

## ***COPING STRESS PADA ISTRI ANGGOTA TNI YANG MENJALANI LONG DISTANCE MARRIED***

**Aljazira Muchlina<sup>1</sup> & Agoes Dariyo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: ziramuchlinaa@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: agoesd@psi.untar.ac.id

Masuk : 05-12-2023, revisi: 07-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 27-04-2024

### **ABSTRACT**

*Long-distance marriage is often triggered by occupational demands, such as military duties for TNI (Tentara Nasional Indonesia) members. The phenomenon of long-distance marriage has the potential to give rise to a variety of issues that can elevate stress levels for the wives of TNI members. The ability to implement stress coping strategies becomes a necessity to maintain stability and continuity in the household. With the proper selection of coping strategies, marriages can thrive optimally, creating well-being and psychological health for couples even when they live apart. This research aims to depict the implementation of stress coping strategies in the wives of TNI members experiencing long-distance marriage. The research method employed is qualitative with a phenomenological approach. Purposive sampling was used to select four wives of TNI members experiencing long-distance marriage. The research findings indicate that the stress Coping strategies applied by the four subjects involve aspects of problem-focused coping and emotional-focused coping. In problem-focused coping, the subjects tend to address stress sources directly by seeking social support, adopting planned problem-solving, and accepting responsibility to face daily challenges. On the other hand, emotional-focused coping involves managing emotional responses to stressors. The subjects use strategies such as escape avoidance, self-control, accepting responsibility, and positive reappraisal to handle the emotional and psychological aspects of the stress they face.*

**Keywords:** *stress coping, tni wives, long-distance marriage*

### **ABSTRAK**

*Long-distance marriage* seringkali dipicu oleh tuntutan pekerjaan, seperti tugas dinas anggota TNI (Tentara Nasional Indonesia). Fenomena *long-distance marriage* memiliki potensi untuk menimbulkan sejumlah masalah yang dapat meningkatkan tingkat *stress* pada istri anggota TNI. Kemampuan dalam mengimplementasikan strategi *coping stress* menjadi suatu kebutuhan yang diperlukan untuk menjaga kestabilan dan kelangsungan rumah tangga. Dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat, maka pernikahan dapat berlangsung secara optimal sehingga menciptakan kesejahteraan dan kesehatan psikologis bagi pasangan meskipun mereka tinggal berjauhan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi strategi *coping stress* pada istri anggota TNI yang menjalani *long-distance marriage*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dan hasilnya melibatkan empat istri anggota TNI yang menjalani *long-distance marriage*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* yang diterapkan oleh keempat subjek melibatkan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dalam *problem focused coping*, keempat subjek cenderung mengatasi sumber *stress* secara langsung dengan mencari dukungan sosial, mengadopsi penyelesaian masalah yang terencana, dan menerima tanggung jawab untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Di sisi lain, *emotional focused coping* melibatkan manajemen respons emosional terhadap *stressor*. Para subjek menggunakan strategi *escape avoidance*, *self-control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal* untuk mengelola aspek emosional dan psikologis dari *stress* yang dihadapi.

**Kata Kunci:** *coping stress, istri tni, pernikahan jarak jauh*

## **1. PENDAHULUAN**

Setiap individu akan mengalami kehidupan berkeluarga dan berinteraksi sosial dalam kehidupan di masyarakat. Pernikahan dianggap sebagai pondasi utama dalam membentuk sebuah keluarga, di mana dua individu dewasa bersedia mengikat diri dalam suatu hubungan yang lebih formal dan terstruktur (Nugraheni & Pratiwi, 2020). Pernikahan bukan hanya merupakan ikatan hukum formal antara dua individu, melainkan juga merupakan dasar bagi pembentukan keluarga yang stabil.

Keterlibatan emosional dalam pernikahan mencakup spektrum yang lebih luas mencakup rasa kasih sayang, dukungan emosional, keterbukaan dan pemahaman terhadap kebutuhan antara satu dengan yang lain. Pernikahan memerlukan keterlibatan aktif dan kesediaan kedua pasangan hidup untuk mengalami pertumbuhan bersama (Edison & Hermanto, 2023). Kedalaman hubungan ini tercermin dalam upaya bersama untuk menjaga keintiman, membangun komunikasi yang efektif, dan menanggapi perubahan dalam diri dan pasangan. Dalam esensinya bahwa pernikahan menciptakan lingkungan yang aman dan penuh kasih untuk pertumbuhan pribadi dan bersama, menjadi pangkalan kokoh bagi keluarga yang bahagia dan berkelanjutan.

Keluarga identik dengan keadaan di mana suami dan istri tinggal dan menetap dalam satu rumah yang sama. Namun, saat ini banyak keluarga yang tidak tinggal bersama dalam satu atap (Wardhani et al., 2020). Situasi ini tercermin dalam fenomena yang disebut *long distance marriage* atau pernikahan jarak jauh yang merujuk pada kondisi di mana pasangan hidup terpisah oleh jarak geografis secara signifikan (Akbar, 2022). *Long distance married* seringkali dipicu oleh tuntutan pekerjaan, misalnya tugas dinas anggota TNI. Dedikasi yang kuat terhadap pernikahan harus dimiliki oleh seorang wanita jika memilih untuk dinikahi oleh anggota TNI (Solicha et al., 2023). Terpisah secara fisik dengan istri merupakan keharusan pada saat melaksanakan tugas-tugas militer. Tugas dinas yang sering memerlukan perpindahan tempat atau penugasan jarak jauh memaksa anggota TNI berada di lokasi yang berbeda dengan pasangan mereka. Pasangan hidup harus mengelola hubungan mereka dengan cara yang unik dan harus menghadapi tantangan akibat keterpisahan fisik.

Keterpisahan fisik dalam *long distance married* membawa sejumlah kesulitan yang dapat menjadi tantangan serius bagi pasangan yang menjalani hubungan ini. Salah satu kesulitan utama adalah kurangnya kehadiran fisik, di mana ketiadaan kebersamaan secara langsung dapat menciptakan masalah komunikasi (Wardhani et al., 2020). Kesulitan berkomunikasi juga menjadi masalah serius, karena jarak geografis dapat menghambat interaksi langsung, mempersulit saling memahami dan berbagi pengalaman. Beberapa faktor utama dalam menjalani pernikahan yang memuaskan yaitu keintiman, komitmen, komunikasi, kesesuaian, dan keyakinan agama (Robinson & Blanton, 1993). Dalam hubungan, komunikasi tidak hanya melibatkan pertemuan langsung atau interaksi melalui media sosial tetapi juga memperhatikan faktor lain seperti intensitas komunikasi.

Bagi istri anggota TNI, *long distance married* tidak hanya mencakup pemisahan fisik tetapi juga menjadi pemicu *stress* yang memiliki karakteristik unik (Wirohati & Utami, 2022). Tantangan yang dihadapi dalam kehidupan militer, bersamaan dengan kekhawatiran terkait keselamatan pasangan dan keterbatasan dalam berkomunikasi dapat menciptakan dampak psikologis yang signifikan. Tantangan tersebut menciptakan latar belakang yang kompleks, di mana istri anggota TNI harus mengelola ketidakpastian, ketegangan, dan rasa kekhawatiran yang mungkin muncul akibat pemisahan fisik dan tugas dinas militer yang berisiko. Hal ini dapat memicu *stress* emosional dan mental yang perlu diatasi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Seseorang yang mengalami *stress* biasanya berupaya mencari cara untuk mengatasi kondisi *stress* yang dikenal sebagai *coping stress*. *Coping* adalah suatu proses di mana individu berusaha mengelola jarak antara tuntutan yang muncul dari diri sendiri atau lingkungan dengan sumber daya yang mereka miliki ketika menghadapi situasi *stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi *coping* juga berperan penting dalam mengelola tingkah laku untuk pemecahan masalah dengan cara yang sederhana. Individu melakukan *coping* dengan dua tujuan utama, yaitu mengubah hubungan antara diri mereka dan lingkungan agar menghasilkan dampak yang lebih baik, dan meredakan atau menghilangkan beban emosional yang mereka rasakan. *Coping stress*

merujuk pada usaha penyesuaian secara kognitif dan perilaku dengan tujuan mencapai kondisi yang lebih baik, yakni dengan bersikap toleran terhadap tuntutan yang dapat menimbulkan *stress* (Sutarsih & Nurrohmi, 2022). Individu berupaya mengontrol, mengurangi, atau belajar menoleransi ancaman yang dapat memicu *stress*.

Carver et al. (1989) mengategorikan jenis *coping stress* menjadi dua, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* melibatkan upaya untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Jenis ini sering digunakan ketika individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang menimbulkan *stress*, sehingga mereka berfokus pada pengaturan emosi, melibatkan pencarian dukungan sosial atas dasar emosional, menciptakan harapan positif dengan menjaga jarak, menghindari situasi yang tidak menyenangkan atau menyangkal kenyataan, mengendalikan diri dalam menyelesaikan masalah, menerima tanggung jawab sambil mencari jalan keluar, dan berupaya menemukan makna positif dari situasi, kadang-kadang dengan melibatkan unsur keagamaan. Di sisi lain, *problem-focused coping* melibatkan usaha untuk mengurangi faktor pemicu *stress* dengan mempelajari keterampilan baru untuk mengubah inti permasalahan. Aspek-aspek dari *problem-focused coping* mencakup mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental, menghadapi masalah dengan penyelesaian konkret, dan merencanakan pemecahan masalah secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, terlihat bahwa fenomena *long distance married* memiliki potensi untuk menimbulkan sejumlah masalah yang memicu tingkat *stress* pada istri anggota TNI. Kemampuan dalam mengimplementasikan strategi *coping stress* menjadi suatu kebutuhan yang diperlukan untuk menjaga kestabilan dan kelangsungan rumah tangga. Dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat, pernikahan dapat berlangsung secara optimal sehingga menciptakan kesejahteraan dan kesehatan psikologis bagi pasangan meskipun mereka tinggal berjauhan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana istri anggota TNI yang menjalani *long distance married* dalam mengimplementasikan strategi *coping stress*. Rumusan masalah dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut: (a) bagaimana gambaran *emotion-focused coping* yang dilakukan oleh istri TNI selama menjalani *long distance married* ?; dan (b) bagaimana gambaran *problem-focused coping* yang dilakukan oleh istri TNI selama menjalani *long distance married* ?

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai *coping stress* pada istri TNI yang menjalani *long distance married* ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk memahami makna dari sejumlah individu yang memiliki pengalaman fenomenologis berkaitan dengan fenomena sosial yaitu *coping stress* pada istri TNI yang menjalani *long distance married* (Creswell, 2016). Fenomena sosial tidak terletak di luar individu, melainkan ada dalam pemahaman masing-masing individu (Poerwandari, 2011). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran *coping stress* pada istri TNI yang menjalani *long-distance married*.

Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan diperoleh empat istri TNI yang menjalani *long distance married* yaitu LE (39 tahun), RAL (30 tahun), M (43 tahun), dan YM (44 tahun). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan metode wawancara dan metode observasi. Wawancara yang diterapkan adalah wawancara semi terstruktur, di mana pedoman wawancara disusun berdasarkan jenis *coping stress*. Teknik wawancara yang digunakan mencakup teknik terbuka dan mendalam, secara langsung untuk mendapatkan informasi yang komprehensif. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan

metode observasi, yang mencakup pengamatan perilaku subjek, pencatatan, analisis, dan pembuatan kesimpulan berdasarkan observasi yang telah dilakukan.

Dalam kerangka penelitian ini, keabsahan data penelitian dilakukan melalui kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan melibatkan inkuiri, yang bertujuan untuk mencapai tingkat kepercayaan yang optimal terhadap temuan penelitian. Metode yang diterapkan adalah triangulasi sumber yang melibatkan perbandingan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan kondisi dan perspektif individu dengan beragam pendapat dari berbagai sumber, serta membandingkan hasil wawancara dengan data dokumen yang relevan. Lebih lanjut, penelitian ini juga memanfaatkan pemeriksaan sejawat, di mana teknik ini diimplementasikan dengan mengekspos hasil sementara atau hasil akhir penelitian dalam bentuk diskusi analitik dengan individu yang dianggap memiliki keahlian di bidangnya.

Analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan merapikan data. Data kualitatif diorganisir dengan cara yang teratur, sistematis, dan komprehensif mungkin. Organisasi data bertujuan untuk memastikan kualitas data yang optimal. Pengorganisasian data dalam penelitian ini mencakup semua informasi yang diperoleh melalui wawancara (baik verbatim maupun analisisnya) dan observasi (termasuk catatan observasi, baik yang bersifat deskriptif maupun reflektif). Langkah berikutnya melibatkan deskripsi data dengan melakukan pengkodean dan pembentukan tema. Data dari wawancara dan observasi diubah menjadi skrip dan diberi kode berdasarkan tema dan kategori tertentu. Setelah proses pengkodean, peneliti kemudian mengidentifikasi tema-tema yang muncul sesuai dengan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Proses kategorisasi melibatkan pencarian kategori-kategori dalam transkrip wawancara yang mengungkapkan aspek *coping stress* pada istri yang menjalani *long-distance marriage*. Kategorisasi ini dilakukan dengan merumuskan kesimpulan yang diambil dari keputusan khusus untuk mencapai kesimpulan umum. Selain itu, kategorisasi yang ditemukan dijelaskan untuk mengidentifikasi berbagai jenis strategi *coping stress* yang diterapkan oleh istri yang menjalani *long-distance marriage*. Tahap terakhir melibatkan interpretasi, di mana pemahaman terhadap hasil penelitian ini dikembangkan dengan mengaitkan kategori yang ditemukan dengan teori *coping stress*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Empat subyek penelitian yaitu LE, RAL, M, dan YM memiliki rentang usia antara 30 hingga 44 tahun, tinggal di Jakarta dan Bekasi. Mereka semua memiliki pendidikan terakhir S1 dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Jumlah anak bervariasi, mulai dari tidak memiliki anak hingga tiga anak. Subyek memiliki beragam alasan suami dinas, seperti tuntutan kerjaan dan kewajiban. Beberapa subyek tidak ikut pindah bersama suami karena faktor pekerjaan dan kesulitan membawa keluarga ke daerah rawan konflik. Tinggal bersama dengan anak-anak dan anggota keluarga lainnya, mereka telah menghadapi tantangan ditinggal suami selama 6 bulan hingga 1 tahun. Hobi mereka mencakup *traveling*, olahraga, jalan-jalan, dan memasak.

Subyek yang pertama adalah LE. Ia seorang ibu rumah tangga berusia 39 tahun dan memiliki kehidupan yang dinamis di Jakarta. Meskipun belum memiliki anak, LE tinggal bersama anggota keluarga lain, dan dalam enam bulan terakhir, dia telah menjalani kehidupan keluarga tanpa suaminya yang sedang dinas karena tuntutan pekerjaan/kewajiban. Meskipun dihadapkan pada tantangan, LE menemukan kesenangan dalam hobinya, yaitu melakukan perjalanan. Selanjutnya, subjek kedua, yaitu RAL seorang ibu rumah tangga berusia 30 tahun, memiliki tanggung jawab besar di Bekasi. Dengan satu anak berusia 5 tahun, RAL menjalani kehidupan yang penuh perhatian. Suaminya telah pergi dinas selama setahun, menciptakan dinamika rumah tangga yang unik karena RAL tidak dapat pindah bersama suaminya untuk alasan pendidikan anaknya yang

masih bersekolah di Jakarta. Meski demikian, RAL menemukan keseimbangan dalam hobinya, yaitu olahraga.

Subjek ketiga yaitu M, ibu rumah tangga berusia 43 tahun dan memiliki tugas rumah tangga yang kompleks di Jakarta. Dengan tiga anak berusia 14, 12, dan 8 tahun, M menjalani kehidupan yang dinamis dan penuh tanggung jawab. Dalam setahun terakhir, M telah menghadapi tantangan mengasuh anak-anaknya tanpa kehadiran suaminya yang sedang dinas. Keputusan untuk tidak ikut pindah bersama suami diambil karena anak-anak sekolah di Jakarta. Meski demikian, M menemukan kebahagiaan dalam hobinya, yaitu jalan-jalan. Subjek yang terakhir adalah YM, seorang ibu rumah tangga berusia 44 tahun dan menjalani kehidupan yang beragam di Jakarta. Dengan dua anak berusia 18 dan 14 tahun, serta seorang ajudan, YM menghadapi kenyataan ditinggal suaminya selama enam bulan karena tuntutan pekerjaan/kewajiban. Meskipun tidak dapat pindah bersama suaminya karena salah satu anak masih bersekolah di Jakarta, YM menemukan kepuasan dalam hobinya, yaitu memasak, dan menjalani kehidupan keluarga yang kokoh.

Setiap orang yang menghadapi *stress* secara alami akan menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi tingkat *stress*nya, yang dikenal sebagai *coping stress*. *Coping* diartikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari lingkungannya, dengan tujuan mengurangi, meminimalkan, menguasai, atau mentolerir tuntutan-tuntutan tersebut yang dianggap melebihi kemampuan individu. Setiap individu berupaya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan akibat kondisi tertentu, dan usaha ini dikenal sebagai *coping stress*. Hasil observasi dan wawancara yang diperoleh terkait *problem focused coping* disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1**  
*Hasil Observasi dan Wawancara*

Subyek	Hasil Observasi	Hasil Wawancara
LE	Pada wawancara, terlihat sedikit lelah tetapi masih menjalani wawancara selama 30 menit. Makeup tipis dan pakaian yang rapi mencerminkan upaya untuk tetap terlihat profesional dan siap menghadapi tugas.	Memanggil bantuan dari orang lain, terutama saat menghadapi masalah seperti saluran air yang mampet. Selain itu, juga mencari dukungan dari keluarga, orang tua, dan teman-teman untuk mengurangi <i>stress</i> dan ketidakpastian. Menghadapi kesulitan dengan sikap pasrah, tidak merinci rencana solutif yang konkrit.
RAL	Berolahraga <i>pound fit</i> sebelum wawancara menunjukkan kecenderungan mengelola <i>stress</i> melalui aktivitas fisik. Meskipun memiliki anak dan suami yang sedang dinas, RAL tetap terlibat dalam kegiatan positif dan bersosialisasi dengan peneliti.	Keluarga, teman-teman, dan orang-orang terdekat memberikan dukungan terutama dalam mengatasi kesulitan. Dukungan dari lingkungan dekat membantu mengurangi tingkat <i>stress</i> dan meminimalkan pemikiran yang berlebihan. Menghadapi kesulitan dengan sikap ikhlas karena suami sedang dinas. Mencari kesibukan dan merencanakan distraksi positif seperti jalan-jalan dan masak-masak.
M	Meminta wawancara pada hari libur menunjukkan upaya untuk menciptakan waktu dan ruang yang tenang untuk berbicara. Gugup dan malu-malu mungkin menunjukkan keinginan untuk memberikan jawaban yang baik dan mempersiapkan diri.	Mencari dukungan utama dari keluarga dan teman-teman untuk mengatasi kesulitan sehari-hari. Strategi <i>coping</i> melibatkan mencari kesibukan positif, seperti jalan-jalan dan memasak, serta merencanakan solusi konkret terkait tugas harian, seperti menjaga hubungan baik dengan tetangga dan menyediakan bantuan untuk mengawasi anak-anak.
YM	Aktif di organisasi istri TNI AL Jalasenastris mencerminkan komitmen dan fokus pada tujuan dan tanggung jawab sosial. Walaupun kurang bersemangat karena jadwal padat, tetap memberikan perhatian dan tersenyum kepada peneliti.	Menunjukkan kecenderungan untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan berbagai strategi <i>coping</i> , termasuk menghabiskan waktu dengan anak sebagai pengalihan perhatian, bersikap sabar dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan, mencari dukungan dari orang terdekat terutama tetangga, serta merencanakan solusi konkret untuk mengatasi kendala sehari-hari, seperti menjalin hubungan baik dengan tetangga dan membayar bantuan untuk mengawasi anak-anak. Meskipun tidak memilih untuk berlibur, partisipan lebih suka menikmati waktu dengan anak, dan menganggap tetangga sebagai sumber dukungan yang paling dekat.

Dari hasil analisis data penelitian, gambaran *coping stress* pada keempat subyek adalah sebagai berikut:

*Problem-focused coping* adalah strategi untuk mengatasi *stress* dengan langsung mengatasi sumber *stress* yaitu dengan *seeking social support* dan *planful problem solving*. *Seeking social support* adalah suatu strategi *coping* di mana individu berusaha mendapatkan dukungan dari orang lain, baik dalam bentuk emosional maupun praktis, untuk membantu mengatasi *stress* atau masalah yang dihadapi. Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk interaksi sosial dan hubungan interpersonal yang dapat memberikan bantuan atau kenyamanan kepada individu yang mengalami *stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subyek cenderung mencari dukungan sosial dalam menghadapi *stress* dengan fokus pada hubungan dan koneksi dengan orang lain.

LE menjelaskan bahwa dia menghadapi kendala terutama dalam hal perbaikan rumah tangga, seperti saluran air yang mampet. Solusinya adalah dengan memanggil tukang untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dia mencari dukungan praktis dari orang lain untuk mengatasi masalah rumah tangganya. Di sisi lain, RAL menyoroti bahwa dukungan utamanya berasal dari keluarga, orang tua, dan teman-teman, memberikan dukungan emosional yang membuatnya merasa lebih tenang, terutama dalam situasi di mana suaminya berada dalam dinas jauh. Sementara itu, M dan YM sama-sama menekankan pentingnya dukungan dari keluarga, teman-teman, dan orang-orang terdekat. Bagi M, keberadaan sosial dan dukungan emosional dari lingkungan dekat membantu mengurangi tingkat *stress*, terutama dalam mengasuh

anak-anaknya tanpa kehadiran suami yang sedang dinas. Sementara itu, YM juga menunjukkan bahwa dukungan berasal dari orang-orang terdekat, seperti tetangga, mencerminkan pentingnya dukungan lingkungan sekitar sebagai sumber bantuan ketika suaminya berada dalam situasi dinas jauh.

*Selanjutnya, planful problem solving* merupakan suatu bentuk strategi *coping* yang melibatkan analisis mendalam terhadap setiap situasi yang dihadapi dan upaya mencari solusi secara langsung. Strategi ini memperlihatkan kecenderungan individu untuk bersifat proaktif dan sistematis dalam menghadapi masalah atau tantangan. Individu yang mengadopsi pendekatan ini cenderung melakukan pertimbangan yang matang, mengidentifikasi aspek-aspek krusial dari suatu permasalahan, dan merancang langkah-langkah konkret untuk mengatasi atau mengurangi dampak negatifnya. LE menghadapi kesulitan dengan sikap pasrah tanpa menggambarkan tindakan atau strategi khusus untuk mengatasi situasi tersebut. Hampir sama, RAL menghadapi kesulitan dengan sikap ikhlas dan menerima bahwa ditinggal dinas suami adalah bagian dari kenyataan yang tidak dapat diubah.

Sementara M mengatasi kesulitan dengan mencari kesibukan positif, seperti jalan-jalan dengan teman-teman dan memasak untuk keluarga. Hal berbeda dilakukan oleh YM yang menciptakan solusi praktis untuk mengatasi kendala yang muncul, seperti menitipkan anak-anak, menjalin hubungan baik dengan tetangga, dan membayar seseorang untuk membantu mengawasi anak-anak. Dengan demikian, hanya YM yang melakukan *planful problem solving*.

*Emotional focused coping* adalah strategi untuk mengatasi *stress* dengan berfokus pada aspek emosional dan psikologis. *Emotional focused coping* lebih berorientasi pada pengelolaan dan regulasi respons emosional terhadap *stress* yang meliputi: (a) *escape avoidance*; (b) *self-control*; (c) *accepting responsibility*; dan (d) *positive reappraisal*. *Escape avoidance* adalah salah satu strategi *coping* yang mencakup upaya untuk menghindari atau menyelamatkan diri dari situasi yang dianggap sebagai sumber *stress*. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung mencari cara untuk menghindari atau mengurangi paparan terhadap *stressor* atau situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Dalam hasil penelitian, terdapat indikasi bahwa keempat subjek menggunakan strategi *coping* untuk menghindari atau mengalihkan diri dari situasi yang dianggap sebagai sumber *stress*. LE menyebutkan bahwa upayanya untuk menghibur diri melibatkan kegiatan seperti jalan-jalan, mendengarkan musik, dan beribadah (sholat). Meskipun beribadah dapat dianggap sebagai strategi positif, kegiatan tersebut juga dapat berfungsi sebagai bentuk pengalihan perhatian atau penghindaran dari situasi yang menimbulkan *stress*. Pada subjek RAL, terlihat bahwa kegiatan menghibur diri melibatkan berolahraga dan berkumpul dengan teman atau keluarga. Aktivitas ini dapat dianggap sebagai bentuk mengalihkan diri dari *stressor* atau menciptakan lingkungan yang lebih positif untuk mengatasi perasaan sulit. Subjek M menyatakan bahwa upayanya untuk menyenangkan diri melibatkan kegiatan seperti jalan-jalan dan berbelanja dengan teman-teman. Kegiatan ini dapat diinterpretasikan sebagai upaya untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Meskipun YM tidak menyebutkan kegiatan yang eksplisit terkait dengan *escape avoidance*, fokusnya pada bermain dengan anak-anaknya dapat dianggap sebagai cara untuk mengalihkan diri dari situasi *stress* yang terkait dengan ketidakhadiran suaminya selama dinas.

*Self-control* mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan reaksi, emosi, atau perilaku mereka dalam menghadapi situasi yang menimbulkan *stress*. Upaya ini melibatkan upaya sadar untuk menjaga keseimbangan dan mengelola tanggapan terhadap *stressor* tanpa melibatkan pengalihan perhatian atau penghindaran. Individu yang menggunakan *self-control* dapat

mempertahankan ketenangan dan pemikiran rasional di tengah-tengah tantangan, sehingga mampu menghadapi situasi *stress* dengan lebih efektif. Dengan memanfaatkan *self-control*, seseorang dapat mengendalikan respons emosional mereka, mencegah kemungkinan dampak negatif, dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam mengatasi *stress*. LE aktif mengaplikasikan *self-control* dengan berusaha memelihara pemikiran positif, mencerminkan dedikasinya untuk menjaga stabilitas emosional dan mengendalikan respon terhadap situasi *stress*. RAL menyatakan praktik *self-control* melalui penjagaan kesabaran dan sikap ikhlas dalam menghadapi masalah, mencirikan kemampuannya mengelola reaksi emosional dan pemikirannya. Subyek M menunjukkan pelaksanaan *self-control* dengan memusatkan perhatian pada kegiatan positif seperti senam dan pengajian, yang berpotensi membantu dalam menjaga keseimbangan emosional. YM dengan tegas menyatakan preferensinya terhadap *self-control* dengan bersikap sabar dan ikhlas, mengindikasikan kemampuannya dalam mengelola perasaan dan sikap terhadap situasi yang menantang.

*Accepting responsibility* adalah suatu bentuk *coping* di mana individu mengakui dan menerima tanggung jawab atas situasi atau peristiwa yang menjadi penyebab *stress*. Upaya ini melibatkan sikap yang proaktif dalam mengatasi masalah dan mencari solusi. Menerima tanggung jawab dapat membantu individu merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol terhadap keadaan, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat *stress*.

LE mengungkapkan perasaan ketidakamanannya saat suaminya tidak ada di rumah, merasa perlu mengatasi masalah rumah tangga secara mandiri. Meskipun ragu, pernyataannya mencerminkan pengakuan tanggung jawab untuk menanggapi masalah selama ketidakhadiran suaminya. RAL, menghadapi masalah kesehatan anak-anak, berpikir langsung tentang bagaimana menanggapi dan mengurus situasi tersebut, mencerminkan kesediaannya untuk bertanggung jawab atas kesejahteraan keluarganya dalam ketiadaan suaminya. Subjek M merasa panik saat anak sakit dan *stress* karena ketiadaan suami, tetap menerima tanggung jawab penuh terkait kebutuhan dan kesejahteraan anak-anaknya. YM, meskipun merasa sulit tanpa suami, tetap mengakui tanggung jawab untuk mengelola rumah tangganya sepenuhnya. Meskipun merasa butuh bantuan laki-laki, dia menerima kenyataan bahwa sekarang dia yang bertanggung jawab sepenuhnya. Keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa keempat subjek cenderung menghadapi permasalahan dengan sikap *accepting responsibility*, mengakui dan menerima tanggung jawab untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

*Positive reappraisal* merupakan strategi *coping* yang melibatkan upaya individu untuk melihat ulang atau menilai positif situasi atau *stressor* yang dihadapi. *Positive reappraisal* membantu individu untuk mencari makna positif atau peluang pertumbuhan dalam pengalaman yang sulit. Strategi ini melibatkan perubahan pola pikir seseorang terhadap suatu kejadian atau tantangan, menjadikannya sebagai kesempatan untuk pertumbuhan pribadi atau perkembangan positif. Pernyataan keempat subjek menunjukkan kaitan dengan *positive reappraisal*, yaitu strategi *coping* yang melibatkan penilaian positif terhadap kehidupan dan situasi *stress* melalui dimensi keagamaan. LE menunjukkan bahwa hubungannya dengan Tuhan menjadi sumber dukungan, di mana ia merasa bisa curhat dan merasa lebih dekat dengan Tuhan melalui ibadah, menciptakan dimensi positif dalam mengatasi *stress*. RAL menyatakan bahwa keagamaan, khususnya shalat, menjadi lebih penting dan teratur. Dia melihat shalat sebagai cara untuk meminta perlindungan bagi suaminya yang sedang dinas dan merasa bahwa kehadiran suaminya di tempat yang jauh tidak menghentikan hubungan spiritual mereka. Hal ini mencerminkan upaya positif untuk mencari dukungan spiritual dalam menghadapi ketidakpastian dan keberpisahan. Subjek M menekankan pengaruh positif dari kegiatan agamanya, seperti pengajian dan berkumpul dengan ibu-ibu



pengajian, dalam memberikan ketenangan. Ini mencerminkan bahwa melalui dimensi keagamaan, dia mampu menilai positif dan mendapatkan dukungan emosional yang membantu mengurangi tingkat *stress*. YM juga menunjukkan keterkaitan positive reappraisal dengan agama. Dia mencatat bahwa shalat menjadi aktivitas yang wajib dan lebih banyak berdoa sebagai bentuk pencarian ketenangan dan harapan agar semua berjalan baik. Dalam hal ini, dimensi keagamaan menjadi landasan positif yang membantu YM dalam mengatasi situasi *stress* yang dihadapinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Solicha et al. (2023) yang mengungkapkan strategi *coping* istri TNI Angkatan Laut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kesamaan temuan seperti dalam bentuk sikap ikhlas menghadapi perpisahan dengan suami, pemahaman tugas dan tanggung jawab suami-istri, saling pengertian terhadap kondisi pasangan, dan upaya mempertahankan komunikasi positif. Strategi-strategi ini bukan hanya mencerminkan kebijaksanaan individu tetapi juga menciptakan pondasi untuk keharmonisan keluarga di tengah tantangan yang dihadapi selama ketidakhadiran suami dalam dinas. Hasil penelitian Wirohati dan Utami (2022) menemukan bahwa istri membutuhkan dukungan sosial agar mampu menghadapi kehidupan dalam berkeluarga, selama ia ditinggal oleh suami TNI yang sedang menjalani tugas di daerah rawan konflik. Seorang istri perlu memperoleh dukungan emosi dari anak-anak, sanak saudara atau teman-teman sesama istri tentara, sehingga ia menjadi kuat menghadapi *long distance married* (LDM) dengan suaminya. Sementara itu, hasil penelitian Akbar (2022) menemukan bahwa komunikasi dan komitmen merupakan kunci penting untuk mempertahankan keutuhan dan keharmonisan pasangan suami-istri yang menjalani perkawinan jarak jauh. Masing-masing pasangan suami-istri senantiasa menjaga komunikasi agar dapat saling memahami satu dengan lainnya. Demikian pula, masing-masing pasangan untuk tetap berkomitmen mempertahankan perkawinan mereka yaitu menjaga kesetiaan dalam perkawinan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa keempat subjek dalam penelitian ini dan istri TNI Angkatan Laut secara umum menggambarkan pola *coping* yang holistik dan beragam. Dalam menyikapi *stress*, mereka tidak hanya fokus pada pemecahan masalah konkret tetapi juga memperhatikan aspek-aspek emosional dan psikologis untuk mencapai keseimbangan yang diperlukan dalam menjaga keharmonisan keluarga.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggambarkan subjek penelitian dari ibu rumah tangga (LE, RAL, M, dan YM) dengan rentang usia 30 hingga 44 tahun, tinggal di Jakarta dan Bekasi, serta memiliki beragam alasan suami dinas. Tantangan yang dihadapi oleh para subjek mencakup ketidakberadaan suami selama 6 bulan hingga 1 tahun. Strategi *coping stress* yang diterapkan oleh keempat subjek melibatkan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dalam *problem focused coping*, keempat subjek cenderung mengatasi sumber *stress* secara langsung. Mereka mencari dukungan sosial, mengadopsi penyelesaian masalah yang terencana, dan menerima tanggung jawab untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Di sisi lain, *emotional focused coping* melibatkan manajemen respons emosional terhadap *stressor*. Para subjek menggunakan strategi *escape avoidance*, *self-control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal* untuk mengelola aspek emosional dan psikologis dari *stress* yang dihadapi.

Dari temuan hasil penelitian ini, dapat disarankan kepada pelaku *long-distance married* untuk meningkatkan kualitas komunikasi, membangun keterbukaan antar pasangan, dan memperkuat komitmen dengan merenungkan kembali tujuan pernikahan serta alasan menjalani *long-distance married*. Selain itu, disarankan untuk saling mendukung aktivitas masing-masing pasangan. Pemanfaatan berbagai bentuk sarana media komunikasi juga dianggap penting dalam memperbaiki interaksi antar pasangan yang berjauhan. Khususnya bagi istri yang menjalani *long-distance*

*married*, disarankan untuk membentuk *support group* dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat, sehingga dapat memberikan dukungan dan bantuan dalam menjalani kehidupan sebagai istri yang tinggal berjauhan dengan suami.

### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan artikel ilmiah ini. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan kerjasamanya yang sangat berharga dari para subjek penelitian. Kontribusi mereka dalam berbagi pengalaman dan pemikiran telah memberikan pemahaman yang mendalam tentang strategi coping stress dalam menghadapi ketidak-beradaan suami selama melaksanakan dinas ketentaraan.

### **REFERENSI**

- Akbar, A. A. (2022). Intensitas komunikasi dan komitmen pernikahan pada pasangan long distance marriage (ldm). *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design : Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Edison, E., & Hermanto, Y. P. (2023). Peran komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan suami-istri guna meningkatkan pertumbuhan spiritual. *INTEGRITAS: Jurnal Teologi*, 5(1), 66–79. <https://doi.org/10.47628/ijt.v5i1.138>.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Nugraheni, A. F. D., & Pratiwi, P. H. (2020). Pernikahan jarak jauh (long distance marriage) pada masyarakat perkotaan (studi di kecamatan kalikotes, kabupaten klaten). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(4), 2–26.
- Poerwandari, K. E. (2011). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. LPSP3 Psikologi UI.
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 38-45.
- Solicha, S., & Sadewo, F. X. S. (2023). Strategi istri prajurit angkatan laut dalam mempertahankan keharmonisan keluarga ketika ditinggal suami dinas dalam waktu lama. *Paradigma*, 12(1), 251-260.
- Sutarsih, P., & Nurrohmi, N. (2022). Coping strategy lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan dasar pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 4(2), 110–127. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v4i2.708>.
- Wardhani, N. D. W., Wideasavitri, P. N., & Wideasavitri, P. N. (2020). Coping strategies on wives in a long-distance marriage and live with in-laws. *Psikodimensia*, 19(1), 106. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2309>.
- Wirohati, M., & Utami, M. S. (2022). Peran hardiness dan dukungan sosial terhadap stress istri tni yang ditinggal ke wilayah rawan konflik. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2).