

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

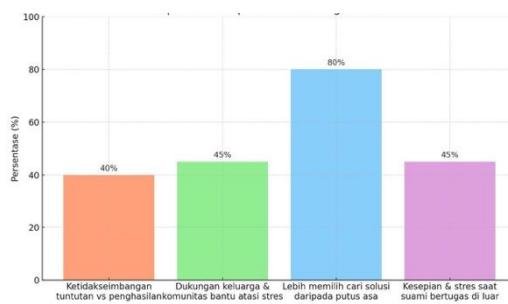
Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL) merupakan cabang angkatan laut dari Tentara Nasional Indonesia (TNI) yang didirikan pada 10 September 1945. Perwira Pertama adalah kelompok perwira dalam TNI AL yang berada pada tingkat awal. Perwira dalam tingkat ini memiliki peran penting dalam menjalankan tugas operasional dan kepemimpinan dasar di berbagai satuan di lingkungan TNI AL. Pangkat yang termasuk dalam kategori Perwira Pertama meliputi Letnan Dua (Letda), Letnan Satu (Lettu), dan Kapten. Dengan pangkat ini, perwira TNI AL berperan sebagai pemimpin dalam unitnya, bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan strategis, serta mengawasi pelaksanaan tugas operasional di lapangan(Saptono et al., 2023).

Perwira di TNI Angkatan Laut berperan sebagai garda terdepan pertahanan maritim, di mana seorang perwira sering kali ditugaskan jauh dari keluarga. Penugasan ini menuntut kesiapan fisik, mental, serta loyalitas yang tinggi terhadap negara. Kondisi ini mengharuskan anggota TNI perwira tinggal terpisah dengan keluarga karena lokasi penugasan yang cukup jauh (Akbar, 2022). Seorang wanita yang menikah dengan anggota TNI dengan pangkat perwira perlu memiliki komitmen yang kuat terhadap pernikahannya untuk dapat menghadapi tantangan dalam hubungan jarak jauh tersebut (Solicha et al., 2023). Di sisi lain, keluarga yang ditinggalkan, terutama istri juga memiliki tanggung jawab besar seperti mendukung kegiatan resmi TNI AL, membangun solidaritas dan kekompakan antar keluarga TNI AL (Muchlina & Dariyo, 2024). Berdasarkan berita Tentara Nasional Indonesia, Ketua Umum Jalasenastri menjelaskan bahwa istri perwira cenderung menghadapi stres lebih tinggi karena suami mereka memegang jabatan strategis, memiliki beban kerja lebih besar, durasi penugasan lebih panjang, serta tuntutan representasi sosial dalam organisasi Jalasenastri sebagai bukti nyata pengabdian mereka.

Bagi istri anggota TNI, pernikahan jarak jauh tidak hanya melibatkan keterpisahan secara fisik, tetapi juga dapat menjadi sumber stres dengan karakteristik tersendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Wirohati et al. (2022) dengan judul “Peran *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Istri TNI yang Ditinggal ke Wilayah Rawan Konflik”. menunjukkan bahwa kesejahteraan mental yang rendah akibat ketidakhadiran pasangan dalam waktu yang lama dapat berpengaruh pada peningkatan stres dan perasaan kesepian. Waskito (2011) mengklaim bahwa pemisahan jangka panjang antara suami dan istri akan membuat kedua belah pihak merasa kesepian. Untuk memahami lebih dalam bagaimana kondisi ini dialami oleh istri perwira TNI AL, peneliti melakukan *preliminary* yang bertujuan mengeksplorasi tingkat kesejahteraan subjektif mereka saat suami sedang bertugas jauh.

Preliminary research dilakukan pada 1 Maret 2026 hingga 5 Maret 2026 di Mako Lantamal V Surabaya dan Lanudal Juanda. *Preliminary research* ditujukan kepada istri perwira TNI AL yang bertugas di luar kota/pulau, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner terbuka melalui *g-form* yang berisi pertanyaan seputar *stress* dan strategi *coping stress* yang dialami dan digunakan dalam menghadapi penugasan jarak jauh suami. Dari proses ini diperoleh sebanyak 20 istri Perwira TNI AL yang bersedia memberikan jawaban dan 2 istri yang bersedia diwawancara terkait pengalaman mereka.

Hasil dari *Preliminary* dapat dilihat pada Gambar 1.1



Gambar 1.1 Diagram Hasil Preliminary *Coping Stress*

Sebanyak 45% istri TNI AL melaporkan mengalami tingkat stres yang cukup tinggi saat suami bertugas jauh dari keluarga. Dalam menghadapi kondisi tersebut, istri perwira TNI AL berinisial Z menyatakan:

“Kadang saya nggak tahu suami saya itu pulang kapan. Bisa beberapa minggu atau kadang bisa bertugas sampai berbulan-bulan ndak pulang sama sekali. Saya bingung, saya harus ngurus anak-anak, kerja juga, semua sendiri. Capek banget rasanya, belum lagi mikir tiap hari keamanannya dia di luar sana, saya takut juga kenapa-kenapa. Tapi saya harus kuat di depan anak-anak.” (Z, 45 tahun)

Berdasarkan pernyataan tersebut, ketidakpastian mengenai waktu kepulangan suami dan beban tanggung jawab ganda sebagai ibu dan kepala keluarga sementara dapat meningkatkan stres emosional dan mental. Menurut Istri dari perwira TNI AL berinisial M dukungan keluarga dan komunitas memiliki peran penting sebagai strategi *coping stress* untuk mengurangi beban psikologis. Ia menyatakan :

“Temen-temen dan keluarga saya masih terus support saya waktu saya merasa kesepian, dan waktu saya kerja, anak saya dititipkan ke orangtua saya jadi saya lebih tenang. Kalau tidak ada bantuan mereka pasti lebih stress lagi, temen-temen kalo cerita itu juga sama, ya jadi lebih seneng lah merasa ada yang bisa ngerti perasaan saya.” (M, 43 tahun)

Kondisi ini menekankan perlunya pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang mereka alami, sehingga dapat menyesuaikan strategi yang lebih efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan selama masa penugasan suami. Stres adalah respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Musradinur (2016), stres dapat memberikan rasa tidak nyaman, namun juga dapat berperan sebagai pendorong untuk maju dalam kehidupan. Terdapat dua jenis Stres yaitu *distress* dan *eustress*, dalam artikel “*Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same?*” oleh Bienertova-Vasku et al. (2020) dijelaskan bahwa *eustress* dan *distress* tidak sepenuhnya merupakan dua kategori stres yang terpisah. Keduanya merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap stresor yang sama. *Eustress* cenderung dipandang sebagai bentuk stres yang memotivasi dan meningkatkan performa, sementara *distress* dianggap sebagai stres yang menghambat dan merugikan kesejahteraan. Dari hasil *preliminary*, istri

perwira TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota/pulau mengalami *distress*. Terlihat dari hasil wawancara yang dilakukan pada 21 Maret 2025, seorang istri perwira TNI AL berinisial Z mengungkapkan:

“Waktu pertama kali saya lihat ST (surat tugas) yang diberikan dari pak komandan kepada suami saya, rasanya dunia itu mau runtuh, ga bisa bayangin waktu suami pergi ke daerah Pontianak, khawatir disana suami kenapa-kenapa dan anak baru umur 3 bulan udah gak bisa ketemu papanya setiap hari lagi”. (Z, 45 tahun)

Pada wawancara dengan istri Perwira TNI AL berinisial M, ia menyatakan:

“Kita kalo mau bertemu dengan suami itu susah, karena biaya transportasi pesawat tidak dibiayai harus menggunakan tabungan kita sendiri, sedangkan anak juga harus sekolah. Jadi ya ketemunya waktu suami pulang dari bertugas dan itu bisa berbulan-bulan. Kita komunikasinya lewat video call saja biar saling menjaga kepercayaan satu sama lain.” (M, 43 tahun)

Selain itu, subjek M juga membuktikan bahwa penugasan jarak jauh menyebabkan istri menghadapi beban emosional, kecemasan keselamatan suami, peran ganda sebagai pengasuh sekaligus kepala keluarga sementara, hingga tekanan finansial. Kondisi ini meningkatkan risiko stres, terutama ketika penugasan berlangsung lama dan frekuensi komunikasi terbatas.

Ketika subjek M mendengar kabar suami akan ditugaskan di luar, ia mengatakan:

“Waktu saya di kasih tau suami saya kalo suami saya ditugaskan di luar, badan saya itu seperti gemetar dan lemas gitu, rasanya ngak nafsu makan langsung dan waktu mau tidur itu nangis-nangis sendiri. Udah saya ndak mau ngapa-ngapain lagi pokoknya nangis terus. Terus apalagi waktu anak saya tanya, kenapa bunda nangis, saya langsung menahan nangis rasanya, cuma saya kerasa kayak lebih gampang sakit beberapa hari itu.” (M, 43 tahun)

Hal ini berkaitan dengan *distress* emosional. Kondisi dimana sang istri tidak nafsu makan, mudah sakit dan nangis terus menerus sebelum tidur merupakan ketidaknyamanan psikologis yang muncul sebagai respons terhadap situasi atau peristiwa yang menekan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. *Distress* emosional, seperti rasa takut atau marah, dapat memicu reaksi fisiologis yang kuat dan mempengaruhi perilaku individu. Penting bagi individu yang mengalami distres emosional untuk memiliki strategi *coping stress* yang efektif guna mengelola tekanan yang dirasakan, mencegah dampak negatif lebih lanjut, serta mempertahankan kesejahteraan mental dan fisik. *Coping stress* adalah sejumlah strategi perilaku dan kognitif untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan

luar maupun dalam yang dianggap melampaui kemampuan seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Bagi istri anggota TNI AL yang tergabung dalam Jalasenastri dan harus menjalani pernikahan jarak jauh karena suami bertugas jauh dari keluarga, kemampuan *coping stress* menjadi sangat penting. Kemampuan mengimplementasikan strategi *coping stress* yang tepat diperlukan untuk menjaga kestabilan dan kelangsungan rumah tangga. Dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat, pernikahan dapat berlangsung secara optimal sehingga mendorong kesehatan psikologis dan kesejahteraan pasangan meskipun mereka terpisah satu sama lain(Muchlina & Dariyo, 2024).

Teori *coping stress* terbagi menjadi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dikembangkan oleh Folkman et al. (1984) dalam teori *Cognitive Appraisal and Coping*. Dalam teori ini, mereka menjelaskan bahwa individu menghadapi stres dengan dua pendekatan utama. Penelitian ini menekankan *problem-focused coping* karena strategi ini dinilai lebih efektif untuk situasi yang masih dapat dikendalikan, seperti cara mengatur ekonomi rumah tangga, manajemen waktu, dan penyesuaian rutinitas, sedangkan *emotion-focused coping* tetap relevan, namun strategi tersebut tidak mengatasi sumber stres secara langsung sehingga tidak menjadi fokus utama penelitian ini. *Problem-focused coping* adalah metode yang berfokus pada penanganan langsung penyebab stres, seperti mengidentifikasi solusi, membuat rencana, atau mengambil langkah praktis untuk mengurangi atau menghilangkan faktor stres. Penanganan yang berfokus pada emosi terutama berurusan dengan mengendalikan reaksi emosional terhadap stres, seperti mencari dukungan dari orang lain, bersantai, atau mengubah sudut pandang terhadap masalah tersebut. Pemilihan strategi *coping* ini bergantung pada bagaimana individu menilai suatu situasi, apakah situasi tersebut dapat diubah atau tidak. Jika seseorang merasa dapat mengontrol atau mengubah situasi, mereka cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan jika situasi dianggap tidak dapat diubah, mereka lebih mungkin menggunakan *emotion-focused coping* untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada. Berdasarkan hasil wawancara *preliminary*, penerapan strategi *coping* yang tepat seperti *problem-focused coping* telah terbukti membantu individu mengelola stres secara lebih adaptif. Istri TNI AL

yang berinisial Z telah mencoba menerapkan strategi *coping stress* yang menurutnya efektif, sang istri mengatakan:

“Strategi saya untuk mengurangi stress waktu suami bertugas diluar ya jalan-jalan sama temen dan anak saya. Ngafe bersama sambil cerita-cerita sudah membantu menenangkan kekhawatiran saya. Kadang waktu nemenin anak, anak bisa ketawa-ketawa rasanya sudah lebih dari apapun.” (Z, 45 tahun)

Istri TNI AL yang berinisial Z juga menunjukkan adanya penggunaan *problem-focused coping*:

“Akhirnya saya coba cari kerja sampingan, jualan online, biar ada pemasukan tambahan. Saya juga atur jadwal harian lebih ketat, supaya anak-anak tetap bisa saya perhatikan walaupun saya sibuk.” (Z, 45 tahun)

Temuan ini menunjukkan bahwa orang mampu menggunakan kedua mekanisme coping—koping berfokus pada masalah dan koping berfokus pada emosi—baik secara bersamaan maupun dalam kombinasi, tergantung pada situasi dan sumber stres yang dihadapi. Pernyataan tersebut mengacu pada Taylor (1991), yang menyatakan, meskipun orang tidak selalu menggunakan semua mekanisme *coping*, mereka kadang-kadang mungkin menggunakan keduanya pada saat yang sama.

Subjective well-being yang dimiliki individu dapat mempengaruhi cara mereka dalam menghadapi stres, orang-orang yang memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung melihat kehidupan secara positif dan mampu mengembangkan mekanisme penyesuaian yang lebih fleksibel. Strategi penyesuaian positif dapat meningkatkan SWB melalui penyesuaian yang berfokus pada masalah, menurut penelitian oleh Jiang et al., (2021) Hasil ini menunjukkan bahwa SWB merupakan salah satu variabel terpenting dalam mengelola stres dengan baik, selain juga menjadi faktor pendorong. Pernyataan bahwa orang yang dapat menilai tingkat kebahagiaan hidup mereka umumnya juga memiliki kemampuan pengendalian emosi yang kuat dan lebih siap menghadapi berbagai situasi hidup mendukung hal ini. Di sisi lain, mereka yang tidak mampu menilai hidup mereka secara positif cenderung meremehkan diri sendiri dan melihat pengalaman mereka secara negatif. Berdasarkan hasil wawancara Subjek berinisial M menyatakan :

“Waktu saya mulai merasa stres, saya berusaha fokus pada hal-hal yang buat saya senang, contohnya menghabiskan waktu berkualitas dengan anak-anak. Dengan begitu, pikiran saya bisa tetap positif, dan merasa lebih kuat menghadapi semuanya. Waktu saya bersyukur dengan hidup saya, saya lebih mudah menemukan cara untuk mengatasi stres. Misalnya, saya sering nongkrong dan cerita-cerita dengan teman-teman. Dengan gitu, saya merasa didukung dan tidak sendirian.” (M, 43 tahun)

Dari pernyataan tersebut, *subjective well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. *Subjective well-being* (SWB) berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap hidupnya, baik secara kognitif maupun emosional, yang mencakup kepuasan hidup dan peristiwa emosional baik yang positif maupun negatif (Diener, 1984). Semakin tinggi tingkat *subjective well-being*, semakin mampu individu menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal dan mempertahankan kesehatan mental yang baik. Seorang istri perwira TNI AL yang memiliki *subjective well-being* yang baik mampu menjalani kehidupannya dengan penuh kepuasan dan keseimbangan, meskipun suaminya sering bertugas dalam waktu yang lama. Ia merasa bahagia dan bersyukur dengan perannya, baik sebagai ibu, istri, maupun anggota Jalanastri. Dengan kondisi ini, ia tidak hanya mampu menghadapi tantangan dengan optimisme tetapi juga menjaga kesejahteraannya. Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi juga berperan dalam membentuk strategi *coping* yang lebih adaptif. Ketika mengalami stres, individu dengan SWB yang kuat cenderung berpikir positif dan lebih mahir dalam menggunakan teknik *coping* yang berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah (Diener et al., 2017). Akibatnya, SWB memengaruhi kesehatan psikologis sambil juga membantu orang dalam menciptakan strategi *coping* yang lebih fleksibel. Studi ini berfokus pada *coping* berfokus pada masalah, sebuah taktik yang bertujuan untuk menangani pemicu stres secara langsung. Karena *coping* berfokus pada masalah dianggap lebih adaptif dalam menangani situasi stres yang dapat dikelola, strategi ini dipilih, seperti ketika istri TNI AL mencari cara konkret untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, membangun rutinitas baru, serta mencari dukungan sosial dan informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi ini diyakini lebih efektif dalam membantu individu mempertahankan *subjective well-being* dalam situasi penuh tekanan. Mekanisme ini penting agar

individu tidak hanya mampu menghadapi tekanan hidup, tetapi juga dapat bangkit, menyesuaikan diri, dan mempertahankan fungsi psikologis yang sehat dalam jangka panjang (Fredrickson, 2001). Penelitian Dewi, Saragih, dan Ariyanto (2023) Penelitian menemukan bahwa ketika istri TNI AL memiliki modal psikologis yang kuat, seperti optimisme dan ketahanan, kesejahteraan subjektif mereka lebih tinggi dalam pernikahan jarak jauh. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama masa penugasan militer. Selain itu, penelitian oleh Muchlina dan Dariyo (2024) mengungkapkan bahwa istri anggota TNI yang menjalani *long distance marriage* cenderung menggunakan berbagai strategi *coping stress*, yaitu *problem-focused coping*, menyusun solusi secara terencana, dan mengambil tanggung jawab dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Strategi ini membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosional dan menjalani peran sebagai ibu sekaligus kepala rumah tangga sementara suami bertugas jauh.

1.2. Batasan Masalah

- a. Subjek penelitian ini dibatasi pada istri TNI AL berpangkat Perwira Pertama (Letda, Lettu, Kapten) yang suaminya ditugaskan di luar kota atau pulau dalam jangka waktu minimal satu bulan. Istri TNI AL yang dimaksud adalah mereka yang secara sah terdaftar sebagai istri dan tinggal terpisah dari suaminya karena alasan penugasan dinas.
- b. Variabel *subjective well-being* dalam penelitian ini mengacu pada konsep dari Diener (1984), yang mencakup tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), afeksi positif (*positive affect*), dan afeksi negatif (*negative affect*).
- c. Variabel *coping stress* dalam penelitian ini merujuk pada teori Lazarus & Folkman (1984), yang mencakup dua strategi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Tetapi pada penelitian ini lebih focus pada *problem-focused coping*.

- d. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan antara *subjective well-being* dengan strategi *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya sedang atau pernah menjalani penugasan di luar kota/pulau.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *subjective well-being* dengan strategi *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota/pulau?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *subjective well-being* dengan strategi *coping stress* pada istri TNI AL yang suaminya bertugas di luar kota/pulau.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi signifikan bagi perkembangan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis yang fokus pada penanganan stres dan terapi psikologis bagi keluarga militer. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya kajian teoritis mengenai hubungan antara *subjective well-being* dan strategi *coping stress*, terutama pada populasi yang menjalani pernikahan jarak jauh.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman istri TNI AL mengenai pentingnya *subjective well-being* dan strategi *coping stress* yang adaptif dalam menghadapi tantangan psikologis selama suami menjalani penugasan di luar kota/pulau.

b. Bagi Keluarga

Dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dinamika hubungan keluarga, khususnya antara suami istri, dalam menghadapi tantangan psikologis selama penugasan jarak jauh. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi istri prajurit, pasangan, serta anggota keluarga lainnya dalam memahami strategi *coping stress* dan upaya menjaga kesejahteraan emosional,

sehingga mampu menciptakan dukungan sosial yang efektif dan adaptif dalam keluarga militer.