

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam hidupnya manusia mengalami proses perkembangan, yaitu dari kecil hingga ia tumbuh menjadi dewasa. Selama perjalanan hidupnya, manusia akan mengalami berbagai peristiwa atau kejadian yang kadang menyenangkan dan kadang pula tidak menyenangkan. Kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan ketegangan yang akhirnya mengakibatkan individu menjadi takut menghadapinya, sehingga individu diliputi perasaan cemas dalam dirinya. Menurut Osborne (2000: 37-38), setiap orang menghabiskan paling tidak 50% dari energi kejiwaannya untuk memendam kenangan-kenangannya di alam bawah sadar. Energi kejiwaan banyak dihabiskan untuk menghindari kecemasan. Beberapa usaha akan dilakukan seseorang untuk menghindari kecemasan, misalnya dengan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, dan gambaran orang-orang yang cemas biasanya disebabkan karena adanya perasaan rendah diri dan tidak aman.

Kecemasan dapat dialami dan dirasakan oleh setiap individu, namun adakalanya penyebab timbulnya kecemasan tidak disadari oleh individu yang bersangkutan. Menurut Hariyono, (2000: 12), individu umumnya tidak menyadari kecemasan yang terjadi pada dirinya, sehingga dari ketidaktahuan tersebut akhirnya membuat kecemasan yang ada dari hari ke hari terus menumpuk sehingga menyebabkan beban hidup terasa lebih berat. Pendapat yang serupa juga diungkapkan oleh Albin (1986:

48-49), bahwa rasa cemas dapat begitu menyembunyikan diri sehingga individu tidak sadar bahwa dirinya sedang mengalami rasa cemas.

Kecemasan dapat pula dirasakan oleh seorang wanita yang telah menikah dan hidup berdampingan dengan suaminya dalam sebuah keluarga. Rasa cemas yang dirasakan oleh seorang wanita yang telah berkeluarga biasanya terkait dengan adanya komitmen dan tanggung jawabnya sebagai seorang istri dan ibu terhadap suami dan juga terhadap anak-anaknya (Lia dalam Surya, 2002, Seimbangkan Pekerjaan dan Keluarga, para. 2). Pendapat ini didukung oleh Osborne (2000: 160-161), yang menyatakan bahwa batin dan perasaan seorang wanita yang telah berkeluarga lebih tertuju pada keluarganya, karena baginya rumah merupakan perluasan kepribadiannya. Rasa aman seorang wanita yang telah berkeluarga terletak pada perluasan kepribadian ini. Salah satu penyebab timbulnya kecemasan pada individu dipengaruhi oleh adanya perasaan tidak aman, sehingga rasa aman pada seorang istri cenderung tertuju pada rumah dan keluarganya, dan hal ini biasanya dapat mengurangi perasaan cemas yang sewaktu-waktu timbul dalam kehidupannya. Selain kecemasan terhadap keluarganya, kecemasan seorang wanita bisa terkait dengan adanya tugas atau tuntutan pekerjaan suaminya. Kecemasan istri terhadap suaminya bisa terjadi karena adanya tuntutan pekerjaan yang memisahkan suami dengan keluarganya, seperti yang terjadi pada seorang pilot ataupun seorang pelaut. Perasaan cemas akan dirasakan pula oleh istri seorang prajurit pelaut. Hal ini dikarenakan sang istri seringkali ditinggal bertugas ataupun berlayar oleh suaminya. Sebagai seorang istri yang ditinggal berlayar, ia harus dapat menjalankan perannya secara mandiri

dengan baik. Peran dan tanggung jawab yang harus dipikulnya sebagai seorang istri cukup berat karena ia harus mampu mengatasi segala permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya sendirian, tanpa didampingi suaminya.

Selama ditinggal berlayar, sebagai seorang ibu, ia mempunyai tanggung jawab dalam mengurus segala keperluan rumah tangganya. Di samping itu, sebagai seorang istri prajurit, ia juga dituntut untuk mengikuti kegiatan-kegiatan ataupun organisasi dari kesatuan dinas suaminya, misalnya sang istri harus mengikuti pertemuan rutin yang diadakan satu atau dua kali dalam sebulan. Adanya kewajiban dan tugas yang harus dilaksanakannya sebagai istri prajurit, membuat para istri prajurit ini begitu dekat dengan lingkungan sosial kedinasan suaminya. Karena kedekatan dengan lingkungannya itu, hal ini akan mempermudah orang lain untuk mengetahui adanya suatu permasalahan yang mungkin timbul dan sedang terjadi di dalam sebuah keluarga seorang prajurit, misalnya terjadinya perselingkuhan yang dilakukan oleh suami maupun istri.

Perselingkuhan merupakan suatu hal yang tidak aneh lagi untuk diperbincangkan, karena telah banyak berita, majalah dan artikel-artikel yang membahas masalah perselingkuhan. Perselingkuhan dapat terjadi dan menimpa siapa saja, namun biasanya perselingkuhan lebih banyak dilakukan oleh pria. Menurut Miles (dalam Sirait, 1997: 51-52), lebih dari setengah pria mengadakan hubungan seks dengan perempuan lain yang bukan istrinya, sedang 40% dari perempuan juga pernah melakukan hubungan seks luar nikah. Masalah perselingkuhan banyak terjadi dalam kehidupan sebuah keluarga. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh

Gunadi (n.d., Perselingkuhan, para. 3), perselingkuhan begitu meluas dan melanda banyak keluarga. Perselingkuhan biasanya diawali oleh salah satu pihak yang merasa tertarik kepada orang lain yang kemudian secara proaktif mendekati diri pada orang yang diminatinya tersebut, tanpa melihat apakah orang tersebut telah berkeluarga atau tidak.

Perselingkuhan seringkali terjadi dalam sebuah keluarga, yang akhirnya dapat menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan baik pada keluarga secara keseluruhan, maupun anggota-anggotanya. Dampak yang bisa terjadi misalnya, terlantarnya keluarga, konflik dalam kehidupan keluarga, luka ataupun trauma pribadi yang dirasakan oleh pihak yang ditinggal berselingkuh. Pada seorang istri, apabila mendapati suaminya berselingkuh dengan wanita lain, akan menimbulkan perasaan yang sangat menyakitkan dan traumatis dalam dirinya, seperti yang dialami oleh ibu M (52 th), ibu rumah tangga yang sudah 30 tahun menikah, suaminya berselingkuh dengan wanita lain. Hal ini menimbulkan trauma psikologis dalam diri ibu M sehingga ibu M akhirnya sering menangis dan ingin berteriak keras-keras (Sadarjoen dalam Kompas, 2002, Fakta Traumatis dan Ekses Psikologisnya). Hal seperti ini juga dapat menimpa istri yang mempunyai suami seorang pelaut karena banyak hal yang dapat terjadi selama masa pelayaran berlangsung. Kondisi suami yang berlayar jauh dalam waktu lama, dan sulitnya berkomunikasi selama masa pelayaran, dapat membuat istri merasa cemas terhadap perilaku suaminya selama berlayar khususnya apakah ia terlibat perselingkuhan atau tidak.

Rasa takut dan cemas yang dirasakan oleh seseorang, dapat menimbulkan perubahan perilaku dan juga stres, yang akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan pola hidup seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan. Salah satunya adalah besar kecilnya masalah yang dihadapi individu. Kecemasan bisa pula berasal dari individu itu sendiri. Ada individu-individu tertentu yang rawan terhadap rasa cemas. Individu ini mudah merasa cemas yang mungkin disebabkan karena pengalaman masa lalu, misalnya ada seseorang dari pihak keluarganya yang pernah berselingkuh dan ia melihat sehingga ia berempati pada pihak yang ditinggal berselingkuh. Bisa pula karena sifat individu itu sendiri yang memiliki rasa cemas yang menetap. Seperti yang diungkapkan oleh Cattell, Scheier, dan Spielberger (dalam Staff IQEO, n.d., Mengenal Gangguan Kecemasan pada Anak, para. 2), individu yang memiliki rasa cemas yang menetap dapat dikategorikan dalam tipe *trait anxiety* karena individu seperti ini mempunyai sifat yang cukup stabil dalam menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Sedangkan menurut Hariyono (2000: 44, 74), orang akan sering merasa cemas bila menanggapi kritik dari orang lain, dan orang yang biasa gelisah dan bersusah hati akan mudah cemas dan gelisah terhadap setiap perkara yang menimpa dirinya karena mereka tidak membatasi diri pada masalah-masalah yang dihadapi.

Kecemasan yang terus menerus dibiarkan akan berakibat buruk bagi kehidupan seseorang, salah satunya adalah mengakibatkan timbulnya perilaku neurotik. Menurut Lehner dan Kube (dalam Osborne, 2000: 54), kecemasan merupakan sumber utama

munculnya semua perilaku neurotik, dan penyakit-penyakit yang timbul sebagai gejala kecemasan itu seperti radang, sakit kepala dan alergi. Kecemasan yang bersifat neurotik merupakan sesuatu yang timbul sebagai akibat interaksi individu dengan lingkungan hidupnya maupun lingkungan sosialnya.

Kecemasan tidak terlepas dari adanya usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu kebutuhan yang ingin dipenuhi adalah kebutuhan merasa diri berharga (Subsada, dalam Budimoeljono, n.d., Artikel Seri Sikap Hati: Kecemasan). Penghargaan terhadap diri yang tinggi dapat mempengaruhi pembentukan harga diri yang tinggi, sehingga kebutuhan akan harga diri dapat terpuaskan dengan baik.

Kebutuhan harga diri merupakan sesuatu yang mutlak harus terpenuhi, karena orang-orang yang terpenuhi kebutuhan harga dirinya (memiliki harga diri tinggi) akan menunjukkan sifat-sifat positif seperti percaya diri, merasa berharga dan berguna (Maslow, dalam Zainurrofikoh dan Hadjam, 2001: 59), sedangkan menurut Coopersmith (dalam Goble, 1987: 265-266), seseorang yang memiliki harga diri tinggi cenderung tidak cemas, lebih bahagia dan lebih efektif dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini berarti ia akan lebih tenang dalam menjalani hidupnya. Demikian juga yang terjadi pada istri seorang prajurit pelaut. Ia tidak akan mudah cemas dan berpikiran negatif terhadap kepergian suaminya karena mereka akan menganggap bahwa kepergian suaminya berlayar adalah melaksanakan tugas negara. Sementara itu, istri yang harga dirinya relatif rendah akan terlihat lebih rapuh, rendah diri, tidak aman, goyah dan mudah dipengaruhi oleh fenomena-fenomena yang terjadi

di lingkungannya. Salah satu ciri orang dengan harga diri yang rendah adalah mereka diliputi perasaan rendah diri, tidak berharga, tidak mampu mengurangi rasa cemas dalam dirinya. Hal yang sama dapat menimpa seorang istri prajurit pelaut yang memiliki harga diri rendah, ia akan mudah merasa khawatir terhadap masalah-masalah yang terjadi di sekelilingnya, dalam hal ini yang terkait dengan masalah perselingkuhan yang semakin hari semakin marak terjadi dalam kehidupan sebuah keluarga. Apalagi bila suami sedang berlayar, salah satu hal yang dapat membuat istri cemas adalah kekhawatiran istri terhadap masalah perselingkuhan yang bisa saja terjadi selama suaminya berlayar.

Dari fenomena-fenomena yang sering dijumpai oleh peneliti dalam kehidupan para istri pelaut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengungkap hubungan antara harga diri dan kecemasan istri pelaut terhadap perselingkuhan suami yang berlayar.

1.2. Batasan Masalah

Agar masalah penelitian tidak meluas, maka dibuat batasan-batasan tertentu sehingga batasan-batasan ini memungkinkan permasalahan menjadi terarah dan jelas.

Batasan-batasan tersebut adalah sebagai berikut:

Harga diri dibatasi pengertiannya pada penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat oleh individu agar dianggap berharga, berarti, mampu, dan diterima oleh lingkungannya.

Kecemasan dibatasi pengertiannya pada kecemasan yang dirasakan istri terhadap kemungkinan suaminya akan berselingkuh pada saat berlayar. Kecemasan di sini bersifat sesaat yaitu kecemasan yang terjadi pada saat timbulnya stimulus yang tidak menyenangkan. Stimulus yang secara obyektif tidak menyenangkan akan cukup membangkitkan kecemasan sesaat, sehingga individu akan berespon dengan kadar kecemasan sesaat yang lebih tinggi serta bervariasi pada setiap orang. Stimulus yang tidak menyenangkan di sini adalah perasaan cemas apabila suami berselingkuh ketika berlayar.

Penelitian yang dilakukan berbentuk penelitian korelasional, karena ingin mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan istri pelaut terhadap perselingkuhan suami yang berlayar.

Agar wilayah penelitian menjadi jelas maka subjek dalam penelitian ini dibatasi hanya pada istri prajurit TNI Angkatan Laut di Kelurahan Ujung yang ditinggalkan berlayar oleh suaminya, yang rata-rata berada pada usia dewasa dini.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah dan batasan masalah maka dapat diajukan suatu rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan istri pelaut terhadap perselingkuhan suami yang berlayar?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji ada tidaknya hubungan antara harga diri dengan kecemasan istri pelaut terhadap perselingkuhan suami yang berlayar.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan memberikan manfaat-manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi disiplin ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial tentang kecemasan dan harga diri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi istri prajurit pelaut untuk melihat atau menyadari keterkaitan antara harga diri dengan kecemasan sehingga diharapkan mereka dapat menemukan cara untuk mengurangi kecemasannya yang mungkin dapat mengganggu kesehatan mentalnya.