

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikat pernikahan adalah menyatukan dua manusia yaitu laki-laki dan perempuan dalam satu ikatan legal untuk membina rumah tangga. Pernikahan merupakan komitmen yang didalamnya terdapat ikatan emosional antara dua orang untuk saling berbagi antara tanggung jawab psikis maupun biologis. Tujuan pernikahan adalah mendapatkan kebahagiaan, cinta kasih, kepuasan, dan keturunan. Setiap pasangan suami istri umumnya menginginkan untuk tinggal bersama didalam satu rumah, namun ada beberapa keluarga yang tidak tinggal di dalam satu rumah dikarenakan berbagai macam hal (Rachmawati & Mastuti 2013).

Pernikahan jarak jauh adalah pernikahan terpisah antara suami dengan istri yang didasari atas komitmen sebelum pernikahan karena tuntutan karir atau pekerjaan (Margiani & Ekayati, 2013). Salah satu pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh yang nyata adalah pada istri yang memiliki suami TNI. Istri tidak hanya ditinggal sehari ataupun dua hari jika suami bertugas. Para anggota dapat ditugaskan dengan kurun waktu berbulan-bulan hingga tahunan sesuai dengan penugasan.

Di Indonesia sendiri, masih belum terdapat data survey yang pasti mengenai berapa banyak jumlah pasangan yang menjalani *long distance marriage* dari penelitian-penelitian terdahulu. Di Indonesia sepanjang tahun 2013 adalah



sebanyak 13 artikel, dan sepanjang tahun 2014 adalah sebanyak 20 artikel. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa memang ada fenomena *long distance marriage* di Indonesia serta terdapat peningkatan data terkait (Ramadhini & Hendriani, 2015).

Kehadiran Istri TNI mutlak tidak dapat dipisahkan dari TNI, baik dalam melaksanakan tugas organisasi maupun dalam kehidupan pribadi. Istri sangat berperan dalam menentukan keberhasilan suami. Istri TNI harus menghadapi konsekuensi dari penugasan, yaitu ditinggalkan dalam kurun waktu yang cukup lama, hal ini akan berdampak pada kehidupan pernikahan dan seluruh anggota keluarga. Menurut Litolily dan Swastiningsih (2014) istri yang ditinggal suami bekerja dalam waktu yang cukup lama, tidaklah mudah dijalani terutama bagi yang sudah mempunyai anak, karena resiko yang dapat saja terjadi yaitu hubungan dengan keluarga menjadi tidak harmonis, pertengkaran, kecurigaan dan ketakutan yang kadang menjadi salah satu faktor dalam keributan rumah tangga.

Istri TNI yang menjalani *long distance marriage* akan dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan yang begitu kompleks. Masalah yang dihadapi oleh istri TNI adalah permasalahan yang berkaitan dengan tugas suami mereka. Menurut Damayanti dan Ratnawati (2016) selama ditinggal bertugas terdapat beban psikologis yang ditanggung oleh istri TNI, istri TNI harus mampu menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran suami yang menyebabkan perasaan kesepian, perpisahan dan kecemasan akan resiko tugas yang cukup tinggi termasuk di dalamnya resiko kecelakaan maupun kematian pasangan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Hidayatullah Riau

Selanjutnya permasalahan yang dihadapi oleh istri TNI yang sedang menjalani *long distance marriage* karena suami bertugas adalah peran ganda, yaitu peran dan fungsi suami yang harus dijalankan dalam keluarga. Istri TNI harus dapat mengatasi masalah rumah tangga, seperti mengatur urusan rumah tangga dan mengasuh anak disamping tetap menjalankan kegiatan-kegiatan sebagai anggota Persatuan Istri Prajurit (Persit) dan pegawai (bagi yang bekerja). Menurut Kurniawan (2014) untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan dukungan dari suami, namun seorang istri prajurit yang sedang ditinggal tugas dituntut mengatasi masalah tersebut sendiri. Situasi tersebut menjadi masalah psikologis tersendiri bagi seorang istri dengan perannya sebagai ibu rumah tangga. Situasi tersebut sering membuat seorang istri merasakan kelelahan secara fisik maupun psikologis.

Penelitian yang dilakukan Padden (2001) menyatakan bahwa istri kelas perwira lapangan dan mereka yang dibesarkan di keluarga militer memiliki tingkat stres yang rendah dan dapat mengatasi emosi hal ini disebabkan oleh istri kelas perwira biasanya lebih tua dalam usia, memiliki banyak pengalaman dan karena suami mereka adalah prajurit karir mereka telah menerima gaya hidup militer.

Kehidupan istri TNI tentu berbeda dengan masyarakat non-militer. Dalam fenomena yang ada, pangkat suami dalam TNI menentukan pula jabatan istri dalam keanggotaan persit, yang artinya bila pangkat suami tinggi secara otomatis jabatan istrinya dalam kegiatan persit juga tinggi. Sejalan dengan penelitian Madhusudan (2008) yang menemukan bahwa tekanan kehidupan militer secara



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau
State Islamic University of Sita Syarif Isim Riau

tidak langsung dapat menginduksi terjadinya masalah mental atau psikologis pada keluarga tentara terutama istri TNI. Beberapa perubahan hidup yang dialami istri TNI selama menjalani *long distance marriage* dapat menyebabkan suatu perasaan ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Ketidaknyamanan selama ditinggal suami bertugas mengurus keluarga sendiri akan berdampak pada *psychological well being* istri.

Istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh seharusnya mempunyai *psychological well being* yang tinggi dalam hidupnya. Sehingga dalam menjalankan kehidupan istri TNI mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki kondisi emosional yang positif, mampu membuat keputusan sendiri, dan mampu melewati pengalaman-pengalaman buruk dengan baik. Hal ini didukung oleh Ryff (1989) yang mengatakan bahwa *psychological well being* merupakan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Campbell (dalam Rini, 2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Evaluasi secara kognitif, kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil dari evaluasi emosi yaitu berupa *affect* atau perasaan senang.

Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi *psychological*



well being yang berkesinambungan. Pada intinya *Psychological well being* merujuk pada sasaran seorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Menurut Bradburn (1989) Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif misalnya, ketidakpuasan hidup, kecemasan, merasa tertekan, rasa percaya diri yang rendah dan sering berperilaku agresif, sampai pada kondisi mental yang positif seperti, aktualisasi diri.

Ryff (1995) mengatakan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menyadari nilai-nilai positif dan negatif yang ada dalam dirinya sehingga menerima kondisi baik dan buruk akan meningkatkan *Psychological well being* dan terhindar dari permasalahan psikologis. Artinya istri TNI yang menjalani *Long distance marriage* yang memiliki *cognitive emotion regulation strategies* akan mampu mengatur berbagai bentuk reaksi emosi yang terjadi terhadap peristiwa negatif yang dialami istri TNI.

Situasi dan kondisi yang dirasakan istri TNI yang menjalani *long distance marriage* memang berpotensi menimbulkan emosi yang negatif. Istri TNI yang mengalami emosi negatif akibat situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatan besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif. Saat istri TNI mengalami situasi yang penuh tekanan, *cognitive emotion regulation strategies* digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang timbul. Emosi-emosi yang negatif perlu untuk dikelola, karena emosi yang negatif mempunyai efek yang signifikan terhadap kesehatan psikologis istri TNI. Kemampuan untuk mengelola emosi



terutama emosi negatif, tentunya akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Namun demikian, menurut Anggraini dan Hendriani (2015) menyatakan bahwa tidak semua istri mengalami kondisi fisik dan psikologis yang berat ketika menghadapi tekanan atau situasi sulit. Sebagian istri ternyata mampu menunjukkan pengelolaan emosi yang baik dan bangkit mengatasi tekanan psikologis yang dirasakan. Untuk menghadapi berbagai situasi sulit dalam hidup individu memerlukan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dikehidupan dengan cara menggunakan *cognitive emotion regulation strategies* pada istri TNI.

Long distance marriage bukan hal yang mudah untuk dilakukan banyak terdapat masalah yang dapat timbul akibat pernikahan jarak jauh ini seperti, mendapat hambatan dalam berkomunikasi sedangkan dalam pernikahan sangat membutuhkan komunikasi yang terjalin dengan baik dengan pasangan, kemudian timbulnya pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak kepercayaan dengan pasangan. Dalam hal ini diperlukan pengelolaan pada diri individu dalam istilah lain disebut dengan *cognitive emotion regulation strategies* (CERS).

Cognitive emotion regulation strategies didefinisikan sebagai suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). *Cognitive emotion regulation strategies* dapat membantu individu untuk mengelola emosi istri TNI setelah mengalami kondisi yang menimbulkan tekanan bagi individu. Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang berlaku pada awal proses



emosi generasi (seperti penilaian kembali) berhubungan dengan emosi yang lebih positif, fungsi interpersonal yang baik, dan lebih besar kesejahteraan dari strategi yang bertindak kemudian (seperti penekanan).

Istri TNI yang menjalani *long distance marriage* menganggap apa yang dialaminya merupakan suatu bencana besar yang sangat merugikan dirinya maka hal itu dapat membuat seseorang semakin terpuruk dalam permasalahan yang dihadapinya. Akan tetapi istri TNI yang memiliki *cognitive emotion regulation strategies* akan menilai positif apa yang dialaminya, lebih dapat menerima situasi, lebih berfikir pada hal-hal yang menyenangkan dan berencana untuk mengambil langkah positif untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi maka istri TNI akan dapat bangkit dan melakukan perubahan terhadap dirinya. Hal ini sejalan dengan Garnefski dan Kraaij (2006) menyatakan bahwa *cognitive emotion regulation strategies* memungkinkan seseorang untuk melakukan strategi kognitif dan tingkah laku untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, istri TNI menunjukkan bahwa kesejahteraan secara psikologis ialah berfungsinya penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, penguasaan sekitar, dan pengembangan diri pada diri individu, sehingga ia akan lebih mampu untuk menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya serta mengambil makna dari peristiwa yang terjadi. Istri anggota TNI yang ditinggal oleh suaminya dan merasa kesepian yang menimbulkan masalah dan menyelesaikan masalah dengan baik dengan strategi regulasi emosi secara kognitif yang berfungsi untuk mengatasi asupan informasi membangkitkan emosi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Hidayatullah Riau

Dari paparan fenomena diatas maka peneliti merasa tertarik membuktikan apakah benar *psychological well being* memiliki hubungan dengan *cognitive emotion regulation strategies* pada istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh. Untuk mewujudkan hal itu maka peneliti berusaha mencari tahu jawabannya lebih lanjut ketahap penelitian yang berjudul “Hubungan *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik apakah ada hubungan *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul yang sama belum peneliti temukan. Namun, terdapat beberapa penelitian searah dengan judul yang akan diteliti oleh peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh *Diane L. Padden*, dkk tahun 2011



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan judul “*Stress, Coping, and Well-Being in Military Spouses During Deployment Separation*” yang menyatakan bahwa Ketika perbedaan di antara sosiodemografi kelompok grafis diperiksa, istri kelas perwira lapangan dan mereka yang dibesarkan di keluarga militer telah lebih rendah stres yang dirasakan dan digunakan secara signifikan mengatasi emosi. Penjelasan yang mungkin dari temuan ini adalah bahwa istri kelas perwira biasanya lebih tua dalam usia, memiliki banyak pengalaman, lebih banyak sumber daya yang tersedia, dan karena suami mereka adalah prajurit karir mereka telah menerima gaya hidup militer. Demikian pula, istri yang tumbuh di militer keluarga memiliki pengetahuan sebelumnya dan keakraban dengan budaya dan oleh karena itu mungkin lebih mudah beradaptasi karena mereka tahu apa yang diharapkan. Ini mungkin juga menjelaskan temuan bahwa istri yang dibesarkan dalam keluarga militer memiliki secara signifikan lebih tinggi jiwa kesejahteraan daripada mereka yang tidak tumbuh dalam keluarga militer.

Penelitian yang dilakukan oleh *Bisotoon Azizi*, dkk tahun 2015 dengan judul “*The Relation Between Emotion Regulation Strategies And Marital Satisfaction Of Youths In Sardasht*” yang menyatakan bahwa Mereka yang memiliki regulasi emosi kuat dapat mengevaluasi tingkat ancaman kejadian stres, menciptakan solusi Untuk stressor ini, dan mengatur emosi mereka secara akurat dalam berbagai situasi. Karena itu, mereka bisa menolak melawan pengalaman yang menyedihkan dan menjaga kebahagiaan mereka yang dapat menyebabkan kepuasan perkawinan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Adapun perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian-penelitian lain diantaranya variabel terikat digunakan berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti, sedangkan persamaan pada penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian lain diantaranya variabel yang digunakan merupakan variabel yang dilakukan peneliti dan subjek yang digunakan merupakan istri dari anggota militer. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan *Cognitive emotion regulation strategies* dengan *Psychological well-being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep teori dalam perkembangan ilmu psikologi keluarga, psikologi klinis dan psikologi positif serta dapat menjadi bahan masukan referensi bagi ilmuan psikologi tentang dinamika antara *Psychological Well Being* dengan *Cognitive Emotion Regulation Strategies* pada istri TNI yang menjalani *Long Distance Marriage*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta wawasan tentang pentingnya *Cognitive emotion regulation strategies* terhadap istri TNI yang menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) agar tercapainya kesejahteraan psikologis atau kepuasan di dalam hidupnya.