

Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married

Mulya Virgonita Iswindari Winta¹, Retno Dwi Nugraheni¹

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang
yayaiswindari@usm.ac.id

Article History:
Received
18 November 2019

Reviewed
27 November 2019

Revised
6 Desember 2019

Accepted
25 Desember 2019

Published
30 Desember 2019

Abstract. *This study aims to determine how the image of coping stress on wives undergoing long distance marriage. This research uses qualitative methods, phenomenology. The subjects in this study were three people and used six research informants. The results showed that the three subjects had different coping stress images depending on how the situation was being faced. The three subjects combined emotional focused coping and problem focused coping in dealing with stress, using an active approach, both by taking action to reduce stressors and manage emotions and thoughts. Found two subjects using coping that is less healthy and less constructive, causing new problems that aggravate the situation. Found other factors that cause stress on wives who undergo long distance married.*

Keywords: *Coping stress, Long distance relationship, Marriage*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* pada istri menjalani *long distance married*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dan menggunakan enam informan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki gambaran *coping stress* yang berbeda-beda tergantung bagaimana situasi yang sedang dihadapi. Ketiga subjek mengkombinasikan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dalam mengatasi stress, menggunakan pendekatan aktif, baik dengan cara melakukan tindakan untuk mereduksi stressor maupun mengelola emosi dan pikiran. Ditemukan dua orang subyek menggunakan *coping* yang kurang sehat dan kurang konstruktif, sehingga menimbulkan masalah baru yang memperberat situasi. Ditemukan faktor lain yang menimbulkan stres pada istri yang menjalani *long distance married*.

Kata kunci: *Koping stres, Hubungan jarak jauh, Pernikahan*

Pendahuluan

Di era modern saat ini, *long-distance marriage* bukan lagi sesuatu yang mengherankan. Tuntutan pekerjaan menjadikan seseorang harus meninggalkan keluarganya, dan terpisah dari pasangan. *Long-distance marriage* atau pernikahan jarak jauh merupakan suatu situasi dimana pasangan terpisah secara fisik. Salah satu pasangan harus berada di tempat lain (Handayani, 2016). Faktor-faktor yang menjadikan alasan terjadinya pernikahan jarak jauh adalah karena tuntutan ekonomi, mempertahankan pekerjaan, alasan budaya atau adat istiadat seperti kewajiban mengurus orang tua yang sudah lansia (Naibaho & Virlia, 2016).

Pernikahan jarak jauh banyak menyisakan persoalan-persoalan yang harus dihadapi pasangan, situasi ini dapat menghambat keharmonisan dan kebahagiaan pasangan. Secara ideal pernikahan harusnya dapat menciptakan kedekatan, pertemanan, pemenuhan kebutuhan seksual, kebersamaan dan perkembangan emosional antar pasangan (Papalia, Olds dan

Feldman, 2009). Kurangnya intensitas kebersamaan membuat pasangan sulit untuk membangun keintiman. Konflik-konflik tertentu juga lebih rentan muncul sebagai akibat tidak terpenuhinya kebutuhan untuk bersama. Jarak yang jauh dan komunikasi yang terbatas dapat menimbulkan masalah terutama jika pasangan tidak saling terbuka, tidak memiliki komitmen yang kuat dan tidak membangun kepercayaan antar pasangan, hal ini sejalan dengan penelitian Suminar dan Kaddi (2018) yang menunjukkan hasil bahwa kepercayaan dan saling mendukung satu sama lain menjadi dasar dalam berkomunikasi. Tanpa adanya kepercayaan, keterbukaan dan komitmen yang kuat dapat mempengaruhi kepuasan perkawinan. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Srisusanti dan Zulkaida (2013) yang menunjukkan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan perkawinan adalah hubungan interpersonal dengan pasangan.

Terdapat beberapa masalah yang dihadapi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, antara lain saat suami sedang sibuk atau berada pada situasi yang tidak memungkinkan untuk dihubungi, sementara istri ingin menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan jengkel. Perasaan rindu yang tidak bisa langsung tersalurkan, atau perasaan bersalah karena tidak bisa melayani dan mendampingi suami, serta khawatir dengan keadaan suami dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Kondisi-kondisi ini dapat menimbulkan perasaan sedih pada istri. Selain itu kelelahan mengurus anak tanpa pendampingan suami, juga perasaan kesepian dan berkurangnya pemenuhan kebutuhan seksual akibat keterpisahan dapat menjadi masalah yang dihadapi istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Naibaho & Virilia, 2016). Keterpisahan fisik menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan istri sehingga dapat mengakibatkan stres pada istri (Mijilputri, 2015).

Menurut Feldman (2012) stres adalah respon personal seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang dirinya, sebagai akibat dari tiga tipe *stressor* salah satunya adalah *stressor* personal. Stres adalah fenomena psikofisik yang manusiawi, bersifat inheren pada diri setiap orang saat menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami setiap orang tanpa dan dapat muncul pada setiap periode kehidupan (Mashudi, 2012). Stres sendiri dapat memberikan dampak, baik secara positif maupun negatif. Dampak negatif stress dapat mempengaruhi kinerja, kesehatan maupun timbulnya gangguan dalam hubungan dengan orang lain. Gejala stres yang timbul dapat dilihat dari gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik biasanya ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung (maag), kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, menstruasi yang tidak teratur, nyeri punggung kronis, kehilangan nafsu makan dan berat badan. Sedangkan gejala emosional peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan (Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic dalam Gaol, 2016).

Pada istri yang hidup berjauhan dari pasangannya karena *long-distance married* kendala jarak dan waktu berdampak pada pertemuan singkat yang dapat membuat istri kehilangan sosok pasangan dan dapat merasa jenuh dengan kesendiriannya ketika mengurus keluarga. Kecemburuan dan kecurigaan tentang kesetiaan pasangan juga menjadi permasalahan bagi pasangan (Prameswara & Sakti, 2016). Kondisi seperti ini dapat memicu konflik dan menyebabkan stres.

Seseorang yang menghadapi stress biasanya akan berusaha mengatasi stresnya. Keadaan ini disebut dengan *coping* atau manajemen stres. Radlye (dalam Lestari, 2014) menyatakan istilah *coping stress* dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres. *Coping* merupakan proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu, maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi yang penuh tekanan). Individu berusaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres (Wrzesniewski & Chylinska dalam Feldman, 2012), membuat strategi untuk memajemen tingkah laku pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun yang tidak nyata (Lazaruz dalam Safira dan Saputra, 2009). Individu melakukan *coping* karena dua alasan pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

Coping adalah segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha sadar atau tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan *stressor*, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress (Matheny, dkk dalam Safira dan Saputra, 2009). Safira dan Saputra, (2009) lebih spesifik menyebutkan bahwa *coping* dan stres merupakan hasil transaksi antara perilaku dengan lingkungan. Proses *coping* sendiri merupakan proses yang dinamis antara perilaku dengan lingkungan, sehingga dalam melakukan *coping* terhadap tekanan yang sangat mengancam, individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan, dan waktu saat individu melakukan *coping*.

Carver dan Weintraub (Baqutayan, 2015) membagi jenis *coping stress* menjadi 2 yaitu :
1) *Emotion-focused coping* yaitu suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful* dengan cara mengatur emosinya. *Emotion-focused coping* memiliki aspek – aspek antara lain : *seeking social support for emotional reason* (mencari dukungan sosial karena alasan emosional), *distancing* (membuat sebuah

harapan positif), *escape avoidance* (menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan atau selalu *denial*), *self-control* (mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam menyelesaikan masalah), *accepting responsibility* (menerima sambil memikirkan jalan keluarnya), *positive reappraisal* (mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang – kadang dengan sifat yang *religious*). 2) *Problem-focused coping* adalah usaha untuk mengurangi *stressor*, dengan mempelajari cara atau keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Aspek-aspek *problem-focused coping* adalah : *seeking social support for instrumental reason support* (mencoba untuk memperoleh bantuan dari orang lain), *confrontive coping* melakukan penyelesaian masalah secara konkret), *planful problem-solving* (berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi). Dalam pendekatan *stress* dan *coping* dinyatakan bahwa reaksi emosional dan pilihan *coping* individu tergantung pada bagaimana individu memandang *stressor*. Beberapa larut kedalam pekerjaan, minat, dan hubungan lainnya seperti bergabung dengan kelompok dukungan yang dapat meringankan rasa sakit (Papalia, Old, Fieldman, 2009).

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, dapat dilihat *long-distance married* dapat memunculkan berbagai masalah yang dapat memicu stres pada istri, untuk dapat mempertahankan bahtera rumah tangga maka diperlukan kemampuan melakukan *coping stress*. Dengan *strategi coping* yang dipilih maka pernikahan dapat berjalan dengan baik dan memberikan kesejahteraan dan kesehatan psikologis bagi pasangan meskipun tinggal berjauhan. Pada penelitian ini peneliti ingin mencoba mendeskripsikan *coping stress* pada istri yang menjalani *long-distance married*. Penelitian ini juga membahas dampak *long-distance married* yang dialami istri, perilaku yang muncul, dan strategi *coping stress* yang dipilih untuk menghilangkan stres

Metode

Berdasarkan pendekatan dan jenis data yang digunakan, penelitian *coping stress* pada istri yang menjalani *long-distance married* termasuk penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi serta memahami makna dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2015). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, karena terkait dengan fenomena sosial, yaitu fenomena *coping stress* pada istri yang menjalani *long-distance married*. Sebagaimana yang diungkapkan Poerwandari (2011) fenomena sosial bukan berasal dari luar individu namun berada dalam benak (interpretasi) individu, maka penelitian ini berusaha mendeskripsikan gambaran coping stress pada istri yang menjalani *long-distance married* dengan cara menggali data berdasarkan keadaan yang dialami subyek

Pada penelitian ini terdapat tiga istri yang menjalani *long-distance married* yang dijadikan subyek penelitian. Subjek pertama yaitu ND, adalah seorang istri dari suami yang menjadi anggota TNI. Selama dua tahun lebih pernikahannya ND dikaruniai seorang anak laki-laki yang berumur dua setengah tahun. Setelah melahirkan, ND langsung ditinggal dinas suami selama satu tahun ke Libanon. Subjek kedua yaitu AS adalah seorang istri dari suami yang bekerja sebagai kontraktor di Ambon. AS adalah ibu rumah tangga yang memiliki usaha membuat kue kering, telah menikah kurang lebih dua puluh lima tahun, dan dikaruniai dua orang anak perempuan. AS menjalani pernikahan jarak jauh hampir tiga tahun berjalan. AS ditinggal suami bertugas, tetapi setahun sekali suami pulang ke Jawa. Subjek ketiga yaitu PA adalah seorang istri dari suami pelaut yang pekerjaannya berlayar dari satu pulau ke pulau lainnya atau dari negara satu ke negara lainnya selama sembilan bulan, PA telah menikah selama satu setengah tahun dan sudah dikaruniai anak laki-laki yang berusia empat bulan. PA adalah salah satu karyawan yang bekerja sebagai *finance* di perusahaan *eksport-import* di Semarang.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode wawancara dan metode observasi. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, yakni dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan jenis dan faktor *coping stress*. Teknik wawancara yang digunakan adalah teknik wawancara terbuka dan mendalam, secara langsung untuk mengumpulkan informasi. Selain wawancara, penelitian ini menggunakan observasi sebagai metode pengumpul data. Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan meliputi: mengamati perilaku subyek, melakukan pencatatan, menganalisis dan selanjutnya membuat kesimpulan dari observasi yang telah dilakukan.

Tahapan penelitian pada penelitian ini adalah menyusun desain penelitian, memilih lapangan penelitian, menentukan subjek penelitian, melakukan pendekatan pada subjek penelitian, menentukan dan menyiapkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian, menyusun pedoman wawancara yang akan digunakan dalam penelitian.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara :

- a. Organisasi data. Data kualitatif diorganisasikan dengan rapi, sistematis, dan selengkap mungkin. Organisasi data memungkinkan peneliti untuk: memperoleh kualitas data yang baik. Dalam penelitian ini pengorganisasian data meliputi semua data yang diperoleh melalui wawancara (verbatim dan analisisnya) dan observasi (catatan observasi baik deskriptif maupun reflektif).
- b. Mendeskripsikan data menjadi kode dan tema. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi telah diubah kedalam bentuk skrip. Berdasarkan tema-tema tertentu dan kategori-kategori tertentu kemudian diberi kode tertentu. Setelah melakukan pengkodean (*coding*),

peneliti selanjutnya menentukan tema-tema yang muncul berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat.

- c. Kategorisasi, transkrip wawancara yang telah dibuat, dicari kategori-kategori yang mengungkapkan tentang *coping stress* istri yang menjalani *long-distance married*. Kategori tersebut dilakukan dengan pengambilan kesimpulan yang ditarik dari keputusan khusus untuk mendapat yang kesimpulan umum. Selain itu kategorisasi yang diperoleh dideskripsikan untuk memperoleh jenis-jenis *coping stress* yang dilakukan istri yang menjalani *long-distance married*.
- d. Interpretasi. Pemahaman hasil penelitian ini dilakukan dengan mengkaitkan antara kategori yang diperoleh dengan teori tentang *coping stress*

Dalam penelitian ini keabsahan data penelitian menggunakan kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan melakukan inkuiri sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat tercapai. Metode yang digunakan adalah triangulasi sumber yaitu dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat orang, membandingkan hasil wawancara dengan hasil dokumen yang terkait. Selain itu, peneliti menggunakan pemeriksaan sejawat, dimana teknik ini dilakukan dengan cara mengecekpos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan orang-orang yang dianggap mampu dibidangnya

Hasil

Dalam proses analisis yang dilakukan peneliti terhadap ketiga subjek penelitian dalam penelitian ini menunjukkan *coping stress* pada istri yang menjalani *long-distance married* berbeda-beda. Terdapat beberapa tema yang ditemukan dalam penelitian ini.

1. Dampak menjalani *long-distance married*

Dampak menjalani *long-distance married* dirasakan oleh ketiga subyek penelitian. Ketiga subyek merasakan berbagai dampak psikologis saat berjauhan dari pasangan. Subyek ND merasa stres karena harus menjalani perubahan kehidupan yang biasanya ada suami, saat suami ditugaskan ND harus menjalani hari-hari sendiri dengan mengurus anak yang masih kecil. Ketika ada masalah ND merasa tidak bisa langsung berdiskusi dengan suami. Berjauhan dengan suami ND merasa kesepian, rindu dengan suami terutama dalam melakukan kegiatan seksual. Memiliki waktu berkualitas dengan suami merupakan hal yang paling menyenangkan bagi ND namun sejak suami ditugaskan hal ini tidak dapat dilakukan. Dampak berjauhan dengan suami juga mengakibatkan ND mudah merasa cemburu (*iri*) karena ketika bertugas di Libanon karena suaminya dapat pergi kemana saja, sedangkan karena peraturan sangat ketat ND tidak mudah keluar dari asrama.

Dampak menjalani *long-distance married* juga dialami oleh subjek AS. Suami AS bekerja sebagai kontraktor di kota Ambon. AS adalah ibu rumah tangga yang memiliki usaha membuat kue kering, telah menikah kurang lebih dua puluh lima tahun, dan dikaruniai dua orang anak perempuan. AS telah menjalani *long distance married* selama hampir tiga tahun dan setiap satu tahun sekali suami pulang ke Jawa. AS sesungguhnya menginginkan bisa berkumpul satu keluarga tetapi karena keadaan yang sulit dan mengharuskan AS menjalani *long-distance married*. Dampak berjauhan dengan pasangan mengakibatkan AS merasakan kesepian. AS merasa memerlukan kehadiran suami sebagai pendamping untuk mengurus anak-anak terutama saat sakit. AS merasa memerlukan seorang *figure* suami sehingga tidak harus memikul beban sendiri. Berjauhan dengan suami memaksa AS melakukan pekerjaan-pekerjaan yang harusnya bisa dikerjakan suami seperti membersihkan saluran selokan tersumbat, mengganti genting yang bocor, mengganti lampu yang mati, antar jemput anak dan lain sebagainya.

Pada subjek ketiga yaitu PA, dampak berjauhan dengan suami juga dirasakan. Suami PA adalah pelaut yang pekerjaannya berlayar dari satu pulau ke pulau lainnya atau dari negara satu ke negara lainnya selama sembilan bulan. PA telah menikah selama satu setengah tahun dan sudah dikaruniai anak laki-laki yang berusia empat bulan. PA adalah salah satu karyawan yang bekerja sebagai *finance* di perusahaan *eksport-import* di Semarang. Dampak yang dirasakan PA saat menjalani hubungan jarak jauh dengan suami adalah perasaan galau dan sedih. Jarak yang jauh dan sering tidak ada sinyal sering membuat PA merasa curiga dengan suami, muncul pikiran macam-macam tentang yang dilakukan suami saat berjauhan dengannya apalagi jika suami memiliki kesempatan berkomunikasi melalui telepon yang dicari anaknya bukan PA, hal ini membuat PA merasa jengkel.

Dari hasil analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa *long-distance married* yang dijalani istri memberikan dampak psikologis seperti perasaan kesepian, kecurigaan dan lelah psikologis karena harus menghadapi dan menyelesaikan persoalan-persoalan rumah tangga sendiri tanpa kehadiran suami. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraini dan Masykur (2015) yang menunjukkan bahwa salah satu subjek penelitian yang mereka teliti mengalami perasaan kesepian dan ketidaknyamanan. Rasa kesepian ini dapat muncul sebagai akibat perasaan bahwa tidak seorang pun memahami dirinya dengan baik. Perasaan terisolasi dan merasa bahwa tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan, terutama saat stres (Santrock dalam Nuraini dan Masykur, 2015). Pendapat ini dikuatkan oleh Stafford (dalam Ramadhini & Hendriani, 2015) yang menyatakan keadaan berpisah tempat tinggal antara suami istri yang menjalani *long distance married* dapat mengakibatkan munculnya berbagai kondisi psikologis yang seperti stres, merasa kesepian, cemas, emosi yang kurang stabil, dan ragu terhadap pasangan.

2. *Faktor-faktor yang menimbulkan stres*

Berjauhan dengan pasangan secara psikologis menimbulkan berbagai dampak psikologis yang memicu munculnya stres, namun terdapat faktor lain yang juga memicu terjadinya stres pada subjek meskipun hanya ditemukan pada subjek ND dan AS. Hal ini dimungkinkan karena situasi, kondisi dan cara pandang PA yang lebih positif. PA masih tinggal dengan orang tua, bekerja sehingga tidak mengalami kesulitan ekonomi, tidak mengkhawatirkan pengasuhan anaknya karena dalam pengawasan orang tuanya, dan melewatkan waktu dengan menyibukkan diri dengan pekerjaan dan teman-temannya. Sementara itu pada ND hal yang menjadikannya makin stres adalah karena ND merupakan ibu rumah tangga sekaligus ibu Danki (Komandan Kompi) yang bertugas membawahi kurang lebih 100 istri anggota salah satu kompi yang ada di Batalyon. Sebagai ibu Danki ND memiliki segudang aktivitas kegiatan ranting yang mengharuskannya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, sehingga dalam menjalankan perannya sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, ND meminta bantuan orang lain untuk mengurus dan membersihkan rumah serta menjaga anaknya. Padatnya aktivitas sehari-hari yang ada di Batalyon membuat ND merasa tidak memiliki waktu luang yang lebih banyak bersama anak hal ini menimbulkan perasaan bersalah, selain itu karakter ibu Danyon (Komandan Batalyon) yang memiliki sifat terlalu *saklek* (kaku) membuat ND merasa ketakutan sendiri karena merasa ruang geraknya terbatas dan terintimidasi. Menurut ND tujuan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan istri yang suaminya ditugaskan adalah agar meminimalkan pelanggaran asusila yang dapat dilakukan ibu Persit ketika ditinggal dinas suami. Selain itu faktor lain yang membuatnya mengalami stres adalah status sosial sangat berpengaruh di lingkungannya, seperti perbedaan pangkat antar anggota yang sering kali menimbulkan konflik. ND menyatakan bahwa ibu-ibu anggota persit yang dibawahinya yang memiliki berbagai karakter yang siap menimbulkan masalah kapan saja.

Faktor lain yang membuat AS merasa stres adalah karena pendapatan suaminya tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari, sehingga AS harus menggali lubang tutup lubang meminjam uang ke rentenir untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan keperluan sekolah kedua anaknya. AS merasa malu, tertekan dan merasa tersisihkan karena memiliki banyak hutang dan belum bisa melunasinya. Keadaan ini membuat AS stres hingga pernah mencoba bunuh diri. Faktor lain yang memperumit keadaan AS adalah AS merupakan korban KDRT yang dilakukan suami, saat sebelum tinggal berjauhan. Kekerasan suami dilakukan kepadanya dan kedua anaknya. Hal ini menimbulkan trauma bagi AS, dan membuat hubungannya dengan suami menjadi tidak harmonis dan membuat AS jarang berkomunikasi dengan suami hanya ketika perlu uang saja baru berkomunikasi lewat telepon.

Diskusi

Gambaran coping stress

Setiap orang yang mengalami stres akan melakukan berbagai upaya untuk mereduksi stresnya, atau disebut dengan *coping stress*. *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku seseorang untuk mengelola (mengurangi, meminimalkan, menguasai, atau mentolerir) tuntutan-tuntutan internal dan eksternal dari transaksi lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman dalam Stroebe, 2011: 272). Setiap individu akan berupaya untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan karena situasi tertentu, hal ini disebut dengan *coping stress*.

Dari hasil analisis data penelitian maka gambaran *coping stress* pada ketiga subyek antara lain :

a. *Emotional Focused Coping*

1) *Seeking Social Support for emotional reason*

Seeking social support for emotional reason adalah salah satu bentuk *coping* dengan mencari dukungan orang lain untuk meredakan emosinya. Ketiga subjek mendapat dukungan dari orang-orang terdekat subjek yaitu dari keluarga dan orang-orang sekitar subjek. ND memperoleh dukungan dari ibu-ibu anggota Persit dan keluarganya, sementara suami dinas di Libanon, ibu dan adik PA pindah ke Semarang untuk menemani PA. AS mendapat dukungan dari orang tua, anak dan saudara, keluarga memberikan dukungan dengan menerima kondisi AS yang memiliki banyak hutang dan memberikan saran untuk tetap bertahan demi anak-anak. PA mendapat dukungan dari orang tua karena PA masih tinggal bersama dengan orang tua sehingga orang tua PA selalu mengingatkan bahwa subjek harus terus bersabar, ikhlas dan menerima konsekuensi menjadi istri pelaut.

2) *Distancing dan escape avoidace*

Distancing dan escape avoidance adalah upaya mengatasi stres dengan cara melepaskan diri dari masalah, melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. ND menghindari atau mengatasi stres dengan cara merokok, membaca *webtoon* dan mengikuti kegiatan Botram, meskipun menurut ND semua itu hanya untuk mengalihkan. ND hanya akan merasa lega jika sudah bercerita dengan suami mengungkapkan isi hati sampai menangis. AS mengatasi rasa rindu dan kesepian dengan membuat makanan dan berkumpul bersama tetangga, AS pernah hampir bunuh diri karena tidak bisa melunasi hutang yang subjek gunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup. PA memilih bersikap cuek dan tidak terlalu memikirkan masalah yang dialaminya, memilih untuk tidur, jalan-jalan ke Mall, pergi ke salon atau menyibukkan diri mengurus anak dan pekerjaan.

3) *Self Control*

Salah satu upaya coping yang dilakukan oleh ketiga subyek dalam penelitian ini adalah *self control*, yaitu mengatur perasaan sendiri atau tindakan untuk menyelesaikan masalah. ND sudah terbiasa menjalani hubungan jarak jauh dengan suami sehingga memilih untuk tetap bersabar dalam setiap keputusan yang dikeluarkan dari Batalyon, ND mengambil sikap cuek dengan tidak memperdulikan omongan orang lain dan menahan diri untuk tidak bertengkar dengan suami jika hanya masalah sepele. AS mengambil nilai positif ketika menjalani hubungan jarak jauh dengan suami, ketika bertengkar dengan suami, AS memilih mengatasi sendiri setiap permasalahan yang datang. PA lebih meredam ego saat bertengkar dengan suami, tidak mempermasalahkan hal-hal sepele tetapi selalu mengingat kembali tujuan berkeluarga dan tetap *professional* dalam bekerja.

4) *Accepting Responsibility*

Accepting responsibility adalah salah satu bentuk *coping* emosional dengan cara menerima keadaan agar dapat menghadapi masalah yang dihadapi dan memikirkan jalan keluarnya. Ketiga subjek menerima situasi dan keadaan ketika harus ditinggal suami bertugas, menurut ND menjadi seorang istri TNI harus siap dalam kondisi apapun dan tidak bisa menolak sprint yang sudah dikeluarkan Batalyon. Hal ini disadari oleh ND sehingga meskipun seringkali merasa stres ND memahami hal ini sebagai konsekuensi keputusannya menikah dengan TNI. Sedangkan AS menyebutkan ada plus dan minus dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan suami karena ada beberapa faktor yang mengharuskan untuk berpisah secara fisik. Hal ini disadari penuh dan diterima sebagai keadaan kurang ideal yang harus dijalannya. PA menyatakan bahwa sudah menjadi konsekuensi menjalani hubungan jarak jauh ketika menjadi seorang pelaut. Dalam upaya mengatasi stres saat berjauhan dengan pasangan ketiga subjek mengingat kembali komitmen awal saat memutuskan untuk menikah yaitu harus siap menerima segala sesuatu dengan ikhlas dan sabar yang berkaitan dengan profesi masing-masing suami subjek.

b. *Problem Focused Coping*

1) *Seeking social support for instrumental reason*

Seeking social support for instrumental reason adalah salah satu bentuk *coping* yang berpusat pada tindakan. Pada bentuk *coping* ini individu mencoba mencari informasi dan bantuan dari orang lain. Pada ND mencari bantuan pada suami untuk mendapatkan ijin dari ibu komandan untuk keluar asrama. Selain itu ND mencari dan mendapatkan informasi dari sesama ibu Persit bahwa jika ibu Persit yang ditinggal dinas suami harus disibukkan dengan banyak kegiatan agar mengurangi pelanggaran asusila. AS meminta bantuan dari keluarga dan mendapatkan solusi untuk mengatasi masalah dengan suami sehingga dapat mengurangi beban yang dipikul. Untuk pekerjaan yang membutuhkan ketrampilan fisik melampaui kemampuannya AS akan meminta bantuan tukang, seperti misalnya memperbaiki kerusakan

pekerjaan rumah tangga. Sementara itu PA meminta dan memperoleh bantuan dari orang tua dengan membantu mengurus anak dan pekerjaan rumah tangga, dan ketika tidak ada suami maka PA meminta bantuan orang tua untuk mengantar.

2) **Confrontive Coping**

Confrontive coping adalah salah satu upaya *coping* dengan cara melakukan penyelesaian masalah secara konkret. Pada ND menyelesaikan permasalahan yang muncul dengan *face to face* atau secara langsung terutama saat muncul masalah pada anggota ibu Persit sehingga tidak sampai meluas. Sementara itu AS mengatasi permasalahan ekonomi dengan berhutang dengan tetangga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari meskipun AS harus menanggung beban hutang dan rasa malu sendiri. PA mengatasi peran sebagai ibu dengan cara terlebih dahulu melakukan atau membereskan pekerjaan rumah tangga sebelum berangkat bekerja sehingga suasana saat bekerja tetap baik dan PA lebih membangun kepercayaan dan komunikasi yang baik dengan suami sehingga tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain.

3) **Planful Problem Solving**

Planful problem solving adalah salah satu bentuk *coping* dengan cara menganalisa setiap situasi dan berusaha mencari solusi secara langsung. Pada subjek ND mengambil langkah lebih berhati-hati dalam bertindak terutama saat bertemu dengan ibu Danyon, hal yang dilakukan adalah membiasakan ibu-ibu anggota Persit untuk bisa menjaga sikap di depan ibu Danyon. Dalam berkomunikasi dengan suami ND akan mencari waktu yang tepat untuk bisa berkomunikasi dengan suami dan anak. Pada AS, mengatasi permasalahan hutang dengan cara meminta kedua anaknya untuk berbohong dengan ayah mereka untuk mendapatkan uang, menggadaikan barang atau menjual barang untuk melunasi hutang. PA lebih memilih untuk bekerja ketika suami berlayar agar subjek dapat membeli keperluan sendiri, menyenangkan orang tua dan dapat mendampingi suami dari segi keuangan.

Dari hasil temuan penelitian terlihat ketiga subjek menggunakan baik *emotional focused coping* dan *problem focus coping* saat mengalami stres sebagai dampak saat menjalani *long distance married*. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Winta dan Syafitri (2019) yang menunjukkan bahwa coping yang dilakukan pada ibu karena kematian anak adalah *emotional focused coping* maupun *problem focused coping*. Pada penelitian ini dengan subjek istri yang menjalani *long distance married*, hasil penelitian juga menunjukkan ketiganya menggunakan *seeking social support for emotional reason, distancing dan escape avoidance, self control dan accepting responsibility (emotional focused coping)*, serta *seeking social support for instrumental reason, confrontive coping, planful problem solving (problem focused coping)*. Ketiga subjek berusaha mengatasi stres dengan cara mengelola pikiran dan emosinya serta melakukan tindakan tertentu. Hal ini sebagaimana dinyatakan Radldy (Lestari, 2014) bahwa saat stres individu akan melakukan penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih

baik. Secara teoritis hal ini juga sesuai dengan hasil konfirmatori analisis faktor yang dilakukan Connor-Smith *et al* (dalam Winta dan Syafitri, 2019) bahwa dalam menghadapi *stressor* respon individu untuk secara sadar (berkemauan) dalam menanggapi masalahnya dapat berbentuk tiga hal, yaitu :

- a. Keterlibatan kontrol primer, yaitu individu fokus pada pencarian cara untuk mengubah situasi stres dengan mencari penyelesaian masalah, ekspresi emosi dan regulasi emosi
- b. Keterlibatan kontrol sekunder, yaitu individu mencoba beradaptasi dengan keadaan, seperti mengatur perhatian dan kognitif, menerima, rekonstruksi kognitif, berpikir positif dan distraksi
- c. *Disengagement Coping*, yaitu individu menarik diri dari sumber stres dengan menghindari, menolak dan berangan-angan

Dari hasil temuan penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua *coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek sehat dan konstruktif. Hal ini seperti dilakukan ND yang jika stres maka akan merokok di malam hari yang dimungkinkan dapat mengganggu kesehatannya, maupun AS yang berhutang gali lubang tutup lubang untuk mengatasi persoalan keuangannya, yang justru mengakibatkan hutangnya kian menumpuk dan menimbulkan perasaan malu pada dirinya. Matheny, Aycok, Pugh, Curlette dan Silva-Canella (dalam Baqutayan, 2015) menyatakan bahwa *coping* yang dilakukan setiap individu memiliki tujuan yang positif yaitu mereduksi stres namun kadang caranya kurang tepat sehingga menimbulkan masalah baru. Menurut Matheny *et al* (Baqutayan, 2015) *coping stress* adalah upaya baik sehat ataupun tidak sehat, sadar atau tidak sadar yang dilakukan untuk mencegah, mengurangi, atau melemahkan *stressor* atau menoleransi dampak dari *stressor* dalam cara yang paling tidak menyakitkan.

Hasil temuan penelitian menunjukkan ketiga subjek menggunakan pendekatan aktif dalam *copingnya* akibat stres saat menjalani *long distance married*. Menurut Baqutayan (2015) terdapat dua pendekatan dalam coping, yaitu pendekatan pasif dan pendekatan aktif. Pendekatan pasif merujuk pada cara individu membiarkan atau justru menyangkal stres dan sumber masalahnya sehingga tidak ada upaya untuk mengatasi permasalahan yang menimbulkan stres, sebaliknya pendekatan aktif merujuk pada individu menghadapi masalah yang menimbulkan stres dengan upaya-upaya tertentu. Ketiga subjek tampak memikirkan berbagai upaya untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul, sehingga dapat mereduksi stres.

Simpulan

Dari hasil pemaparan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk coping stress yang dilakukan ketiga subjek saat mengalami stres sebagai dampak saat menjalani *long-distance married* meliputi *emotional focused coping* dan *problem focus coping*. Dua orang subjek

yaitu ND dan AS melakukan coping yang kurang sehat dan kurang konstruktif, sehingga menimbulkan masalah baru yang justru menambah permasalahan mereka. Ketiga subjek dalam mengatasi stresnya menggunakan pendekatan aktif, berusaha mencari cara penyelesaian masalah dengan tindakan ataupun mengelola emosi dan pikiran. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat situasi-situasi yang memperberat kondisi istri yang menjalani *long distance married*.

Saran

Dari hasil penelitian ini, maka dapat disarankan bagi pelaku long-distance married untuk mengembangkan komunikasi lebih baik, membangun keterbukaan antar pasangan dan memperkuat komitmen dengan mengingat kembali tujuan pernikahan dan alasan menjalani *long-distance married*, saling mendukung aktivitas masing-masing pasangan. Berbagai bentuk sarana media komunikasi dapat dimanfaatkan untuk menjalin komunikasi dengan lebih baik. Bagi istri yang menjalani *long-distance married* perlu membangun support group, dan memperbanyak jalinan pertemanan yang sehat, sehingga dapat membantu menjalani kehidupan sebagai istri yang tinggal berjauhan dengan suami.

Daftar Pustaka

- Baqutayan, S.M.S. (2015). Stress and coping mechanism: a Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Science*. Vol 6 No 2 S1: 479 – 488
- Creswell, J. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons dan Transaksional. *Buletin Psikologi 2016 Vol 24, No 1, 1 – 11*. DOI: 10.22146/bpsi.11224
- Handayani, Y. 2016. Komitmen, *Conflict Resolution* dan Kepuasan Perkawinan pada Istri yang Menjalani hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo*. 4(6), 518 - 529
- Lestari, D. W. (2014). “Penerimaan dan Strategi *Coping* pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua”. *eJournal Psikologi*, Vol. 2, No. 1, hlm. 1-13.
- Mashudi, D. (2012). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Mijilputri, N. (2015). “Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (*Long Distance Marriage*)”. *eJournal Psikologi*, Vol. 3, No. 2, hlm. 477-491.
- Naibaho, S. L. dan Virlia, S. (2016). Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh”. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 3, No.1, hlm. 34-52.
- Nuraini, F.D. dan Masykur, A.M. (2015). Gambaran Dinamika Psikologis pada Istri Pelaut. *Jurnal Empati*. (2015). Volume 4 (1), 82 - 87

- Papalia, D. E, Old, W. S., &, Feldman, R. D., (2009). *Human Development "Perkembangan Manusia" Edisi 10 Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwandari, K.E. (2011). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Psikologi UI
- Praweswara, A.D. dan Sakti, H. (2016). Pernikahan Jarak Jauh (Studi Kualitatif Fenomenologis pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak jauh). *Jurnal Empati, Agustus 2016, Volume 5(3), 417 – 423*
- Ramadhini, S. dan Hendriani W. (2015). Gambaran Trust pada Wanita Dewasa Awal yang sedang Menjalani Long Distance Married. *Jurnal Psikologi Klinis & Kesehatan Mental. Vol 4 No 1 April 201, 15 - 20*
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Srisusanti, S dan Zulkaida, A. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Perkawinan pada Istri. *UG Jurnal Vol 7 No 6 Tahun 2013, 8 – 12*
- Stroebe, W. (2011). *Social Psychology and Health*. New York: McGraw-Hill.
- Suminar, J.R. dan Kaddi, S.M. (2018). The Phenomenon of Married Couples with Long-Distance Married. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan. Volume 34 Nomor 1 June 2018, pp. 121 – 129*
- Winta, M.V.I. dan Syafitri, A.K. (2019). Coping Stress pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak. *Philanthropy: Journal of Psychology. Vol 3 No 1, 2019, 14-33*