

Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Terhadap Istri TNI yang Di Tinggal Pergi Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik

¹Aldia Bunga Safira,² Luh Putu Shanti K

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:

bungaaldia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI yang di tinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel bebas penyesuaian diri dan variabel bergantung kecemasan terhadap istri TNI yang di tinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik. Hipotesis dari penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik” hal ini memiliki arti semakin tinggi penyesuaian diri istri TNI maka akan semakin rendah kecemasan yang di alami. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro yang baru memasuki usia pernikahan 1-10 tahun. Mengingat jumlah subjek yang terbatas, maka pada penelitian ini menggunakan penentuan sampel dengan non probability sampling, dimana yang dipergunakan ialah sampling jenuh yakni teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan pada 115 orang subjek penelitian dengan menggunakan alat pengumpul data berupa skala penyesuaian diri dan skala kecemasan. Dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima.

Kata Kunci : Penyesuaian Diri, Kecemasan, PERSIT

Abstract

This study aims to determine the relationship between adjustment and anxiety to the wife of the TNI who lives and goes to work in conflict-prone areas. This study uses a quantitative approach with the independent variable adjusting and the dependent variable being the anxiety of the wife of the TNI who lives and goes to work in conflict-prone areas. The hypothesis of this study is "there is a negative relationship between self-adaptation and anxiety towards the wife of the TNI who is left on duty to conflict-prone areas" this means that the higher the adjustment of the TNI wife, the lower the anxiety experienced, and vice versa the lower the adjustment. the wife of the TNI, her anxiety will be even higher. The population used in this study were members of Persit Chandra Kirana Infantry Battalion 410/Alugoro who had just entered the age of 1-10 years of marriage. Given the limited number of subjects, this study uses non-probability sampling, where the saturated sampling technique is used to determine the sample if all members of the population are used as samples. This research was conducted on 115 research subjects using data collection tools in the form of adjustment scales and anxiety scales. By using the Product Moment correlation technique, the results show that there is a negative relationship between self-adjustment and anxiety so that the hypothesis is accepted.

Keyword : *Adjustment, Anxiety, PERSIT*

1. PENDAHULUAN

Istri memegang peranan yang cukup krusial pada keberhasilan dari seorang suami. Sebagai seorang istri dari seorang prajurit TNI selalu diuntut untuk siap mendukung suami dengan penuh kasih sayang. Bisa diibaratkan seorang istri adalah benteng pertahanan yang secara tak langsung juga turut ikut dan berperan dalam keberhasilan serta memberikan dukungan penuh kepada sang suami. Prakash (2011) mengutarakan pendapatnya bahwa istri dari seorang prajurit harus siap untuk menerima konsekuensi terbesar dari sebuah pemberian tugas, yaitu ditinggal pergi dalam kurun waktu yang relatif lama. Semua hal tentang ketidakpastian akan nasib suami yang ditugaskan ke wilayah yang rawan akan konflik maka akan mengakibatkan kecemasan berupa rasa tidak aman, ketegangan, kekhawatiran yang mencuat karena dirasakan akan mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan.

Seorang istri prajurit selalu di nomor duakan dengan tugas suami sebagai seorang abdi negara yang selalu siap sedia untuk membela serta berjuang demi kedamaian dan keamanan Indonesia merupakan salah satu pengorbanan dari seorang istri prajurit TNI. Sebelum memutuskan untuk menikah dengan seorang prajurit TNI, sebagai seorang calon istri harus memperhatikan komitmen yang di buat sehingga siap untuk menjajdi seorang istri dari seorang prajurit TNI. Salah satu komitmennya yaitu adalah hidup dengan sederhana serta mandiri.

Kustini (2011) berpendapat bahwa sebuah keluarga merupakan fenomena yang sifatnya universal, akan tetapi memiliki sebuah sifat yang unik di setiap setiap keluarga. Keluarga bukanlah hal yang statis, namun hal yang dinamis seiring dengan adanya beberapa pergantian yang telah terjadi di dunia ini. Serta terciptanya sebuah keluarga tidak terlepas dari sebuah ikatan pernikahan antara dua pribadi yang berbeda jenis lalu membuahkan keturunan.

Sutejo (2018) mengungkapkan pendapatnya tentang kecemasan yang merupakan sebuah perasaan takut akan terjadinya suatu hal dan merupakan sinyal untuk bersiap dalam mengambil sebuah keputusan atau langkah ketika dalam ancaman. Dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis merupakan pengaruh dari tuntutan, persaingan, dan juga bencana yang terjadi di dalam kehidupan.

Untuk para istri yang suaminya masih aktif mengalami nilai peningkatan yang cukup signifikan pada kasus depresi dan kecemasan. Diduga pemicunya ialah dampak dari penugasan para prajurit yang dikirim pergi untuk melaksanakan tugas. Penyebab utama yang cukup berpengaruh adalah tekanan dalam menjalani kehidupan militer yang secara tidak langsung bisa memicu terjadinya persoalan mental pada keluarga prajurit TNI. Hasil diagnosis kesehatan mental yang dialami oleh istri prajurit TNI yang pergi bertugas oleh suaminya, memperoleh hasil yang cukup mengkhawatirkan. Para istri menemukan dan merasakan berbagai persoalan dalam keluarga selama ditinggalkan suami untuk bertugas mengabdikan pada negara. Persoalan tersebut diantaranya : Beban bertubi-tubi dirasa selalu datang kepada istri, terlebih selama ditinggal bertugas, sang istri memiliki peran rangkap dan menjadi orang tua ganda yaitu sebagai ibu sekaligus bapak. Persoalan yang menjadi masalah kedua yaitu terdapat timbulnya rasa kecemasan yang disebabkan karena keterbatasan jaringan di daerah penugasan. Permasalahan ketiga yaitu

terkait finansial, seorang istri harus mengelola segala kebutuhan di rumah, kebutuhan anak, anggaran kesehatan dan lainnya. Efek dari perasaan kesepian ketika suami dalam penugasan yaitu terdapatnya permasalahan pada ketidakstabilan emosional seorang istri.

Subjek 1 :

“pertama di tinggal suami pergi dinas jauh ya khawatir, mikirin banget gimana keadaannya dia disana. Mana gak lama setelah dia pergi tuh daerah tugasnya ada perang antar suku dan dia juga gak bisa dihubungin. Hati ini nih gelisah terus kalau belum terima kabar, takut banget dia jadi salah satu korban dari bentrokan itu. Dari sini saya cuma bisa berdoa aja sih, semoga suami selalu sehat dan pulang dengan selamat jadi bisa kumpul lagi sama keluarga”.

Subjek 2 :

“waktu itu saya baru sebulan menikah, lalu suami dapat surat tugas buat berangkat ke papua. Sekitar seminggu sebelum suami berangkat tuh saya malah jadi susah tidur, mikirin banget nanti disana dia gimana yaa dan ini juga pengalaman pertama saya ditinggal bertugas. Beberapa bulan awal setelah keberangkatan tuh masih aman, paling kendalanya di sinyal aja sih yang agak susah disana. Tapi setelah itu saya dapet kabar kalau disana lagi musim penyakit malaria, waduh rasanya gak karuan banget. Makin kepikiran pas denger kabar kalau ada temen suami yang sesama prajurit ada yang gugur karena malaria, rasanya pengen nangis tapi ini sudah termasuk dari resiko pekerjaannya. Saat itu rasanya sedih, disini saya cuma sendiri ditempat baru dan hanya bisa mendoakan semoga semua bisa melewatinya dan kembali dengan selamat”.

Subjek 3 :

“Pengalaman paling gak bisa dilupain itu waktu suami dikirim bertugas untuk menjaga perdamaian negara, rasanya bangga banget sekaligus khawatir. Suka takut kalau pas ngebayangin situasi perang itu gimana, namanya negara ya bisa aja terjadi konflik kapanpun itu”.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa seorang istri yang ditinggal pergi bertugas ke daerah yang rawan terlibat dalam konflik rentan untuk memiliki kecemasan. Kecemasan yang di alami dapat memicu ketidaktenangan batin maupun pikiran. Wulandari (2015) berpendapat bahwa selain akan mengalami gejala kekhawatiran berupa rasa cemas terhadap hal yang bersifat tidak pasti, serta sulitnya untuk berkonsentrasi, merasa sangat gelisah ketika ditinggal suami untuk pergi bertugas, mengalami kesulitan tidur dan memiliki gangguan tidur, mengalami kesulitan bernafas seperti sesak nafas dan seringnya buang air kecil.

Sebagai seorang istri prajurit TNI memiliki adaptasi diri yang baik merupakan hal yang cukup penting, terlebih ketika ditinggalkan suami untuk pergi bertugas. Kartono (2001) menambahkan bahwa adaptasi diri adalah suatu keahlian untuk bertahan dan menjaga eksistensinya atau untuk bertahan hidup serta mendapat kesejahteraan jasmani maupun rohani. Ketika memiliki adaptasi diri yang baik atas penugasan suami maka akan memiliki kesiapan dan rancangan yang cukup baik dan matang sehingga dapat diatasi

atau mengurangi kecemasan yang akan timbul. Pada saat penugasan tersebut datang, tidak lagi merasakan khawatir, takut dan bingung.

2. METODE

Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora dan kompi C Pati yang baru memasuki memasuki usia pernikahan 1-10 tahun. Berdasarkan data yang telah dihimpun dari Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora dan kompi C Pati, didapatkan data bahwa jumlah istri dari prajurit TNI yang baru memasuki usia pernikahan 1-10 tahun adalah 115 orang.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penentuan sampel dengan *non probability sampling*, dimana yang dipergunakan ialah *sampling jenuh* yakni teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel Sugiyono (2011). Alat ukur psikologis digunakan dalam proses penelitian ini untuk mengumpulkan variabel bebas dan variabel tergantung. Metode skala adalah metode yang digunakan dalam penelitian kali ini. Skala adalah sebuah alat ukur atribut psikologis dengan pendekatan penelitian kuantitatif (Azwar S. , 2013).

Teknik analisis yang akan dipergunakan sebagai media penguji hipotesis pertama adalah uji statistik *product moment* dengan dibantu alat ukur statistik *SPSS versi 25.0*. Sedangkan, alat ukur statistik *SPSS versi 25.0*. akan digunakan untuk menguji hipotesis kedua. Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*, yaitu peneliti menguji validitas dengan menggunakan analisis rasional. Analisis rasional ini sendiri dilakukan oleh seorang profesional atau *professional judgment*, dimana peneliti meminta pendapat dari seorang profesional seperti dosen pembimbing skripsi.

Penelitian ini memiliki dua variabel yakni penyesuaian diri dan kecemasan diukur dengan menggunakan skala sebagai alat ukur sedangkan. Alat ukur serta skala digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala terbentuk berdasarkan aspek – aspek dari setiap variabel kemudian disusun dalam bentuk pernyataan. Dua skala akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri dan skala kecemasan.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kaitan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik di Batalyon Infanteri 410/Alugoro, Blora. Diketahui dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini memperlihatkan nilai korelasi r_{xy} sebesar -0,159 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Std Deviasi | KS-Z | Sig. | P | Keterangan |
|-------------------------|--------|----------------|-------|-------|--------|--------------|
| Penyesuaian Diri | 105,14 | 10,36 | 2,410 | 0,022 | <0,050 | Tidak Normal |
| Kecemasan | 49,82 | 7,29 | 1,445 | 0,31 | >0,050 | Normal |

Hasil uji normalitas tersebut diketahui bahwa variabel penyesuaian diri dan kecemasan tidak terdistribusi secara normal. Hasil tidak terdistribusi dengan normal disebabkan kemungkinan subjek dalam mengisi skala tidak teliti atau asal-asalan dan aitem skala yang masih sulit dipahami. Syarat untuk meneruskan uji analisis selanjutnya yaitu kedua variabel atau variabel tergantungnya harus terdistribusikan dengan normal, apabila data tersebut tidak terdistribusikan dengan normal maka selanjutnya dapat menggunakan uji non-parametrik. Jika tidak terdistribusi normal dikarenakan terdapat data yang *outliners*. *Outliners* merupakan data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun sebaliknya.

Hasil uji linieritas antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan diperoleh nilai F_{linier} sebesar 2,287 dengan taraf signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan tidak memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas tersebut kemungkinan disebabkan oleh *human error* seperti kesalahan dalam membaca, kesalahan dalam menulis. Penyebab lain ialah sensitivitas alat ukur yang kurang terhadap subjek.

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini mempergunakan teknik analisis *product moment*. Teknik analisa ini dipergunakan untuk menguji apakah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan.

Berdasarkan perhitungan SPSS dengan teknik *product moment* korelasi r_{xy} sebesar 0,159 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin rendah kecemasan, sedangkan semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin tinggi kecemasan.

Penugasan suami bisa menjadi proses yang luar biasa bagi istri, menjadi titik balik dalam kehidupan karena pada saat itu seorang istri akan dihadapkan oleh beberapa masa sulit, misalnya kesepian, adanya tekanan dari perpisahan yang cukup lama, adanya perubahan tanggung jawab, masalah keuangan, dan proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru juga memungkinkan untuk timbulnya kecemasan. Butuh penyesuaian diri yang baik untuk dapat bisa bertahan dalam lingkungan baru tersebut. Tentunya akan sangat berbeda dengan lingkungan yang lama, mengingat lingkungan baru tersebut adalah lingkungan militer yang sangat keras dan disiplin penuh. Namun, itu semua bisa teratasi jika memiliki penyesuaian diri yang bagus

dan dapat dengan cepat berbaur dengan masyarakat. Dengan demikian, seorang istri tidak akan merasa kesepian dan merasa cemas memikirkan keadaan suami karena kesehariannya akan diisi dengan kegiatan PERSIT, bercengkrama dengan masyarakat dan memiliki banyak teman.

Purba (2011), penyesuaian diri terhadap permasalahan yang tengah dihadapi bisa memunculkan sejumlah resiliensi yaitu rasa penerimaan terhadap suatu kondisi yang saat ini sedang dihadapi. Friedman (2010) mengemukakan pendapatnya bahwa akan ada pengalihan fungsi dan juga peran dalam sebuah keluarga jika terjadi penambahan atau pengurangan dari jumlah anggota keluarganya. Ketika dihadapkan dengan kondisi seperti ini dapat diatasi dengan mempersiapkan diri sebagai seorang istri dari seorang abdi negara yang memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang di emban, serta memahami segala konsekuensi yang akan dihadapi dan idealnya mampu untuk mengantisipasi persoalan tersebut.

Menurut Wright (2000), pada umumnya kecemasan cukup banyak dialami oleh wanita. dikarenakan wanita memiliki sifat suka memendam perasaan dan kurang terbuka kepada orang lain. Pendapat lain juga menyatakan bahwa panik adalah gangguan risau atau cemas yang ditandai dengan kecemasan yang spontan dan episodik. Kecemasan dapat ditandai seperti detak jantung yang cepat serta pernapasan yang meningkat dan tidak beraturan, kepala terasa berat dan pusing, kesulitan untuk tidur dan memiliki gangguan tidur, berkeringat dingin pada telapak tangan, buang air kecil dengan sering, diare. Kecemasan merupakan suatu kondisi tegang yang tidak dapat timbul dari keadaan dari jaringan yang ada pada tubuh melainkan aslinya dipicu oleh sebab-sebab dari luar.

Menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan sebuah ketakutan yang sifatnya berlangsung lama pada sesuatu hal yang tidak jelas dan memiliki ikatan dengan perasaan yang tidak menentu serta tidak berdaya. Kecemasan ialah perasaan takut akan kelemahan, kecemasan sendiri merupakan perasaan yang terjadi ketika berpikir tentang sesuatu yang kurang menyenangkan.

Menurut Ramaiah (dalam Husnia 2016), pada umumnya kecemasan cukup banyak dialami oleh wanita. dikarenakan wanita memiliki sifat suka memendam perasaan dan kurang terbuka kepada orang lain. Pendapat lain juga menyatakan bahwa panik adalah gangguan risau atau cemas yang ditandai dengan kecemasan yang spontan dan episodik.

Besarnya frekuensi kecemasan pada istri TNI disebabkan oleh beberapa faktor utama yaitu seperti perasaan khawatir yang cukup tinggi, serta gelisah karena harus tinggal berjauhan dengan suami yang sedang pergi bertugas merupakan beban tersendiri dan menjadi stresor yang dapat dapat menimbulkan kecemasan apabila tidak dapat menanganinya dengan baik.

Kecemasan yang terjadi terhadap istri TNI dikarenakan kurangnya penyesuaian diri pada istri TNI sehingga kurang dapat menjalin hubungan antara sesama anggota PERSIT dan lingkungan Batalyon karenanya kurang terjadinya rasa empati, kurang mampu dan ragu-ragu dalam menjalankan tugas di PERSIT, menghindari anggota lainnya dengan memilih untuk tidak datang ke acara yang diselenggarakan oleh PERSIT. setiap tahunnya 5-10% dari istri TNI yang tinggal di dalam asrama mengalami merasakan persoalan dalam

mejalankan proses penyesuaian diri, contohnya seperti tidak biasa untuk tinggal di asrama sendirian, melakukan tindakan yang melanggar aturan asrama. Hal tersebut dapat terjadi karena istri TNI merasa kurang nyaman dan tertekan, sehingga melahirkan kekhawatiran serta ketegangan pada diri istri TNI yang mengakibatkan para istri TNI mengalami kecemasan saat ditinggal suami pergi bertugas ke daerah rawan konflik.

4. KESIMPULAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima yang berarti bahwa jika penyesuaian dirinya baik, maka tingkat kecemasannya akan rendah. Begitu pula sebaliknya jika penyesuaian dirinya buruk, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Kelemahan dalam penelitian dalam proses penyelesaian penelitian ini adalah :

1. Hasil pengisian kuisioner masih ada beberapa yang memberikan jawaban sama, hal ini disebabkan karena subjek memiliki kesibukan dan beberapa kegiatan di dalam maupun di luar PERSIT.
2. Keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian yang dikarenakan kesibukan dari anggota Batalyon yang sedang mempersiapkan keberangkatan untuk pergi bertugas.
3. Uji normalitas yang tidak normal dan uji linieritas yang tidak linear.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kedua orang tua tercinta yang telah mendukung dengan cinta kasih sepenuh hati serta menjadi inspirasi dan motivasi di dalam hidup saya, memberikan rasa ketenangan, kenyamanan, doa terbaik dan selalu menyisihkan finansialnya sehingga saya bisa menyelesaikan studi dengan lancar. Dosen pembimbing tugas akhir ibu Luh Putu Shanti K., M.Psi yang telah dengan sabar dalam membimbing saya, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan untuk menyelesaikan tugas akhir. Jasa ibu akan terus terkenang dan tak akan terlupakan dalam perjalanan hidup saya sampai kapan pun. UNISSULA, almamater kebanggaan. Tempat dimana saya mendapatkan banyak ilmu pengetahuan dan makna hidup. Batalyon Infanteri 410/Alugoro terima kasih sudah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian dan sudah menyediakan tempat yang nyaman serta menyambut dengan hangat. Anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro terima kasih telah bersedia menjadi subjek penelitian serta sudah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan yang sedang di jalani.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Friedman, M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Perkembangan peserta didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Kartono, K. (2001). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

- Kustini. (2011). *Keluarga harmoni dalam perspektif berbagai komunitas agama*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi dan tinjauan psikologis*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Prakash, J. B. (2011). *The wose of waiting wives: Psychosocial battle at homefront*. Departement of Psychiatry, AFMC. MJAFI.
- Purba, R. (2011). *Skripsi gambaran resiliensi pada mahasiswa universitas Sumatra Utara dalam hal penyalahgunaan zat*. Sumatra Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan jiwa, konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: Gangguan jiwa dan psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wright, N. (2000). *Meredakan emosi jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wulandari, O. K. (2015). *Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan istri anggota TNI AD di asrama batalyon yang suaminya bertugas di daerah konflik*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.