tanaman di pot-pot itu saya tanem juga, ya walaupun ga begitu perawatan intensif tapi kalo pulang kerja sedikit nyentuh nyentuh tanaman itu sudah puas rasanya [...] saya biasanya kalo yang badminton rutin itu biasanya dua sampe tiga kali.. bahkan bisa lebih kadang, pagi main gitu nanti malamnya main lagi” (TAS).

“[...] Dan kalo misalkan hari libur hari ahad itu khan mesti saya jualan libur karena memang waktu khusus buat anak-anak..itu juga bagi saya itu juga me-time..jadi kita kemana jalan sama anak menikmati e.. liburan, ngga usah jauh lah deketan sini yang penting e..bisa liburan sama anak itu saya sudah seneng begitu.. itu bagi saya juga sudah me-time juga buat saya [...]” (RF).

Bagi pasangan 2 (AS, AA), *me-time* saat tinggal bersama dilakukan dalam tiga bentuk yaitu aktivitas bersama pasangan (*couple time*), aktivitas perawatan diri (*passive*) dan aktivitas sendiri tanpa kehadiran atau ditemani pasangan atau anak atau orang lain (*independent*). Pada kondisi LDR saat ini, AS lebih memilih kegiatan solo yang menyenangkan (*independent*) baik di dalam maupun di luar rumah tanpa kehadiran anak-anak, sedangkan AA melakukan aktivitas fisik solo yaitu berolah raga secara rutin (*independent*).

“[...]anak anak sekolah kita biasanya bilang mau ayo cari kopi atau sarapan.. kita suka jalan bareeeng.. nah kalo dulu saya suka sore e berkebun, ya paling e saya suka merubah rubah kebun.. yang paling sering saya lakukan adalah creambath, karena saya bisa istirahat sejenak dan setelah itu on lagi begitu.. kadang sambil sambil nah saya tuh suka bawa pekerjaan juga walaupun me-time jadi saya e saya bawa laptop” (AS).

“[...]saya malah menganggap sekarang e.. me-time saya adalah e.. saya suka beli bunga sekarang.. karena saya memang suka tanaman ya.. setiap sabtu me-time saya

ya beli bunga yang bisa saya buat kan vas.. saya beli tanaman juga.. itu saya anggap *me-time*.. bisa duduk di dapur dan baca..itu mungkin *me-time* saya ya.” (AS).

“[...]kami selalu meluangkan waktu untuk keluar rutin, untuk sekedar e seminggu sekali keluar bersama berdua.. keluar sebentar untuk sekedar jalan-jalan menikmati *me-time* kami berdua.. kami biasanya sering duduk di teras berdua saat anak-anak belum pulang sekolah.. keliling berdua *me-time* kami, atau nonton berdua di bioskop jika tidak di bioskop kami nonton berdua di rumah.. *me-time* itu waktu berdua dengan istri,” (AA).

“[...] *me-time* saya adalah ketika saya berjalan kaki.. ternyata itu menjadi sarana saya untuk mendapat waktu di mana saya benar-benar sendiri, jadi saya tidak bersama teman-teman, saya lebih suka menghabiskan waktu *me-time* saya dengan jalan sendiri ke taman, karena biasanya kami.. ee.. kapal kami berlabuh di daerah-daerah yang indah.. saya juga menghabiskan waktu *me-time* saya dengan olahraga di kamar [...]” (AA).

Pasangan 3 (DYI, K) memiliki masa LDR yang paling lama, sejak menikah. Sejak dahulu K melakukan *me-time* dalam bentuk aktivitas sendiri, tanpa kehadiran anak atau orang lain seperti jalan-jalan ke mal (*independent*) dan perawatan diri (*passive*). Karena kondisi LDR yang dialami, DYI menganggap *me-time* tidak penting lagi karena kondisinya sudah sendirian, tidak ada alokasi waktu sehingga tidak ada aktivitas *me-time* yang dilakukan. Individu pada Pasangan 3 memiliki pandangan bertolak belakang tentang *me-time* sehingga bentuk aktivitas *me-time* hanya terlihat pada K. “*Me-time*.. ndak.. saya ga pernah.. Ngga ada hobi yang tersalurkan sama sekali.. Ndak ndak ada olah raga.. ndak ada” (DYI).

“[...]aktivitas *me-time* yang saya lakukan.. suka jalan ya.. ke mall.. ga selalu membeli sesuatu ya.. tapi ya jalan saja.. treatment tubuh.. creambath, pijit.. itu sih yang biasanya saya lakukan sendiri ya.. aktivitas yang bisa saya lakukan di rumah ya kayak memasak, itu khan menurut saya juga bagian *me-time* ya” (K).

Hasil Self-Report. Pasangan 1 (TAS, RF) melaporkan frekuensi aktivitas *me-time* yang sangat berbeda. Saat LDR, TAS melakukan *me-time* setiap hari dalam tiga minggu, berupa aktivitas olah raga bulu tangkis (*physical*), selancar media sosial, keluar makan, menonton film, dan bincang santai bersama teman (*independent* dan *social*). RF melakukan *me-time* dua kali dalam sebulan berupa aktivitas olahraga renang (*independent*) dan aktivitas di dalam rumah saja sambil mengasuh anak-anak (*passive* dan *parent-child*). Pasangan 2 (AS, AA) melaporkan frekuensi aktivitas *me-time* dalam dua minggu. AS melakukan *me-time* sebanyak enam kali dalam dua minggu, berupa aktivitas yoga, berkebun, berenang, dan menonton (*independent*). AA melakukan *me-time* setiap hari berupa

aktivitas olahraga dan jalan-jalan ke taman (*independent*). Pasangan 3 (DYI, K) melaporkan frekuensi aktivitas *me-time* yang sangat berbeda dalam lima minggu. Saat wawancara, DYI menyatakan tidak ada aktivitas *me-time*, tetapi setelah diminta mengisi laporan pribadi, DYI melaporkan aktivitas *me-time* yang dilakukan. DYI melakukan *me-time* setiap hari pada periode tersebut, berupa aktivitas olahraga (*physical*), keluar makan, menonton YouTube, rekreasi, berdoa, dan bertemu komunitas (*independent, passive, dan social*). K melakukan *me-time* tiga kali dalam lima minggu, berupa aktivitas jalan ke mal (*independent*) dan salon (*passive*).

Penelitian ini menemukan bahwa frekuensi melakukan *me-time* tidak menentukan kesejahteraan diri (*well-being*). Hal ini ditunjukkan oleh laporan pribadi yang diperiksa ulang terhadap hasil wawancara. Laporan pribadi semua subjek perempuan pada pasangan 1, 2, dan 3, yaitu RF, AS, dan K tidak setiap hari melakukan *me-time*, tetapi dari hasil wawancara, mereka menyatakan memperoleh dan merasakan kesejahteraan dirinya seperti keleluasaan mengatur dan menggunakan waktu (otonomi), semangat menjalani dan menghadapi hidup, kenyamanan, kesenangan, keseimbangan diri dalam menjalankan peran, dan kebahagiaan. Sementara subjek laki-laki pada pasangan 3, DYI, walaupun *self-report* menunjukkan frekuensi melakukan *me-time* yang sering, hasil dari wawancara menunjukkan bahwa *me-time* tidak berdampak pada kesejahteraan dirinya.

“Me-time ndak. Saya ga pernah.. memang alokasinya waktu ngga ada.. me-time nya apa karena sudah sendirian apa yang mau dinikmati khan? Yaa.. terus terang ya.. ngga happy ya.. ngga terlalu bahagia dengan kehidupan yang sekarang.. kurang lebih ya saya ngomong alokasi waktunya memang tidak ada untuk yang sifatnya me-time begitu [...]” (DYI).

Dua subjek laki-laki pada Pasangan 1 dan 2 yaitu TAS dan AA melaporkan frekuensi *me-time* yang rutin setiap hari dalam dua minggu. Pemeriksaan terhadap hasil wawancara menunjukkan keterkaitan dengan kesejahteraan diri mereka berupa pernyataan seperti kepuasan kehidupan saat ini, pengembangan diri, peningkatan kualitas diri, dan kesiapan menyongsong masa depan dalam hidup. *“[...] terus sama momen waktu untuk meningkatkan nilai diri.. intinya e meningkatkan kemampuan kita menghadapi masa depan [...]”* (TAS).

“[...]ada waktu luang saya pake untuk meningkatkan kualitas diri sendiri, olahraga dan juga membaca.. Waktu di sini memang lebih sedikit, tapi saya lebih bisa membagi waktu saya.. jadi saya sangat fokus ke diri saya untuk meningkatkan kualitas hidup saya di sini.. Dari segi diri sendiri, saya merasa pribadi saya jauh lebih baik di sini, [...] saya merasa kualitas kejiwaan saya meningkat jauh di sini, [...] me-time di sini berarti saya fokus meng-improve diri sendiri.. Dan saya juga aktif membaca artikel-artikel kesehatan agar menambah ilmu saya untuk ke depannya [...]” (AA).

Pertanyaan Penelitian 3: Adakah Pergeseran Makna Me-Time Saat LDR Dibandingkan Tinggal Bersama?

Semua pasangan bekerja yang mengalami LDR pada penelitian ini memahami bahwa makna *me-time* adalah pengalaman solo individu yang memberikan kepuasan dan kenikmatan pribadi (*independent leisure*). Hal ini juga tercermin pada bentuk aktivitas *independent* yang dilakukan semua individu pada pasangan, walaupun ada yang melakukan bentuk aktivitas *physical*, *passive*, dan *social*. Mengalami kondisi LDR, makna *me-time* menjadi bertambah dan dipahami lebih mendalam bagi Pasangan 1 (TAS, RF) dan Pasangan 2 (AA, AS). Dua faktor pendorongnya adalah kondisi dan persepsi yang terbentuk dari LDR (*condition and perception driven*). Faktor kondisi (*condition*) terkait dengan keterpisahan saat individu harus meninggalkan keluarga, kegiatan *me-time* yang telah menjadi rutinitas, fokus dan sifatnya berubah dari kebutuhan menjadi kewajiban. Faktor persepsi (*perception*) terkait dengan munculnya kesadaran memiliki waktu luang dan kebebasan dalam memilih aktivitas *me-time* serta perasaan terpenuhinya kebutuhan pribadi, yaitu meningkatkan kualitas diri dengan mengelola dan menggunakan waktu luang selama LDR. Pasangan 3 sudah menjalani LDR sejak awal menikah, sehingga mereka tidak menyatakan adanya pergeseran makna maupun bentuk aktivitasnya. Oleh karenanya, respons di bawah menggambarkan respons pada pasangan 1 dan 2.

Pasangan 1:

“Nah dulu sempat kayak seperti itu jadi prioritas, [...] karena interaksinya agak rutin jadi ya e terasa biasa begitu.. walaupun sebenarnya kan kalo dirasa-rasa kesempatannya lebih banyak ya.. bagi saya ya me-time itu tidak hanya meninjau dari diri saya e sendiri tapi juga bagaimana saya memuaskan orang lain yang menjadi keluarga inti saya ya orang tua, anak, istri, diri saya sendiri juga begitu” (TAS).

“[...] menurut saya namanya me-time itu ya e waktu waktu privasi saya untuk saya bahagia bisa ngobrol berdua dengan suami dalam kondisi e.. ndak ada anak anak, dalam kondisi ye wes pokoknya berdua ajalah.. [...] kalo sekarang hari ahad itu pokoknya free.. gak kerja.. pokoknya biar bisa bareng sama anak-anak begitu.. kadang itu di rumah saja atau jalan-jalan pokoknya rehat lah heeh.. istirahat.. me-time (tertawa) me-time buat saya itu” (RF).

Pasangan 2:

“[...]selanjutnya di sini, me-time saya mulai berubah.. fokus ke tidak lagi keluar bareng istri.. Nah me-time di sini berarti saya fokus meng-improve diri sendiri, memperbaiki diri sendiri [...]” (AA).

“[...]kalo dulu kan *me-time* karena memang kita *evacuate ourself for our need* khan begitu ya.. Tetapi ketika saya.. *spending, sparing, investing time dedicated to myself*.. itu yang saya anggap *me-time*.. *pedicure* begitu misalnya, itu saya anggap bukan *me-time* lagi.. jadi itu saya anggap sebagai kebutuhan.. bukan *me-time*” (AS).

Pertanyaan Penelitian 4: Bagaimana Individu Dapat Melakukan Me-Time dengan Konsisten untuk Mencapai Kesejahteraan Psikologis?

Penelitian ini menemukan dua faktor utama yaitu otonomi dan rasa kepemilikan, yang dapat mendukung pelaksanaan *me-time* dengan konsisten untuk mencapai kesejahteraan. Otonomi ditunjukkan dengan menyediakan waktu, menetapkan target atau tujuan, mengelola waktu dan memotivasi diri. Rasa kepemilikan ditunjukkan pada kebebasan untuk menentukan pilihan aktivitas, kemampuan untuk memutuskan dan menggunakan waktunya.

Pasangan 1 (TAS, RF), pasangan 2 (AS, AA) dan K dapat melakukan *me-time* secara konsisten, terlepas dari kondisi LDR-nya karena memiliki intensitas otonomi dan rasa kepemilikan yang tinggi, sehingga dapat merasakan kesejahteraan diri (*well-being*). Selain itu otonomi dan rasa kepemilikan juga tercermin dari bentuk aktivitas independen yang selalu menjadi pilihan pasangan 2 (AS, AA) dan K sepanjang waktu serta adanya kebebasan untuk menyesuaikan pilihan aktivitas *me-time*, bukan hanya independen, tapi juga fisik, sosial, dan pasif yang diperlukan oleh pasangan 1 (TAS, RF)

Hanya satu subjek, DYI, yang tidak menunjukkan otonomi dan rasa kepemilikan atas *me-time*. Kondisi kesendirian akibat LDR membuat subjek ini beranggapan tidak ada kenikmatan dengan melakukan *me-time* dan tidak menyediakan waktu untuk *me-time*. Kelekatan DYI dengan keluarga sangat tinggi sehingga kondisi LDR menyebabkan DYI melakukan aktivitas yang sifatnya monoton, dan menyampaikan sumber rasa bahagianya saat ini bukan dari *me-time* tapi jika bisa berkumpul kembali dengan keluarga. Subjek menyadari kondisi LDR-nya karena tuntutan pekerjaan tapi merasa tidak bahagia dengan kondisi yang dialami saat ini, jauh dari keluarga, sehingga fokus tujuannya hanya ingin kembali berkumpul dengan keluarga.

“Jadi betul-betul pulang kerja ya mandi makan terus telpon ya sampai setidurnya.. gitu.. Oo *me-time* nya apa? karena sudah sendirian apa yang mau dinikmati khan?.. tujuannya kita khan kembali lagi berkumpul dengan keluarga. Jadi ya saya merasa bahagia kalau bisa kumpul lagi sama istri sama anak-anak.. itu saja terus terang ya.. ngga happy ya.. ngga terlalu bahagia dengan kehidupan yang sekarang.. alokasi waktunya memang tidak ada untuk yang sifatnya *me-time* begitu..” (DYI).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *me-time* pada pasangan bekerja yang menjalin LDR dengan profil partisipan pada Tabel 1. Semua partisipan adalah pasangan bekerja yang juga sebagai orang tua dari anak-anaknya. Secara khusus, penelitian ini berusaha untuk menjawab empat pertanyaan penelitian dan satu sub-pertanyaan perihal makna, manfaat, bentuk, pergeseran makna serta faktor yang berpotensi menghantarkan pada kesejahteraan (*well-being*). Tujuan tersebut berawal dari sedikitnya penelitian yang membahas konsep *me-time* dari sudut pandang pasangan bekerja dalam konteks LDR.

Semua partisipan mampu menyampaikan perspektifnya tentang *me-time*. Berkaitan dengan makna, penelitian ini menemukan tiga besar karakter kualitatif *me-time*, yaitu: kebutuhan dan penghargaan diri, pengisi ulang energi diri, dan pemenuhan pribadi. Konsensus diperoleh tentang *me-time* sebagai kebutuhan dan penghargaan diri sehingga ini adalah karakter kualitatif utama *me-time* pada pasangan bekerja yang mengalami LDR, dibutuhkan di tengah menjalankan peran kesehariannya, dan menjadi penghargaan bagi diri setelah tanggung jawab atau kewajiban terpenuhi. Khusus bagi perempuan, yang juga sebagai ibu, dalam pasangan bekerja yang mengalami LDR, *me-time* adalah pengisi ulang energi diri untuk mendapat afeksi positif dan refleksi diri, bersifat sementara untuk istirahat, dan untuk mengelola emosi. Setengah dari subjek penelitian ini memaknai *me-time* sebagai waktu untuk pemenuhan pribadi berkaitan dengan keleluasaan menggunakan sumber daya waktu yang dimiliki (otonomi), eksklusif untuk diri sendiri bukan untuk orang lain, kebutuhan untuk kesendirian sementara, dan untuk meningkatkan kualitas diri (*better-self*). Karakter kualitatif *me-time* pada penelitian ini juga ditemukan pada penelitian *me-time* dengan konteks orang tua anak prasekolah (Lewis, 2022). *Me-time* untuk mendapatkan afeksi positif dan mengelola emosi yang dialami subjek sebagai ibu yang bekerja pada penelitian ini juga ditemukan pada penelitian *me-time* dengan konteks ibu bekerja di Indonesia (Alverina dkk., 2024).

Terkait bentuk *me-time*, lima dari tujuh aktivitas pada penelitian sebelumnya (Lewis, 2022) juga dihasilkan pada penelitian ini. Aktivitasnya juga dapat dilakukan sendiri ataupun bersama orang lain (Alverina dkk., 2024). Bentuk *me-time* tersebut adalah aktivitas solo atau sendiri tanpa ditemani pasangan, anak, atau orang lain (independen), perawatan diri dan bersantai di dalam rumah (pasif), bersama anak-anak di luar atau di dalam rumah (*parent-child*), berolah raga bersama teman atau orang lain (fisik) dan berbincang santai dengan teman-teman (sosial).

Dalam pemaknaan dan bentuk aktivitas yang dilakukan partisipan selama LDR, diperoleh tiga manfaat dari *me-time*. Manfaat pertama adalah sebagai strategi koping untuk mencegah dan melepas

stres, yang juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya guna mengatasi dampak negatif dari LDR (Du Bois dkk., 2015). Strategi ini digunakan oleh partisipan yang menganggap aktivitas bersama pasangan (*couple-time*) dan bersama anak-anak (*parent-child*) lebih penting. Manfaat kedua yang berkaitan dengan psikologis yaitu menghasilkan afeksi positif (Rodriguez dkk., 2020) dan motivasi. Pada penelitian ini diketahui bahwa pelepasan diri sementara dari tuntutan—sebagai salah satu makna *me-time*—berkaitan dengan keadaan emosional yang netral atau positif (Long & Averill, 2003). Semua subjek perempuan sebagai ibu yang bekerja merasakan manfaat *me-time* untuk dapat mengelola emosi, yang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dalam konteks ibu bekerja (Alverina dkk., 2024). Manfaat psikologis lainnya adalah merasakan kesejahteraan diri (*well-being*) dari *me-time* bagi individu yang memiliki otonomi dan rasa kepemilikan yang tinggi. Manfaat ketiga adalah berkaitan dengan fisik, yaitu menjadi lebih energik dan bertenaga yang dilakukan dalam bentuk aktivitas berolah raga (Lewis, 2022).

Keadaan LDR dapat menyebabkan adanya pergeseran makna *me-time*. Dua faktor pendorongnya adalah terpisah jarak dari pasangan dan persepsi yang terbentuk akibat kondisi tersebut (*condition & perception driven*). Karena kondisi LDR, aktivitas *me-time* yang dulu terasa spesial—akibat sulitnya menyediakan waktu dan jarang dilakukan—menjadi tidak spesial lagi, karena frekuensi aktivitasnya menjadi sering dan rutin, sehingga bergeser sifatnya sebagai kewajiban yang perlu dilakukan, bukan lagi kebutuhan. Contohnya aktivitas *self-care*, ketika sudah menjadi rutinitas, maka aktivitas ini menjadi tidak spesial, sehingga tidak lagi bermakna sebagai *me-time*. Mengalami kondisi LDR, makna *me-time* menjadi bertambah dan dipahami lebih mendalam. LDR juga dapat mengubah persepsi *me-time* dengan tumbuhnya kesadaran diri atas sumber daya waktu dan memiliki kebebasan dalam memilih aktivitasnya. Individu pada setiap pasangan akan mengelola dan menggunakan sumber daya waktu selama LDR, meningkatkan kualitas diri dengan mengelola dan menggunakan waktu luang selama LDR dan mendapatkan manfaat *me-time* dari waktu yang dimiliki (Stafford dkk., 2006; Stafford, 2015).

Frekuensi melakukan *me-time* tidak menentukan kesejahteraan diri (*well-being*), khususnya bagi perempuan, tapi menunjukkan asosiasi dengan kesejahteraan diri pada pasangan bekerja yang mengalami LDR. Konsistensi melakukan *me-time* menjadi hal penting, karena dapat menghantarkan menuju kesejahteraan diri. Individu pada pasangan LDR perlu memiliki otonomi dan rasa kepemilikan agar dapat melakukan *me-time* dengan konsisten untuk menjaga kesehatan mental dan mencapai kesejahteraan (*well-being*). Otonomi adalah salah satu kebutuhan dasar psikologis manusia yang dapat meningkatkan motivasi diri untuk mencapai kesehatan mental (Ryan & Deci, 2000). Dengan adanya otonomi maka individu memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan, memutuskan

dan menggunakan waktunya, dan rasa memiliki tersebut dapat menguatkan dan meningkatkan motivasi diri (Ryan & Deci, 2000; Forward dkk., 2023). Individu yang memiliki otonomi atas dirinya (Chua & Koestner, 2008) dan rasa kepemilikan (Forward dkk., 2023) atas sumber daya waktu yang dimiliki, walau sementara, untuk diri sendiri (Epley & Schroeder, 2014) akan membawa dampak positif untuk mencapai tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan konsep *me-time* di Indonesia tidak lepas dari identitas kolektif dan struktur sosial. Hal ini dapat dijelaskan dari karakter kualitatif utama *me-time* sebagai kebutuhan dan penghargaan diri di tengah menjalankan peran kesehariannya, setelah tanggung jawab atau kewajiban terpenuhi. Partisipan seluruhnya adalah warga negara Indonesia yang mengalami LDR karena tuntutan pekerjaan. Dengan kesadaran akan tanggung jawab dan kewajiban utama sebagai orang tua untuk kepentingan keluarga, maka LDR ini menjadi pilihan yang harus ditempuh, bukan keinginan pribadi. Pasangan bekerja yang mengalami LDR ini tidak memandang keleluasaan waktu sebagai hal yang eksklusif hanya untuk diri sendiri, tetapi masih lekat dengan tanggung jawab dan kewajiban utama pada keluarga. *Me-time* tetap menjadi kebutuhan dalam keseharian menjalankan peran di tengah kondisi LDR, dan dilakukan untuk menunjang kefungsi-an peran di keluarga dan pekerjaan yang sarat tanggung jawab atau kewajiban seperti menjaga relasi dengan pasangan, komunikasi dengan keluarga dan produktivitas pekerjaan.

Manfaat dari *me-time* menunjukkan penerapannya sebagai mekanisme mengatasi stres hubungan jarak jauh sehingga memungkinkan refleksi pribadi tanpa mengabaikan tanggung jawab komunal. Tanggung jawab komunal yang dimaksud adalah kepada keluarga. Seperti diketahui, Indonesia adalah salah satu negara di Asia yang kental dengan budaya kolektivistik dan berbeda dengan negara barat yang kental dengan budaya individualistis. Budaya individualistis cenderung mengelola stres dengan mencoba mengubah lingkungan mereka untuk keuntungan pribadi, tetapi pada budaya kolektivisme dilakukan melalui adaptasi secara emosional dengan lingkungan dan situasi (Cheng dkk., 2020).

Tantangan etis dan metodologis muncul karena perbedaan budaya Indonesia dengan negara barat. Dua faktor utama, otonomi dan rasa kepemilikan, ditemukan sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan partisipan melakukan *me-time* secara konsisten. Hasil penelitian ini mendapatkan makna *me-time* tidak sebagai bentuk pemisahan dari orang lain, tetapi sebagai sarana menyeimbangkan diri agar tetap dapat memenuhi tanggung jawab sosial dan keluarga. Hal ini sejalan dengan konsep otonomi relasional (*relational autonomy*; Delgado, 2019), yaitu otonomi tidak dipahami sebagai kemandirian mutlak, melainkan sebagai kemampuan mengatur diri tanpa mengabaikan keterhubungan sosial. Sementara di konteks barat, *me-time* dikaitkan dengan kebebasan

personal dan *individual fulfillment* sebagai karakter kualitatif utama (Lewis, 2022). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pada budaya kolektivistik seperti Indonesia, *me-time* juga berfungsi sebagai bentuk menata kembali keseimbangan peran (*self-realignment*) agar dapat tetap harmonis dengan lingkungan sosial. Otonomi relasional menjadi kunci, memandang otonomi tidak hanya sebagai kebebasan individu, tetapi juga seni menjaga hubungan harmonis dalam nilai, budaya dan adat setempat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Seluruh subjek memiliki tingkat pendidikan tinggi, sehingga memiliki latar belakang akademis yang mungkin akan berbeda hasilnya jika subjek yang dilibatkan dari golongan marginal atau pendidikan menengah/dasar dan demografi yang berbeda. Selain itu, ketiga pasangan berada pada rentang usia yang sama 43–46 tahun, sehingga hasilnya mungkin akan berbeda pada rentang usia yang berbeda. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi langsung pada konteks dan keadaan yang berbeda, tetapi dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang *me-time*. Penelitian tentang *me-time* masih terbatas sehingga landasan penelitian ini menggunakan pendekatan perspektif dari penelitian-penelitian sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Di antara terbatasnya studi atau penelitian di psikologi yang mengeksplorasi tentang *me-time*, hasil dari penelitian ini menyumbang ilmu dan pengetahuan baru tentang makna *me-time* dalam konteks pasangan bekerja yang mengalami LDR, dan menambah pustaka dari dua penelitian sebelumnya pada konteks orang tua dan ibu bekerja. Penelitian ini juga berusaha menjembatani pemahaman konsep psikologi di bidang akademis dengan istilah umum di masyarakat perihal *me-time*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman akan pentingnya *me-time* untuk dilakukan secara konsisten. Terlepas dari konteksnya, manfaat *me-time* akan dirasakan oleh individu yang menjalankan dan terdapat bukti awal bahwa *me-time* dapat menghantarkan individu meraih kesejahteraan diri (*well-being*).

Mengetahui adanya keterbatasan pada penelitian ini, maka diperlukan penelitian lebih lanjut yang menggali lebih luas dan mendalam tentang *me-time* seperti hubungan otonomi, rasa kepemilikan dan frekuensi *me-time* dengan *well-being*, dan menggunakan faktor demografi berbeda sebagai salah satu kontrol dalam penelitian. Studi lebih lanjut juga diperlukan tentang konsep *me-time* menggunakan metodologi dan pendekatan yang berbeda dari studi ini dan sebelumnya, serta fokus untuk mendapatkan definisi operasional *me-time*. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi

dasar dalam pengembangan intervensi konseling pasangan atau keluarga, serta psikoedukasi dan pelatihan keseimbangan kerja-kehidupan (*work-life balance*) pada pasangan bekerja di Indonesia.

SPONSOR

Tidak ada dana yang diterima untuk melakukan penelitian ini.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang melibatkan partisipan manusia dilaksanakan sesuai dengan standar etika komite penelitian institusional serta Deklarasi Helsinki tahun 1964 beserta amandemen-amandemen berikutnya. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari seluruh partisipan sebelum pengumpulan data dilakukan.

Konflik Kepentingan

Penulis terkait menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan atas nama seluruh penulis maupun dengan pihak lain.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dari penulis dengan menghubungi penulis melalui surel di ni.luh.putu-2024@psikologi.unair.ac.id atau niluhchandradowi3@gmail.com.

PENGGUNAAN LAYANAN AI

Penulis menyatakan bahwa mereka tidak menggunakan layanan AI untuk menghasilkan maupun menyunting bagian mana pun dari manuskrip atau data.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis 1 merancang penelitian, melakukan pengumpulan dan analisis data. Penulis 2 mengawasi proses penelitian dan analisis data. Penulis 1 menulis dan merevisi naskah, Penulis 2 melakukan koreksi dan pemeriksaan serta memberi masukan. Kedua penulis menyetujui naskah akhir.

REFERENSI

Alverina, Y., Hanami, Y., & Abidin, F. (2024). "Working is my *me-time*": Exploring the perception of *me-time* among working mothers. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 264–283. <https://doi.org/10.24854/jpu910>.

- Anand, L., Du Bois, S. N., Sher, T. G., & Grotkowski, K. (2017). Defying tradition: gender roles in long-distance relationships. *The Family Journal*, 26(1), 22–30. <https://doi.org/10.1177/1066480717731342>.
- Bintoro, D. W. (2022). Implikasi undang-undang cipta kerja tentang ketenagakerjaan. *Majalah Civitas Akademika Sekolah Tinggi Ilmu Hukum sumpah Pemuda*, 28(1), 1–8. <https://zenodo.org/records/6579095>.
- Cheng, A. W., Rizkallah, S., & Narizhnaya, M. (2020). Individualism vs. collectivism. Dalam B. J. Carducci, C. S. Nave, J. S. Mio, R. E. Riggio (Ed.), *The wiley encyclopedia of personality and individual differences: Clinical, applied, and cross-cultural research* (hlm. 287–297). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119547181.ch313>
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645–648. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.5.645-648>
- Delgado, J. (2019). Re-thinking relational autonomy: Challenging the triumph of autonomy through vulnerability. *Bioethics Update*, 5(1), 50–65. <https://doi.org/10.1016/j.bioet.2018.12.001>
- Du Bois, S. N., Sher, T. G., Grotkowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2015). Going the distance: Health in long-distance versus proximal relationships. *The Family Journal*, 24(1), 5–14. <https://doi.org/10.1177/1066480715616580>
- Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1980–1999. <https://doi.org/10.1037/a0037323>
- Forward, C., Khan, H. T. A., & Fox, P. (2023). The experience of living alone as an older woman in the UK during the covid pandemic: an interpretative phenomenological analysis. *BMC Public Health*, 23, Artikel 244. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-14988-2>
- Heu, L. C., & Brennecke, T. (2023). By yourself, yet not alone: Making space for loneliness. *Urban Studies*, 60(16), 3187–3197. <https://doi.org/10.1177/00420980231169669>
- Heu, L. C., Hansen, N., van Zomeren, M., Levy, A., Ivanova, T. T., Gangadhar, A., & Radwan, M. (2021). Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: A qualitative study. *Personal Relationships*, 28(2), 379–405. <https://doi.org/10.1111/pere.12367>
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>

- Jurkane-Hobein, I. (2015). Do i qualify for a love relationship? Social norms and long-distance relationships in post-soviet latvia. *Sexuality & Culture, 19*(2), 388–406. <https://doi.org/10.1007/s12119-014-9263-0>
- Kelmer, G., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process, 52*(2), 257–270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>
- Kumaria, S., Fivecoat, H., Li, J., Scott, B., & Sher, T. G. (2024). Pressurizing or encouraging: Health behaviors among long-distance couples. *Family Process, 63*(4), 1721–1738. <https://doi.org/10.1111/famp.12975>
- Lewis, S. C. (2022). *What is 'me-time'? An exploratory investigation into the qualitative characteristics of me-time for parents of preschoolers* [Master's thesis, University of Canterbury]. <https://hdl.handle.net/10092/103770>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33*(1), 21–44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Madden, M., & Rainie, L. (2015, 20 Mei). *Americans' Attitudes About Privacy, Security and Surveillance*. Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2015/05/20/americans-attitudes-about-privacy-security-and-surveillance/>
- Masterson, C. R., & Hoobler, J. M. (2015). Care and career: A family identity-based typology of dual-earner couples. *Journal of Organizational Behavior, 36*(1), 75–93. <https://doi.org/10.1002/job.1945>
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., & Drouin, M. (2021). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology, 24*(5), 637–665. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1783561>
- Neilson, J., & Stanfors, M. (2018). Time alone or together? Trends and trade-offs among dual-earner couples, Sweden 1990–2010. *Journal of Marriage and Family, 80*(1), 80–98. <https://doi.org/10.1111/jomf.12414>
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(2), 63–76. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>
- Purba, R., & Khoman, M. (2012). When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 7*, 21–28. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v7i1.2531>

- Rodriguez, M., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2020). Reframing time spent alone: Reappraisal buffers the emotional effects of isolation. *Cognitive Therapy and Research, 44*(6), 1052–1067. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10128-x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shockley, K. M., Shen, W., & Dodd, H. (2025). Dual-earner couples. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 12*(1), 369–394. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-110622-053405>
- Stafford, L. (2015). *Long-distance relationships*. Dalam C. R. Berger, M. E. Roloff, S. R. Wilson, J. P. Dillard, J. Caughlin, & D. Solomon (Ed.), *The international encyclopedia of interpersonal communication*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic075>
- Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(6), 901–919. <https://doi.org/10.1177/0265407506070472>
- Stussman, B., Calco, B., Norato, G., Gavin, A., Chigurupati, S., Nath, A., & Walitt, B. (2023). *A mixed methods system for the assessment of post exertional malaise in encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2023.04.24.23288821>
- Tseng, C. F. (2016). My love, how i wish you were by my side: Maintaining intercontinental long-distance relationships in Taiwan. *Contemporary Family Therapy, 38*(3), 328–338. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9384-8>
- Wanninayake, S. D. K., Thennakoon, D., & Kailasapathy, P. (2025). Honey, are you ok? Gender, coping, and well-being among dual-earner couples in Sri Lanka during the COVID-19 pandemic. Dalam T. S. Ravindran, M. Sivakami, A. Bhushan, S. F. Rashid, K. S. Khan (Ed.), *Handbook on sex, gender and health: Perspectives from South Asia* (hlm. 465–493). https://doi.org/10.1007/978-981-97-2098-9_17
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.