

Gambaran Kecemasan Pada Istri TNI AL yang menjalani *Long Distance Marriage* Akibat Ditinggal Tugas

Oleh:

Chory Ayu Rahmadani,
Ramon Ananda Paryontri
Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Juni 2024

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
SIDOARJO

DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI

Pendahuluan

Kecemasan selalu dialami oleh semua orang dalam tingkatan tertentu. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tidak normal atau menyimpang. [18] Kecemasan yang timbul pada diri seseorang mungkin akan menjadi ketakutan yang hebat sehingga menjadikan perasaan yang tidak berkembang dan dapat mematikan perasaan orang tersebut.

Seperti di Indonesia, banyak dijumpai pasangan suami istri yang setelah menikah tetapi belum atau bahkan tidak tinggal bersama atau yang sering disebut menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage*, seperti pasangan yang suaminya bekerja sebagai TNI AL[5]. Pada situasi tugas para suami ini dapat berdampak kecemasan pada para istri yang ditinggalkan karena wanita mempunyai resiko yang lebih besar dalam keterpisahan fisik ini dapat menjadikan pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan istri [10]. Dampak yang dialami istri TNI ketika menjalani *Long Distance Marriage* individu tersebut cenderung mengalami kecemasan secara umum. Dalam hasil penelitian survei kuantitatif yang dilakukan Eaton[12] dimana 940 istri tentara yang mengikuti partisipasi dalam penelitian, dimana suami melaksanakan penugasan di Afghanistan dan Irak. Hasilnya ditemukan yang dialami oleh istri tentara tersebut yang utama adalah depresi dan gangguan kecemasan secara umum.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana gambaran kecemasan pada istri TNI AL yang menjalani *Long Distance Marriage*

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana penelitian berfokus terhadap tindakan sosial dan pengalaman subjek penelitian[21]. Fokus penelitian fenomenologi tidak hanya sekedar fenomena, akan tetapi pengalaman sadar dari sudut pandang orang pertama atau yang mengalaminya secara langsung[22].

Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah 2 subjek tersebut memiliki ciri-ciri yang telah ditetapkan Seorang wanita yang berstatus sebagai Istri TNI AL. Seorang Istri TNI AL yang ditinggal suaminya bertugas sehingga terjadi *Long Distance Marriage*.

Hasil

Deskripsi Subjek 1

Kondisi emosi

IS sudah mengetahui resiko menjadi istri TNI AL dan sudah tau akan mengalami *long distance marriage* dengan suami ketika sudah menikah. Bahkan IS sudah di beritahu orang tuanya juga harus siap menerima tuntutan dinas TNI AL kalau dia menjadi Jalasenastri.

Iya sudah tau bu, karena dari awal suami pendidikan juga udah pacaran sama saya jadi udah tau semuanya. Memang sebelum menikah, orang tua sudah memberitahu kalau punya suami TNI tugasnya seperti ini. Waktu itu memang saya gak terlalu peduli karena awalnya suami dinas di surabaya tapi 3 tahun lalu saya kaget soalnya tiba-tiba dapat kabar suami dipindah tugaskan ke Tarakan. (IS.1.I.KE.32)

Kondisi fisik

IS merasakan sakit dibadannya.

Ya apayaa kayak pusing, capek, pegel-pegel gitu mba. (IS.1.I.KF.48)

Kondisi kognitif

IS mengatasi keadaan emosionalnya dengan menyendiri.

ya saya menyendiri dulu, ga mau diganggu siapa-siapa. Berhubung orang tua saya rumahnya dekat jadi biasanya saya titipin dulu anak saya ke orang tua saya mba. (IS.1.I.KK.56)

Deskripsi subjek 2

Kondisi emosi

VL merasa senang karena menjadi seorang istri Marinir yang tegas dan pandai membangun rumah tangga, namun disisi lain VL juga merasa sedih ketika suami melaksanakan tugas dan membuatnya merasa kesepian.

Kalau rasanya jangan ditanya bu, nano-nano rasanya, saya sampe bingung nyebutinnya karena rasanya macam-macam, di satu sisi senang punya suami tentara apalagi marinir, tegas, dan pandai membangun rumah tangga dan di sisi lain suami jauh rasanya sepi, sedih juga tapi ya gimana, kan namanya tuntutan pekerjaan, tuntutan istri tentara juga harus siap segala medan, tantangan dan penempatan, ga cuma suami aja. (VL.2.I.KE.34)

Kondisi fisik

VL mengalami perubahan kondisi fisik yang menurun ketika jauh dari suami

Ya palingan maag aja sih bu, (VL.2.I.KF.48)

Palingan ya karena telat makan jadi asam lambungnya naik. sama kepikiran aja sih, kayak stress gitu loh bu. (VL.2.I.KF.50)

Kondisi kognitif

VL merasa stress ketika berjauhan dengan suami dan menyebabkan banyak pikiran

Terlalu banyak yg dipikirin bu. (VL.2.I.KK.52)

Yaa mikirin anak sekolah, apalagi udah usia remaja kayak gitu bu. Mikirin ekonomi keluarga juga mikirin suami ga pulang-pulang. Hehehehe. (VL.2.I.KK.54)

Pembahasan

Kecemasan pada istri seorang anggota TNI-AL bisa muncul dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah ketika suami melaksanakan tugas dinas yang jauh dan membuat istri harus menjalani *Long Distance Marriage*. Fenomena tersebut dialami oleh 2 subyek penelitian yang bernama IS dan VL. Kedua subyek tersebut sedang mengalami *Long Distance Marriage* dikarenakan masing-masing suami dari kedua subyek sedang melaksanakan tugas dinas jauh.

Tanda dan gejala kecemasan menurut Carpenito[14] sindrom kecemasan bervariasi tergantung tingkat kecemasan yang dialami seseorang yang dimanifestasikan gejalanya terdiri dari Gejala kondisi fisik, gejala kondisi emosi, dan gejala kondisi kognitif. Pada subjek IS mengalami gejala fisik badan terasa capek dan mengalami pusing. Pada subyek VL hanya memiliki gejala fisik yang dirasakan berupa sakit maag. Maag tersebut disebabkan karena subyek merasa mengalami stress dan mengakibatkan VL menunda-nunda saat waktu makan. Subjek IS juga mengalami penurunan nafsu makan namun tidak maag tetapi subjek mengalami penurunan berat badan yang signifikan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Cutler (2004) [20] dimana kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit yang mempengaruhi fisik pada diri individu.

Kecemasan juga akan berdampak pada kondisi emosi dan kognitif individu yang mengalami kecemasan. Menurut Blackburn & Davidson [24] suasana hati saat mengalami gangguan kecemasan yaitu mudah marah dan perasaan tidak tenang. Pernyataan tersebut terjadi pada kedua subjek, dimana kedua subyek sering merasa mudah untuk marah tanpa alasan dan penyebab yang jelas. Masing-masing dari subyek sama-sama memikirkan dan khawatir tentang kondisi suami selama ditempatkan tugas. Banyak hal yang membuat subyek khawatir dan pikirkan soal suami, seperti kondisi keuangan suami, kondisi kebutuhan suami, sampai kondisi fisik suami. Pada subyek VL, sampai muncul kondisi dimana VL takut kehilangan suami saat berada di Lebanon yang merupakan negara berkonflik. Kondisi tersebut juga membuat VL merasakan memiliki beban. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Blackburn & Davidson [24] pikiran orang yang mengalami gangguan kecemasan diantaranya khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, dan membesar-besarkan ancaman. Menurut Samiun [20] orang yang mengalami kecemasan cenderung merasa tidak tenang, gugup dan melakukan kegiatan motorik tanpa tujuan. Hal ini juga sesuai dengan kegiatan yang dilakukan subjek IS ketika wawancara, yaitu sering mengecek HP dan sering ijin ke kamar mandi ketika kegiatan wawancara berlangsung.

Temuan Penting Penelitian

kepergian suami ketika bertugas bagi istri anggota TNI-AL merupakan hal yang tidak menyenangkan dikarenakan harus berpisah jauh dengan suami, akibat kepergian suami ketika bertugas dalam jangka waktu yang lama membuat istri harus menjalani *Long Distance Mariage* dan menyebabkan para istri mengalami kecemasan.

Kecemasan juga mempengaruhi kondisi fisik, emosi, dan kognitif subyek. Pada subyek pertama yakni IS gejala fisik, emosi dan kognitif yang dialami saat merasa cemas diantaranya: merasa pusing, mudah marah, dan nafsu makan berkurang. Pada subyek kedua yakni VL gejala fisik, emosi dan kognitif yang timbul ketika mengalami cemas diantaranya: nafsu makan berkurang, mengalami sakit maag, dan stress.

Masing-masing subyek memiliki cara sendiri untuk menangani kecemasan yang dialami. Pada subyek IS menangani kecemasan yang dirasakan dengan cara proyeksi (melimpahkan efek kecemasan yang dirasakan kepada orang lain), pada subyek VL menangani kecemasan yang dirasakan dengan cara represi (melakukan kegiatan untuk mengurangi cemas).

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

Dapat memperkaya dan memperluas wawasan dalam bidang psikologi, khususnya ilmupsikologi klinis dan sosial

Manfaat praktis

1. Bagi subjek Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengurangi tingkat kecemasan para subjek

2. Bagi seluruh istri anggota TNI-AL yang menjalani LDM.

Seluruh istri yang mengalami kecemasan serupa dengan subjek dapat mempelajari guna mengenali situasi cemas dan mampumengatasi kecemasan yangdihadapi.

3. Bagi suami TNI AL yang dinas jauh

Diharapkan seluruh suami yang berprofesi sebagai anggota TNI AL memahami kecemasan yang dialami istri-istri, apabila ditinggal dinas jauh dan dapat membantu permasalahan kecemasan yang dialami istri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, referensi, dan masukan yang berguna untukpenelitianlainapabilaingin menelititentangkecemasan pada istri anggota TNI-AL yang sedang ditinggal dinas jauh

Referensi

- [1]F. Litolily and N. Swastiningsih, “Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage,” *EMPATHY J. Fak. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 53–61, 2014.
- [2]A. D. Prameswara and H. Sakti, “PERNIKAHAN JARAK JAUH (Studi Kualitatif Fenomenologis Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh),” *Empati*, vol. 5, no. 3, pp. 417–423, 2016.
- [3]L. N. Amana, S. Suryanto, and I. Y. Arifiana, “Manajemen Kesetiaan Istri yang Menjalani Long Distance Marriage pada Istri Pelaut,” *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, vol. 1, no. September, pp. 104–115, 2020, doi: 10.30659/psisula.v1i0.7697.
- [4]I. Handayani, “Konflik Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri Yang Tinggal Terpisah,” pp. 1–11, 2016.
- [5]M. V. I. Winta and R. D. Nugraheni, “Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married,” *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 3, no. 2, p. 123, 2019, doi: 10.26623/philanthropy.v3i2.1711.
- [6]P. LESBIAN, “Jurnal Psikologi,” *J. Psikol.*, pp. 43–54, 2018, [Online]. Available: <https://pdfs.semanticscholar.org/1d71/2c8c15df1d727dc8ace3db8b3edc49900449.pdf>.
- [7]S. L. Naibaho and S. Virlia, “Rasa Percaya Pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh,” *J. Psikol. Ulayat*, vol. 3, no. 1, p. 34, 2017, doi: 10.24854/jpu12016-54.
- [8]A. Rubyasih, “MODEL KOMUNIKASI PERKAWINAN JARAK JAUH Arina Rubyasih * Universitas Terbuka ABSTRAK,” *J. Kaji. Komun.*, vol. 4/1, no. 234, pp. 109–119, 2016.
- [9]I. Supatmi and A. M. Masykur, “‘KETIKA BERJAUHAN ADALAH SEBUAH PILIHAN’ Studi Fenomenologi Pengalaman Istri Pelaut yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage),” *Empati*, vol. 7, no. 1, pp. 288–294, 2018.
- [10]E. Yasin, M. Ulfa, and A. G. Alfianto, “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Stress Istri Tni-Ad Saat Suaminya Bertugas Di Daerah Rawan Konflik,” *Media Husada J. Nurs. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 13–20, 2021, [Online]. Available: <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/41>.
- [11]D. P. K. Putri and S. Lestari, “Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa,” *J. Penelit. Hum.*, vol. 16, no. 1, pp. 72–85, 2015, [Online]. Available: <http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1523>.
- [12]E. Ratnawati, “Karakteristik Teori-Teori Belajar Dalam Proses Pendidikan (Perkembangan Psikologis Dan Aplikasi),” *Edueksos J. Pendidik. Sos. Ekon.*, vol. 4, no. 2, pp. 1–23, 2016.
- [13]C. Ega, A. Rutiani, and L. A. Fitriana, “Gambaran Bendungan Asi Pada Ibu Nifas,” *Pendidik. Keperawatan Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 146–155, 2016.
- [14]kurniawan hari Ismanto, “fenomena kecemasan pada istri TNI AL,” 1384.
- [15]O. K. Wulandari, “Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Istri Anggota TNI di Asrama Batalyon Yang Suaminya Bertugas di Daerah Konflik,” *Fak. Psikol. Satya Wacana*, vol. 1, no. 1, 2015.
- [16]K. Margiani and I. N. Ekayati, “Stres , Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri,” *J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 3, pp. 191–198, 2013.
- [17]B. Purwanto, I. Arisanti, and A. Atmasari, “Hubungan pernikahan jarak jauh (long distance marriage) dengan stress kerja pada karyawan PT. Wijaya Karya (Persero) TBK (Proyek pembangkit listrik tenaga mesin gas 50 MW Sumbawa),” *J. Psimawa J. Diskurs. Ilmu Psikol. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 26–29, 2019.
- [18]W. Riskasari, “kecemasan akan kepuasan pernikahan jarak jauh,” *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 1959.
- [19]D. F. Annisa and I. Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor*, vol. 5, no. 2, p. 93, 2016, doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- [20]Y. D. Andari and H. H. Pradana, “Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar pada saat Suami Bertugas ke Merauke,” *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 03, no. 01, 2023.
- [21]M. L., “metode penelitian kualitatif,” *J. kualitatif*, vol. 2, no. 1, pp. 1–4, 2017.
- [22]H. Ahyar *et al.*, *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, no. March. 2020.
- [23]Satori and A. Komariah, “metodologi penelitian kualitatif,” 2017.
- [24]A. B. Safira, “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Terhadap Istri Tni Yang Di Tinggal Pergi Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik,” no. 30701601800, p. 6, 2021.

