

***Description of Anxiety Among Indonesian Navy Wives to Undergo Long Distance Marriage Due Their Job Abondement***  
**[Gambaran Kecemasan pada Istri TNI AL yang Menjalani Long Distance Marriage Akibat Ditinggal Tugas]**

Chory Ayu Rahmadani<sup>1)</sup>, ramon Ananda Paryontri <sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
 (10pt Normal Italic)

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: Ramonanandaparyontri@umsida.ac.id

**Abstract.** . *The purpose of this study is to find out the picture of Anxiety in the Indonesian Navy wife left by her husband. The subjects in this study were two wives who were left on duty for approximately 11 months and had children. The data collection in this study used interview methods, documentation and field notes in each respondent. The results of this study show an the picture of a wife's anxiety when faced with a situation where a husband is left on duty that shows several aspects of physic condition, emotional condition and kognitif condition. In three aspects, the subject's physiological symptoms are heart palpitations and loss of appetite. In addition, the subject also experiences emotional symptoms, namely fear, nervousness, anxiety, irritability, easily feeling sad and easily crying as well as experiencing cognitive symptoms such as loss of concentration.*

**Key word :** *Anxiety, Long Distance Marriage, Indonesian Navy's Wife*

**Abstrak.** *Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecemasan pada istri TNI AL yang ditinggal tugas oleh suaminya.. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang istri yang ditinggal suami bertugas selama kurang lebih 11 bulan dan mempunyai anak balita. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan pada masing-masing respoden. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kecemasan seorang istri ketika dihadapkan pada situasi ditinggal suami bertugas yang menunjukkan beberapa aspek yaitu kondisi fisik, kondisi emosional, dan kondisi kognitif. Pada ketiga aspek tersebut menunjukkan gejala fisiologis yang dirasakan subjek yaitu jantung berdebar dan kehilangan nafsu makan. Selain itu subjek juga mengalami gejala emosional yaitu ketakutan, gugup, was-was, mudah marah, mudah merasa sedih dan gampang menangis serta mengalami gejala kognitif seperti hilangnya konsentrasi.*

**Kata Kunci :** *Kecemasan; Pernikahan Jarak Jauh ; Istri TNI AL*

## I. 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. [1] Kecemasan yang timbul pada diri seseorang mungkin akan menjadi ketakutan yang hebat sehingga menjadikan perasaan yang tidak berkembang dan dapat mematikan perasaan orang tersebut.

Tasew dan Getahun menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dalam diri individu dikarenakan adanya konflik dalam pernikahan dengan pasangan [2]. Konflik dalam *long distance marriage* sangat rawan terjadi karena komunikasi antara pasangan terjadi secara jarak jauh, sehingga faktor yang dapat menjaga kuatnya hubungan pada pasangan dengan *long distance marriage* adalah kepercayaan dan komitmen [3]. *Long distance marriage* juga memiliki beberapa tantangan yang memperbesar kemungkinan terjadinya kerenggangan hubungan seperti perasaan diasingkan orang tua dan anak, komunikasi yang tidak baik, kehilangan kesempatan untuk melakukan pengasuhan pada anak, merasa curiga, terjadi perselingkuhan [4]. Adapun keputusan dari mempertahankan *long distance relationship* sendiri dikatakan dapat meningkatkan resiko berakhirnya rumah tangga yang telah dibangun [5]

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[6]. 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 [7]. Dampak yang dialami istri TNI ketika menjalani *Long Distance Marriage* individu tersebut cenderung mengalami kecemasan secara umum.

Tasew dan Getahun menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dalam diri individu dikarenakan adanya konflik dalam pernikahan dengan pasangan [2]. Konflik dalam *long distance marriage* sangat rawan terjadi karena komunikasi antara pasangan terjadi secara jarak jauh, sehingga faktor yang dapat menjaga kuatnya hubungan pada pasangan dengan *long distance marriage* adalah kepercayaan dan komitmen [3]. *Long distance marriage* juga memiliki beberapa tantangan yang memperbesar kemungkinan terjadinya kerenggangan hubungan seperti perasaan diasingkan orang tua dan anak, komunikasi yang tidak baik, kehilangan kesempatan untuk melakukan pengasuhan pada anak, merasa curiga, terjadi perselingkuhan [4]. Adapun keputusan dari mempertahankan *long distance relationship* sendiri dikatakan dapat meningkatkan resiko berakhirnya rumah tangga yang telah dibangun [5] Lebih lanjut, penelitian survei kuantitatif yang dilakukan Eaton[8] 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.

Aspek-aspek kecemasan (*anxiety*) Gail W. Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon Perilaku, diantaranya gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, kurang nafsu makan, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan sangat waspada. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu. Kemudian Shah [9] membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Menurut Aktinson, seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum hidup tiap hari dalam ketegangan tinggi, secara samara-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung beraksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan pun. Susah untuk santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang sering ditemukan.

Terganggunya fungsi tubuh, emosi dan kepribadian yang secara langsung mempengaruhi fungsi hidup dalam melakukan kegiatan ini juga akan mempengaruhi tanggung jawab istri yang menggantikan peran suami yang sedang bertugas. [10]. Masalah yang dihadapi oleh individu khususnya istri TNI AL sangat banyak dan bermacam-macam jenisnya, sehingga para istri TNI AL diharapkan memiliki kemampuan untuk menjawab dan menyelesaikan segala masalah yang ada, yang biasa saja terjadi ketika suami pergi tugas dinas [11]. Suami yang tidak ada dirumah dalam jangka waktu yang lama akan membawa banyak masalah pada keluarga yang ditinggalkan karena hal tersebut berkaitan erat dengan adanya perubahan fungsi beserta tanggungjawab selama suami tidak berada dirumah untuk melaksanakan tugas. [12]

Tanda dan gejala kecemasan menurut Carpenito (2001) [11], sindrom kecemasan berfariasi tergantung tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yang manifestasi gejalanya terdiri dari Gejala fisiologis: Peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, nafsu makan menurun, gemetar, mual muntah, sering berkemih, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, kemerahan atau pucat pada wajah, mulut kering, nyeri (dada, punggung dan leher), gelisah, pingsan dan pusing. Gejala emosional: Individu mengatakan merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan percaya diri, tegang, tidak dapat rileks, individu juga memperlihatkan peka terhadap rangsang, tidak sabar, mudah marah, menangis, cenderung menyalahkan orang lain, mengkritik diri sendiri dan orang lain. Gejala kognitif: Tidak mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan, pelupa (ketidakmampuan untuk mengingat), kepikiran dan perhatian yang berlebihan. Tanda dan gejala kecemasan menurut Carpenito ini juga terjadi kepada subjek penelitian, dimana berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan, subjek mengatakan bahwa merasa hilang nafsu makan, tidak dapat rileks, dan mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi. Hal tersebut mengindikasikan adanya kecemasan yang dirasakan oleh subjek.

Dampak-dampak Kecemasan Menurut Cutler (2004) [13] kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Sedangkan menurut Semion (2006) [13] ada beberapa dampak yang dapat dipengaruhi oleh kecemasan, yaitu Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah. Tingkatan kecemasan Menurut Stuart kecemasan memiliki beberapa tingkatan tingkatan, diantaranya, kecemasan ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapangan persepsinya. Kecemasan sedang, memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan orang lain. Kecemasan berat, sangat mengurangi lapangan persepsi individu. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Yang terakhir adalah Tingkat Panik, berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan [9].

Beberapa penelitian terdahulu mencoba untuk menjelaskan pasangan yang memiliki hubungan *long distance marriage* sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Priastuty et al [14] menunjukkan bahwa pasangan dengan kondisi *long distance marriage* dapat mempertahankan kepuasan pernikahan dengan memiliki *resilience* yang disertai dengan komitmen dan komunikasi efektif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh. Selanjutnya penelitian oleh Jamil et al., [15] juga membahas *long distance marriage* dimana ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *intimacy* dengan kecemburuan pada pasangan *long distance marriage*. Penelitian lain yang membahas *long distance marriage* adalah penelitian yang dilakukan oleh Qorifah [16] dimana pasangan dengan *long distance marriage* adalah hubungan yang penuh dengan tantangan, dan komitmen, religiusitas, dan rasa cinta kepada anak menjadi faktor yang dominan untuk mempertahankan *long distance marriage*. Namun, penelitian yang membahas terkait tingkat kecemasan dari pasangan *long distance marriage* masih jarang diteliti, sehingga penelitian ini

berupaya untuk menjawab *gap* tersebut, jika melihat situasi *long distance marriage* yang penuh dengan tantangan.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dapat memunculkan kecemasan dan terganggunya fungsi tubuh. Peneliti menemukan bahwa meskipun individu yang mengalami hal tersebut memiliki gejala kecemasan dan dampak dampak kecemasan namun masih dapat mengatasinya dengan caranya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara kualitatif gambaran kecemasan pada istri TNI AL yang mengalami *long distance marriage* akibat ditinggal tugas..

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana penelitian berfokus terhadap tindakan sosial dan pengalaman subjek penelitian[17]. Fokus penelitian fenomenologi tidak hanya sekedar fenomena, akan tetapi pengalaman sadar dari sudut pandang orang pertama atau yang mengalaminya secara langsung[18].

Pada penelitian ini, subjek penelitian ditetapkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana pertimbangan dilakukan berdasarkan konsep teori yang digunakan, serta keinginan tahun tentang karakteristik pribadi dari objek yang diteliti. 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*. Lokasi wawancara kedua subjek tersebut yakni di tempat tinggal masing-masing subjek berlokasi di kawasan Sidoarjo dan Surabaya

Prosedur pengumpulan data selama penelitian ditempuh melalui proses wawancara, dokumentasi dan catatan di lapangan. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terbuka (terstruktur) dan wawancara tidak terstruktur yang untuk menggali data tentang gambaran kecemasan pada istri TNI AL yang mengalami *Long Distance Marriage* akibat ditinggal tugas. Peneliti menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan yang bertujuan untuk mencari jawaban terhadap fokus penelitian. Percakapan selama proses wawancara dilakukan oleh 2 pihak yakni pewawancara (*interview*) dan yang diwawancarai (*interviewer*). Data dokumentasi diperlukan peneliti untuk melengkapi data yang diperoleh dari data lapangan, seperti: dokumen hasil wawancara. Bentuk rekaman maupun catatan.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan metode interaktif dari Miles dan Huberman untuk menganalisis data hasil penelitian. Metode interaktif dari Miles dan Huberman terdiri atas berbagai aktivitas secara timbal balik dan saling terhubung satu sama lain, dilakukan secara konsisten hingga data yang ada sudah sampai pada titik jenuh. [19]Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari Reduksi Data (*Data Reduction*), Penyajian Data (*Data Display*).

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### Deskripsi Subjek 1

##### 1. Aspek 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)

IS juga merasakan berbagai macam-macam perasaan ketika menjadi istri TNI AL. Namun dia harus siap apapun tuntutan pekerjaan dari suami, sebab menjadi istri tentara juga itu tandanya harus siap segala medan, tantangan dan penempatan.

*Kalau rasanya jangan ditanya bu, nano-nano rasanya, saya sampe bingung nyebutinnya karena rasanya macam-macam, suami jauh rasanya sepi meskipun punya anak kan sedih juga tapi ya gimana, kan namanya tuntutan pekerjaan, tuntutan istri tentara juga harus siap segala medan, tantangan dan penempatan, ga cuma suami aja. (IS.1.I.KE.34)*

IS merasa bingung kalau ingin mengeluh karena tidak ingin membuat orang tuanya juga merasa sedih

*Ya gitu sedih, sepi, bosan, saya tuh sampai bingung bu kalau mau sambat, mau cerita sesuatu ke siapa? Kalau ke anak kan masih kecil, ke ortu juga pasti mereka bakalan sedih kalau saya sedih. (IS.1.I.KE.36)*

IS juga merasakan kesepian ketika jauh dari suami

*Sudah pasti kesepian ya. Extra apa apa sendiri bu. (IS.1.II.KE.8)*

IS merasa perlu komunikasi secara tatap muka langsung dengan suaminya.

*Kalau komunikasi sih alhamdulillah lancar yaa, tiap hari pasti chatting, videocall, tapi kan kita perlunya bisa ngobrol langsung bertatap muka dan bercanda kayak yang lainnya. (IS.1.I.KE.38)*

IS banyak merasakan perubahan ketika tinggal jauh dengan suaminya. IS juga merasakan kesepian ketika jauh dengan suaminya.

*Sebenarnya untuk perbedaannya lumayan agak jauh mba, kalau sebelum menikah kan yasudah gitu aja, sekarang sudah menikah Hmm, rasanya sangat berbeda, rumah jaadi sepi, biasa kalau ada suami tidur malem-malem, sekarang tidurnya sore sudah tidur lampu udah mati. (IS.1.II.KE.44)*

IS merasa mengalami perubahan fisik dikarenakan banyak pikiran dan memikirkan semuanya sendiri

*Ya ituu, apa apa sendiri, banyak yang dipikirin. Terus juga kan kemarin-kemarin ga kepikiran karena sebelum menikah dia masih disini tp sekarang jadi sendiri. Sedih aja suka kepikiran. (IS.1.II.KE.12.)*

IS banyak mengalami permasalahan ketika tinggal jauh dari suami. Permasalahannya juga tentang perlengkapan rumah dan mengurus anak kecil.

*Kalau permasalahan ya Cuma itu aja bu, urusan anak masih kecil dan ngurusin sendiri, terus lagi permasalahannya apa apa harus bisa sendiri. Pasang LPG, ganti galon, pasang lampu, Semuanya sendiri pokoknya. Gabisa konsentrasi kadang kadang bu. (IS.1.II.KE.16)*

IS juga merasakan perasaan yang tidak menentu ketika jauh dari suami. IS akan marah-marah ketika merasa capek dan pusing.

*Gak nentu bu, tergantung suasana hati aja, kadang rasanya pengen marah-marah kalau pas capek sama pusing itu tadi. (IS.1.I.KE.54)*

## **2. Aspek fisik**

IS merasakan sakit dibadannya.

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

IS merasa sakit badan ketika banyak memikirkan segala pekerjaan rumahnya sendiri.

*Kalau pusing, ya paling kurang tidur mikirkan suami, terus kalau pegel-pegel ya ngerjakan pekerjaan rumah sendiri gak ada yang bantu kalau ada suami kan ada yang bantu sekarang suami gak ada jadi kerjakan, sendiri dobel ngerjakannya. (IS.1.I.KF.50)*

IS mengatasi sakit badannya dan pikirannya dengan istirahat dan memperdalam ilmu agamanya.

*Ya palingan saya istirahat bentar biar ga pusing, terus baca quran nunggu waktu sholat bu biar agak tenang dan ga kepikiran. (IS.1.I.KF.52)*

IS mengalami perubahan fisik yang signifikan yakni mengalami penurunan berat badan dikarenakan tinggal jauh dengan suami.

*Kalau perubahan fisik saya jadi agak kurusan yaa, sebelum menikah saya lumayan berisi dan sekarang berat saya turun 6kg setelah menikah dan jauh dari suami, kurang nafsu makan kayaknya yaa. (IS.1.II.KF.10)*

## **3. Aspek 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)*

IS juga mengkhawatirkan dan memikirkan kondisi serta kebutuhan suami ketika tinggal berjauhan.

*Banyak lah bu seperti, mikirkan kebutuhan disana kondisi disana cukup gak ya, namanya aja suami jauh dan takutnya nanti ada apa-apa dan macem-macem gitu. (IS.1.I.KK.60)*

IS memiliki kesulitan ketika jauh dari suami yakni ketika anaknya yang masih kecil sakit dan dia harus menyiapkan segalanya sendirian. Dan membuatnya sulit berkonsentrasi.

*Ya palingan saya harus extra ngurus anak, apa-apa sendiri. Nyiapin perlengkapan sendiri, jaga anak sendiri. Yang paling bikin sedih tuh pas anak saya kemarin sempat sakit mba, jadi saya makin kepikiran itu aja. Udah ga mikirin lainnya dan kayak gak bisa konsentrasi. (IS.1.I.KK.62)*

IS juga mengatasi kesulitannya ketika jauh dari suami dengan meminta tolong tetangga atau adiknya.

*Ya kalau saya gabisa ngatasi ya saya minta tolong tetangga mba. Kadang telpon adek saya biar dia yang beresin semua. (IS.1.II.KK.18)*

## Deskripsi subjek 2

### 1. Aspek 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)*

VL merasakan kesepian dan kesedihan meskipun ada anak, namun anaknya memiliki dunianya sendiri.

*Ya gitu sedih, sepi, ada anak tp anak kan juga punya dunianya sendiri (VL.2.I.KE.36)*

*Ya sepi bu, kangen becandaannya bu kalau jauh dari suami. (VL.2.II.KE.8)*

VL meraskan perbedaan ketika sebelum dan sesudah ditinggal suaminya satgas.

*Kalau perbeddaannya ya kan kalau dirumah bisa kumpul gitu, suami saya humoris jadi suka rame kalau ada saumi, sekarang ya jadi agak sepi, kalau jauh kepikiran mas kalau ada konflik atau apa gitu.. (VL.2.I.KE.44)*

VL sering memikirkan suaminya yang jauh dan ketika berkegiatan lupa makan.

*Ya ituu, apa apa sendiri, banyak yang dipikirin. Terus juga saya masih sering kegiatan. Lupa makan aja bu. (VL.2.II.KE.12)*

VL mengatasi emosinya ketika jauh dari suaminya dengan cara berkumpul dengan teman temannya

*Ya dengan cara kegiatan diluar itu bu, bisa kumpul sama teman-teman itu bisa membuat saya senang. (VL.2.I.KE.58)*

VL memikirkan anak anaknya, serta memikirkan kondisi suami yang dinas di daerah konflik serta perbedaan waktu antara indonesia dan lebanon

*Yang saya pikirkan ya anak anak saya dan tugas tugas suami di daerah konflik itu bu terus kalau permasalahannya paling yaa jamnya beda itu aja. (VL.2.I.KE.62)*

*Kalau permasalahan ya apa yaa Cuma pas kalau anak bikin ulah aja itu bingung ngasih taunya gimana, biasanya papanya yang nasehatin, terus lagi permasalahannya apa apa harus bisa sendiri. Pasang LPG, ganti galon, pasang lampu, Semuanya sendiri pokoknya. (VL.2.II.KE.16)*

### 2. Aspek 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)*

*Kalau perubahan fisik mungkin saya jadi sering sakit maag itu yaa, kurang nafsu makan kayaknya. (VL.2.II.KF.10)*

### **3. Aspek 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)*

VL merasa jika emosinya tergantung pada keadaan suami ketika satgas

*Kalau seandainya gak ada konflik ya ga terlalu kepikiran keadaan suami, tp kalau ada konflik ya jadi kepikiran banget. (VL.2.I.KK.56)*

VL memikirkan kondisi suami dan merasa bingung untuk menasehati anaknya yang sudah besar.

*Mikirin anak udah besar besar bu. Bingung juga kadang ngasih taunya kalau anak bikin ulah. Terus mikirin kebutuhan disana kondisi disana, dia keadaanya gimana ya disana. (VL.2.II.KK.14)*

VL mengatasi permasalahan rumah dengan meminta bantuan anaknya dan mengalihkan ke kegiatan lain untuk memenuhi waktu yang luang.

*Hmm apa yaa palingan saya mengalihkan aja bu, kayak saya cari kegiatan lain biar gak terlalu mikirin. (VL.2.I.KK.64)*

*Ya kalau saya gabisa ngatasi ya saya minta tolong anak saya mba. Anak saya udah besar udah diajarin bantuin mamanya dari kecil. Terus kalau capek dirumah ya saya cari kegiatan lain, kegiatan yala tu kadang ga ada habisnya juga, jadi ya lumayan sambil ngisi waktu aja. (VL.2.II.KK.18)*

## **B. PEMBAHASAN**

Kecemasan merupakan fenomena yang sering terjadi dan dialami oleh setiap individu. Atkinson [11] bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda. 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[11] sindrom kecemasan berfariasi tergantung tingkat kecemasan yang dialami seseorang yang manifestasi 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) [13] 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 individu yang mengalami kecemasan. Menurut Blackburn & Davidson [20] 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 ditempat 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 [20] pikiran orang yang mengalami gangguan kecemasan diantaranya khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, dan membesar-besarkan ancaman. Menurut Samiun [13] 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 izin ke kamar mandi ketika kegiatan wawancara berlangsung.

Terdapat beberapa tingkatan kecemasan menurut Stuart [13] dimana tingkat kecemasan dimana tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yang dialami oleh individu yaitu tingkat kecemasan ringan, sedang, berat dan tingkat kecemasan panik. Tingkatan kecemasan yang dialami subyek 1 yaitu IS memiliki tingkatan kecemasan sedang dimana kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. IS memang selalu memusatkan pikirannya terhadap suami dan membuat IS menjadi sering malas sampai menunda-nunda makan, namun IS tetap mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang lainnya.

Sedangkan dalam Kecemasan Berat sangat mengurangi area persepsi seseorang, seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Hal tersebut sesuai yang dialami VL dimana selalu memikirkan suami, khawatir dengan suami, dan takut terjadi sesuatu hal yang buruk terhadap suami. VL cenderung memilih berinteraksi bersama orang lain diluar untuk mengurangi beban pikiran yang VL rasakan.

Terdapat beberapa cara untuk menghilangkan kecemasan yang dialami. Cara tersebut ialah dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Deradjat (1998) [11] adapun cara yang dapat dilakukan antara lain proyeksi dan represi. Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain. Hal ini sesuai yang dilakukan terhadap IS yang melampiaskan rasa marahnya terhadap anaknya dan sering meminta untuk dibiarkan sendiri dan tidak mau diganggu dan menitipkan anaknya ke orangtuanya. Sedangkan represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Hal tersebut dilakukan VL, VL selalu berusaha menyibukan diri dengan cara menambah aktifitas pekerjaannya, VL memilih untuk melakukan kegiatan diluar untuk membuat VL dapat senang kembali.

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya meneliti mengenai gambaran kecemasan dalam konteks menjalani *long distance marriage* pada istri TNI AL. Sedangkan informan hanya ada 2 orang istri TNI AL yang *long distance marriage* yang dikenal oleh peneliti dan mau dijadikan subjek. Sehingga dalam keterbatasan tersebut tidak dapat memberikan gambaran kecemasan yang bisa saja terjadi karena kondisi lain selain istri TNI AL yang menjalani *long distance marriage*.



#### IV. SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian adalah 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).

Tingkat kecemasan pada subyek VL berada pada tingkat kecemasan berat, dikarenakan Subyek VL selalu memikirkan suami, khawatir dengan suami, dan takut terjadi sesuatu hal yang buruk terhadap suami, sering melakukan aktivitas untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan. Sedangkan tingkat kecemasan pada subyek IS berada pada tingkat kecemasan sedang, dikarenakan subyek IS selalu memusatkan pikirannya terhadap suami dan membuat IS sampai menunda-nunda makan, namun IS tetap mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang lainnya. Apabila gejala kecemasan yang dialami oleh individu tidak ditangani dengan cara yang tepat dan positif maka dikhawatirkan dapat mengganggu aktivitas yang dilakukan subyek kesehariannya.

Bedasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti merekomendasikan untuk memberikan penanganan untuk perasaan kecemasan yang dirasakan oleh pasangan dengan *long distance marriage*. Hal ini dapat dilakukan dengan merujuk pada beberapa referensi ilmiah dimana tingkatan religiusitas dapat berpengaruh, menguatkan komitmen, atau bisa juga dilakukan dengan menemui tenaga kesehatan mental yang tersedia. Hal ini untuk menghindari efek negatif yang akan muncul dari perasaan kecemasan yang berlebih..

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Anugerah serta rahmat dan kasih karunia-Nya, Sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini. Dengan terselesaikannya penulisan artikel ini, ucapan terimakasih kepada para dosen program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang terhormat yang mendukung berjalannya penelitian ini serta kepada kedua subjek yang telah bersedia untuk menjadi informan dalam penelitian ini dapat terselesaikan dengan cukup baik.

#### REFERENSI

- [1] W. Riskasari, "kecemasan akan kepuasan pernikahan jarak jauh," *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 1959.
- [2] A. S. Tasew and K. K. Getahun, "Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia," *Cogent Psychol.*, vol. 8, no. 1, p. 1903127, Dec. 2021, doi: 10.1080/23311908.2021.1903127.
- [3] Anggita Hardianti Tamami, Siti Nafisa, Tania Salsabila Triandani, and Ani Qotuz Zuhro' Fitriana, "Strategi Manajemen Konflik Kepercayaan Dalam Hubungan Pernikahan (Studi Kasus Long Distance Marriage)," *J. Ilmu Sos. Hum. dan Seni*, vol. 1, no. 2 SE-Articles, pp. 286–292, May 2023, [Online]. Available: <http://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/730>
- [4] D. S. Arsita and C. H. Soetjningsih, "Trust and Marital Happiness of Wife Is In a Long Distance Marriage.," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 12, no. 3, pp. 355–362, 2021, doi: 10.23887/jibk.v12i3.38242.
- [5] R. Saputra, B. Iswanto, and W. Nisa, "Problematika Long Distance Marriage Anak Buah Kapal (ABK) dalam Menjaga Ketahanan Rumah Tangga Perspektif Hukum Keluarga Islam," *Innov.*

- J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3 SE-Articles, pp. 10415–10428, Jun. 2024, doi: 10.31004/innovative.v4i3.11679.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] kurniawan hari Ismanto, “fenomena kecemasan pada istri TNI AL,” 1384.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] B. A. D. Priastuty, S. Z. N. Aulia, A. Afifatunnisa, and D. V. S. Kaloeti, “Long-Distance, Strong Connection: Shaping Family Resilience in the Face of Long-Distance Marriage,” *Proc. Int. Conf. Psychol. Stud.*, vol. 4, no. 1 SE-Family Empowerment and Well Being, pp. 105–116, Oct. 2023, doi: 10.58959/icpsyche.v4i1.29.
- [15] Elida Ilma Jamil, Rohmah Rifani, and Nur Akmal, “Intimacy dan Kecemburuan Pada Pasangan Long Distance Marriage,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 4 SE-Articles, pp. 589–598, Jun. 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i4.1806.
- [16] K. Qorifah, T. Kurohman, and M. Sahrani, “Dampak Pernikahan Jarak Jauh Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Islam,” *J. Humanit. J. Humaniora, Sos. dan Bisnis*, vol. 1, no. 5, 2023, [Online]. Available: 10.33084/jmg.v1i1.2851
- [17] M. L., “metode penelitian kualitatif,” *J. kualitatif*, vol. 2, no. 1, pp. 1–4, 2017.
- [18] H. Ahyar et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, no. March. 2020.
- [19] Satori and A. Komariah, “metodologi penelitian kualitatif,” 2017.
- [20] 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.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*

