

**KESEPIAN ISTRI TNI YANG TINGGAL DI BATALYON
SELAMA PENUGASAN SUAMI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

RARANTIKA GAYUH WIJAYANA

F100140086

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITA MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**KESEPIAN ISTRI TNI YANG TINGGAL DI BATALYON SELAMA
PENUGASAN SUAMI**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

RARANTIKA GAYUH WIJAYANA

F100140086

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen pembimbing



Dr. Wiwien Dinar P, M.si., Psikolog

NIK/NIDN. 637/0629116401

HALAMAN PENGESAHAN

**KESEPIAN ISTRI TNI YANG TINGGAL DI BATALYON SELAMA
PENUGASAN SUAMI**

Yang diajukan oleh :

RARANTIKA GAYUH WIJAYANA

F.100140086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Tanggal, 7 Februari 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

1. **Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog**

(Ketua Dewan Penguji)

2. **Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si, Psikolog**

(Anggota I Dewan Penguji)

3. **Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA**

(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 7 Februari 2019

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Susatyó Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbeneran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 November 2018

Yang menyatakan,



Rarantika Gayuh Wijayana

F100140086

KESEPIAN ISTRI TNI YANG TINGGAL DI BATALYON SELAMA PENUGASAN SUAMI

Abstrak

Ketidakterdapatannya suami dalam jangka waktu yang lama membuat hubungan interpersonal istri TNI dengan suami menurun karena ketidakmampuan istri melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi, sehingga membuat istri mengalami kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan kesepian istri TNI yang tinggal di batalyon selama penugasan suami. Penelitian ini merupakan penelitian campuran (mixed method), diawali dengan menggunakan metode kuantitatif dilanjutkan dengan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode purposive sampling, yaitu: a) data kuantitatif dikumpulkan dengan menggunakan skala kesepian R-UCLA untuk mengetahui tingkat kesepian 100 istri TNI dilanjutkan, b) data kualitatif dengan melakukan wawancara pada 6 istri TNI yang dipilih berdasarkan jumlah skor skala kesepian R-UCLA. Analisis data kuantitatif menggunakan statistika deskriptif, dan data kualitatif menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan presentase dari 100 istri TNI yaitu 1% dengan kategori kesepian tinggi, 17% dengan kategori kesepian sedang, 35% dengan kategori kesepian rendah, dan 47% dengan kategori kesepian sangat rendah. Istri dengan kesepian tinggi dan sedang cenderung memiliki permasalahan yang lebih kompleks meliputi masalah anak, pekerjaan rumah, komunikasi dengan suami, serta beban dan tanggung jawab dalam organisasi. Kurangnya hubungan sosial dan masalah komunikasi membuat istri kehilangan suami sebagai sosok intim sehingga istri mengalami kesepian. Faktor penyebab kesepian terjadi akibat keadaan istri pada saat ditinggal tugas dan daerah konflik tempat suami ditugaskan yang menyebabkan masalah komunikasi. Cara mengatasi kesepian istri dilakukan dengan memfokuskan diri pada kegiatan keagamaan dan memanfaatkan hubungan sosial.

Kata Kunci : kesepian dan istri TNI

Abstract

The absence of a husband for a long time makes the interpersonal relationship between the TNI wife and husband decrease due to the inability of the wife to adjust to the changes that occur, thus making the wife experience loneliness. This study aims to understand and describe the loneliness of TNI wives who live in battalions during the husband's assignment. This research is a mixed method, beginning with using quantitative methods followed by qualitative methods. Data collection techniques using purposive sampling method, namely: a) quantitative data collected using the R-UCLA loneliness scale to determine the loneliness level of 100 TNI wives continued, b) qualitative data by conducting interviews with 6 TNI wives selected based on the number of lonely scale scores R -UCLA. Quantitative data analysis uses descriptive statistics, and qualitative data uses

thematic analysis. The results showed a percentage of 100 TNI wives, namely 1% with high loneliness categories, 17% with moderate loneliness categories, 35% with low loneliness categories, and 47% with very low loneliness categories. Wives with high and moderate loneliness tend to have more complex problems including children's problems, homework, communication with their husbands, and the burden and responsibility in the organization. Lack of social relations and communication problems make the wife lose her husband as an intimate figure so that the wife experiences loneliness. The causes of loneliness occur due to the condition of the wife at the time of leaving the task and the conflict area where the husband is assigned which causes communication problems. This way of dealing with loneliness is done by focusing on religious activities and utilizing social relations.

Keywords : loneliness, TNI's wife.

1. PENDAHULUAN

Kesepian merupakan suatu fenomena yang dapat dialami oleh setiap manusia, baik dari segi usia, status ekonomi, maupun jenis kelamin yang dimiliki. Manusia mempunyai sifat yang paradoks, yaitu suatu saat membutuhkan waktu untuk menyendiri dan juga membutuhkan waktu bersama dengan orang lain. Kesepian terjadi ketika individu memiliki hubungan interpersonal atau hubungan tersebut tidak memuaskan seperti yang diharapkan sehingga dapat menimbulkan reaksi kognitif dan emosional (Weiten, Dunn, & Hammer, 2012).

Hubungan interpersonal merupakan kebutuhan dasar manusia dalam melakukan interaksi dengan manusia lainnya sehingga menimbulkan ikatan, keterbukaan dan saling ketergantungan satu sama lain. Menurut teori kebutuhan yang dipaparkan Maslow (dalam Feist & Feist, 2014), kebutuhan akan cinta dan keberadaan terwujud dalam beberapa hal, yaitu keinginan untuk berteman, mempunyai pasangan dan anak, kebutuhan untuk menjadi bagian dari sebuah keluarga, perkumpulan, kebutuhan dalam berhubungan dengan manusia lain serta kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan cinta. Kebutuhan untuk menjadi bagian atau peran dari sebuah keluarga, hubungan interpersonal, komunikasi dan kebutuhan untuk memberi dan mendapatkan cinta merupakan hal yang penting dalam sebuah keluarga. Pada dasarnya meskipun hubungan keluarga terlihat harmonis dan bahagia, seorang istri dapat saja mengalami kesepian (Lake, 1986),

terutama bagi istri yang mengalami *long distance marriage* (Litiloly & Swastiningsih, 2014) yaitu istri TNI.

Setelah menjadi istri TNI, terdapat pembinaan mengenai organisasi PERSIT. Persatuan Istri Tentara Kartika Chandra Kirana (PERSIT Kartika Chandra Kirana) merupakan sebuah organisasi yang dibentuk untuk persatuan istri tentara (Angkatan Darat). Pasangan yang sudah resmi menjadi istri TNI akan melalui berbagai tahap penyesuaian yaitu mengenal pola dan kebiasaan hidup di lingkup TNI-AD, mengikuti aturan, mengikuti kegiatan PERSIT, melakukan adaptasi di lingkup militer, dan juga harus siap mental jika suatu saat ditinggal suami bertugas selama berbulan-bulan atau bahkan tahunan (Ramadhany, 2014).

Pemisahan sementara diantara prajurit dan istri dapat menyebabkan perasaan kesepian, ketakutan akan keselamatan suami, masalah komunikasi karena tempat prajurit ditugaskan, dan rumor tidak menyenangkan dalam keluarga (Madhusudan, Chaudhury, & Chakraborty, 2007). Selama ditinggal bertugas, istri memiliki tanggung jawab yang sama dengan *single parent*, karena istri mengerjakan tugas-tugas rumah seorang diri, sekaligus juga menggantikan peran ayah dalam rumah tangga. Selain itu istri juga akan memiliki beban dalam organisasi terutama bagi istri yang memiliki peran penting dalam organisasi itu sendiri. Hal tersebut dapat membuat istri menjadi stress, jika istri tidak mampu menanganinya (Litiloly & Swastiningsih, 2014). Stress tersebut akan bertambah kompleks apabila istri sudah memiliki anak (Wheeler & Stone, 2010).

Selama suami ditugaskan, istri tidak memiliki jaminan keselamatan suami akan kembali dalam keadaan sehat atau tidak. Pemisahan sementara tersebut tidak jarang membuat istri merasa cemas dan khawatir akan kesehatan dan keselamatan suami (Damayanti, Ratnawati, & Fevriasanty, 2016). Selain itu sulitnya melakukan komunikasi karena terbatasnya sinyal juga menjadi masalah bagi istri, terutama bagi pasangan romantis. Terbatasnya komunikasi menyebabkan menurunnya hubungan interpersonal istri dengan suami sehingga membuat istri merasa kesepian (Allen, Rhoades, Stanley, & Markman, 2011). Tidak adanya kedekatan intim dengan suami dapat menyebabkan perasaan kesepian pada istri (Septiantini, 2015), kedekatan intim itu sendiri terbentuk melalui komunikasi.

Keadaan tersebut merupakan perubahan yang dialami istri selama ditinggal bertugas, dan istri dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut.

Bedasarkan penelitian kuantitatif Septiantini (2015), mengemukakan hasil tingkat kesepian dari 73 istri anggota TNI yang ditinggal suami tugas ke Libanon. Hasil menunjukkan bahwa 41% istri anggota TNI mengalami kesepian yang cukup berat, 27% mengalami kesepian biasa, 22% tidak mengalami kesepian, dan 10% mengalami kesepian sementara. Faktor pertama yang menyebabkan kesepian istri adalah kurangnya hubungan intim antar pasangan. Hubungan intim ini dapat berupa komunikasi, kebutuhan cinta dan kasih sayang.

Byrne & Baron (2005) menyatakan kesepian adalah suatu keadaan tidak bahagia pada emosi dan kognitif seseorang yang diakibatkan oleh tidak tercapainya keinginan dalam menjalin hubungan dekat. Hubungan tersebut dapat berupa hubungan pertemanan dan hubungan interpersonal. Menurut Russell, Peplau, & Cutrona (1980), terdapat tiga aspek kesepian, yaitu: kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*), dan depresi (*depression*).

Menurut Weiss (dalam Rahman, 2013), kesepian terbagi menjadi dua jenis kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan pendekatan emosional pada suatu hubungan yang intim atau tidak ada sosok *attachment* yang intim misalnya sahabat atau pasangan. Kesepian sosial terjadi ketika seseorang merasa tidak cukup atau tidak memiliki kecukupan dalam melakukan hubungan sosial, misalnya dilihat melalui kualitas kontak pertemanan tersebut.

Kesepian yang terjadi pada istri TNI disebabkan karena kurangnya kedekatan intim (kebutuhan cinta dan kasih sayang) dengan suami akibat ketidakmampuan istri dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi selama ditinggal bertugas. Ketidakmampuan istri dalam menyesuaikan diri membuat istri memiliki masalah yang kompleks seperti masalah anak, masalah organisasi, komunikasi, dan akibat tidak adanya kedekatan intim dengan suami. Jika kesepian terjadi secara terus-menerus, tidak menutup kemungkinan akan terjadi ketidakharmonisan dalam rumah tangga yang timbul dari perasaan curiga,

takut dan bahkan sampai pada perselingkuhan karena keinginan untuk membuang rasa kesepian tersebut (Litolily & Swastiningsih, 2014).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan kesepian istri TNI yang tinggal di batalyon selama penugasan suami.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed method*). Strategi ini dilakukan dengan menggunakan skala terlebih dahulu untuk mendapatkan data kuantitatif, kemudian dilanjutkan menggunakan wawancara untuk mendapatkan data kualitatif. Teknik pengumpulan sampel kuantitatif dan kualitatif dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Informan merupakan istri TNI yang tinggal di batalyon dan sudah pernah ditinggal tugas minimal minimal tujuh bulan. Jumlah informan penelitian terdiri dari 100 istri TNI mengisi skala kesepian R-UCLA disusun oleh Russel et al. (1980) untuk mengetahui tingkat kesepian istri. Skala Kesepian R-UCLA terdiri dari 10 item *favorable* dan 10 item *unfavorable* mengacu pada aspek kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Kemudian dari hasil tingkat kesepian tersebut dipilih 6 istri TNI untuk diwawancara yaitu: 3 istri TNI dengan skor skala yang tertinggi dan 3 istri TNI dengan skor skala terendah dari jumlah skor skala kesepian R-UCLA. Berdasarkan hal tersebut diperoleh data informan yang diwawancara sebagai berikut.

Tabel 1. Data Informan dengan Hasil Skor Skala Sangat Rendah

Keterangan	Informan 4	Informan 5	Informan 6
Nama informan	D.	D.T.	D.Y.
Usia Informan	36 tahun.	37 tahun.	33 tahun.
Pekerjaan	IRT/Anggota Persit.	IRT/Anggota Persit	IRT/Anggota Persit
Lama ditinggal tugas	1 kali 10 bulan.	2 kali, 1 tahun 6 bulan dan 10 bulan.	2 kali, 9 bulan dan 10 bulan
Tinggal dengan	Suami dan 3 anak.	Suami dan 3 anak	Suami dan 1 anak
Skor skala	21	25	24

Tabel 2. Data Informan dengan Hasil Skor Skala Tinggi dan Sedang

Keterangan	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Nama informan	L.S.	N.R.	C.
Usia Informan	39 tahun	49 tahun	32 tahun
Pekerjaan	IRT/ Bendahara di Yayasan Kartika Jaya untuk mengurus TK dan PAUD.	IRT/ Ketua Ranting	IRT/Anggota Persit.
Lama ditinggal tugas	1 kali 10 bulan.	2 kali (pertama: 1 tahun, kedua: 9 bulan)	2 kali, 7 bulan dan 10 bulan.
Tinggal dengan	Suami dan 2 anak	Suami dan 2 anak.	Suami dan 2 anak.
Skor skala	52 (sedang)	50 (sedang)	57 (tinggi)

Analisis data kuantitatif digunakan statistika deskriptif dengan pendekatan distribusi frekuensi. Sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan skala kesepian diperoleh frekuensi dan persentase dari jumlah total 100 istri TNI pada masing-masing kategori sebagai berikut.

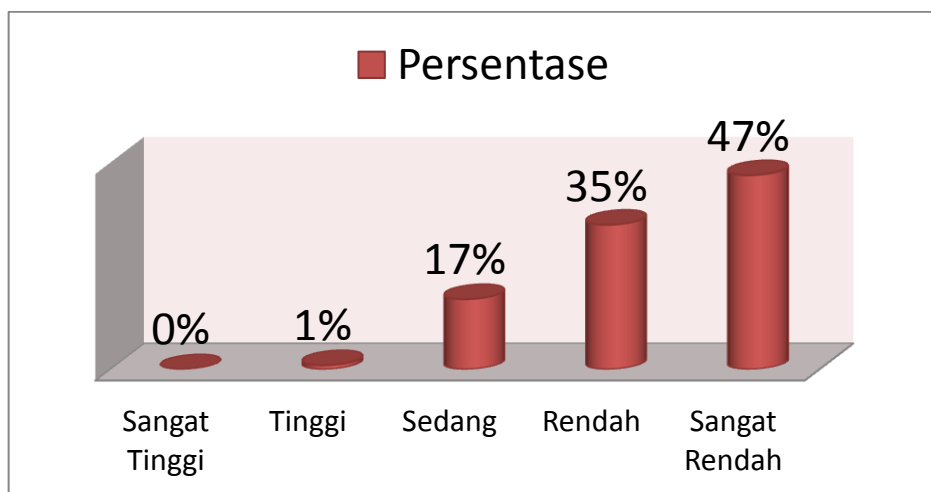


Diagram 1. Presentase Kesepian Istri TNI selama Penugasan Suami

Kategorisasi menunjukkan 1 istri (1%) dengan kategori kesepian tinggi, 17 istri (17%) dengan kategori kesepian sedang, 35 istri (35%) dengan kategori kesepian rendah, dan 47 istri (47%) dengan kategori kesepian sangat rendah. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa mayoritas informan memiliki kesepian dengan kategori sangat rendah (47%). Presentase kesepian juga menunjukkan bahwa mayoritas istri TNI memiliki kesepian dengan kategori sangat rendah (47%). Hal ini disebabkan karena selama ditinggal bertugas istri mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi baru tanpa keberadaan suami terutama penyesuaian dalam komunikasi dengan suami dan hubungan sosial dengan sesama anggota di lingkungan Batalyon. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan:

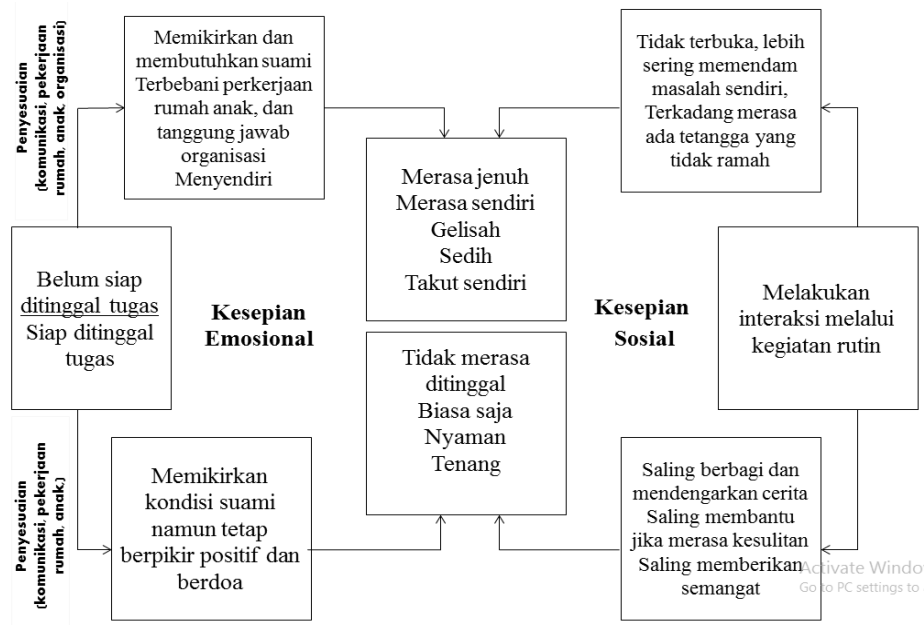
“Biasa paling mendekati minggu-minggu pertama ditinggal tugas. Minggu kedua mungkin sudah mulai penyesuaian. Apalagi kalau sudah satu bulan sudah nggak” (W.D/92-95); “Saya kalau dibilang orang pinter menyesuaikan dimanapun berada.” (W.D/99-100)

“..diperbanyak kegiatan jadi nggak terlalu, nggak terlalu kepikiran aneh-aneh.” (W.DT/144-146); “Kalau sekarang di Papua kan komunikasi sudah gampang, jadi nggak merasa ditinggal gitu.” (W.DT/99-101)

“Ya paling ini aja, kan bisa telfon sama ayahnya. Jadi video call sama ayahnya gitu.”(W.DY/87-88)

Pasangan yang mampu menyesuaikan diri dalam pernikahan maka akan memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi, begitu pula sebaliknya (Rachmawati & Mastuti, 2013). Penyesuaian tersebut berupa penyesuaian terhadap keadaan baru dan tanggung jawab yang berbeda (Hurlock, 2002). Selama ditinggal bertugas istri TNI perlu melakukan beberapa penyesuaian seperti peran ganda dalam keluarga, yaitu istri harus menggantikan pekerjaan suami selama ditinggal tugas. Penyesuaian yang dilakukan istri tersebut merupakan keadaan baru yang dialami oleh istri, juga merupakan tanggung jawab yang berbeda karena istri menggantikan peran ayah yang sebelumnya tidak dilakukannya.

Berikut merupakan keseluruhan gambaran kesepian emosional dan sosial pada istri TNI selama ditinggal tugas:



Gambar 1. Gambaran Kesepian Emosional dan Sosial Seluruh Informan

Sesuai gambar 1 terlihat gambaran kesepian emosional dan sosial istri TNI terbentuk karena proses penyesuaian dan penerimaan istri terhadap perubahan baru yang terjadi selama penugasan suami. Selama ditinggal bertugas istri perlu melakukan penyesuaian terhadap keadaan yang baru dan tanggung jawab yang berbeda tanpa keberadaan suami. Kondisi dan tanggung jawab tersebut dapat menjadikan kesulitan-kesulitan sendiri jika istri tidak mampu menyesuaikan diri selama ditinggal bertugas (Hurlock, 2002). Permasalahan yang muncul saat ditinggal tugas adalah meliputi masalah anak, pekerjaan rumah, dan beban dan tanggung jawab dalam organisasi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan subjek LS, NR, D, DT, DY, dan C:

“..jadi masalah ya karena tidak ada orang dirumah ya jadi bagaimana caranya kita tetap kegiatan juga iya ee terus anak-anak juga tidak terlantar.”(W.LS/105-108); “...kalau saya sebagai ketua ranting mungkin tanggung jawab saya lebih itu kalau ada anggota sakit, anggota punya masalah kan larinya ke saya.” (W.NR/356-351)

“..kalau ada suami apa yang menjadi beban, itu bisa ditumpahkan ke suami, tapi kalau apa yang menjadi pikiran, apa yang menjadi beban kita, itu kita anu sendiri, makanya kadang saya selain beban juga stress banyak pikiran.” (W.NR/347-360); “Biasa mulai ka kaget, kalau anak udah biasa biasa ada bapaknya, ada yang bantu tiba-tiba sendiri, semuanya sendiri serba sendiri, biasa itu aja.”(W.D/55-58); “...cuma kan kadang masalah anak biasa kalau, anak sakit..” (W.DT/92-93); “Sebenarnya seputar anak saja sih. He’e jadi

kayak rewel nyariin ayahnya gitu aja” (W.DY/72-74); “Ya paling masalah anaklah sakit, apa gitu aja. iya, kendala apa paling kalau ada apa? Genteng bocor. Itu, iya sama bersihin rumput halaman itu. Pekerjaan rumah” (W.C/109-113)

Masalah anak yang sering dialami istri yaitu khawatir ketika anak sakit, mengantar jemput anak ke sekolah, anak rewel karena mencari ayahnya, dll. Kurangnya kesiapan istri untuk ditinggal bertugas membuat istri mengalami kesulitan dalam mengurus anak seorang diri, terutama jika anak sakit. Hal tersebut menjadi lebih kompleks jika dibarengi dengan pekerjaan rumah dan kegiatan-kegiatan organisasi yang padat, sehingga membuat istri kesulitan membagi waktu dengan anak. Kesulitan tersebut membuat istri mengalami stress dan masalah emosi dan melampiaskan emosi tersebut kepada anak. Hal tersebut sesuai dengan Wheeler & Stone (2010) Istri yang sudah mempunyai anak akan memiliki beberapa masalah yang mengakibatkan stress yang kompleks. Eaton, Hoge, & Messer (2008) dalam penelitiannya menyatakan dampak dari penugasan prajurit, salah satunya adalah dapat menyebabkan istri mengalami masalah emosional akibat beban dan tanggung jawab yang harus dilakukan istri. Masalah-masalah tersebut timbul akibat istri kesulitan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan baru selama suami ditugaskan. Selain itu istri TNI harus siap mental saat suami ditugaskan, sehingga hal tersebut dapat membantu istri dapat melakukan penyesuaian dengan baik (Damayanti et al., 2016).

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi istri selama ditinggal bertugas dapat menyebabkan kesepian bahkan stress jika istri tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik. Selain masalah anak, pekerjaan rumah, serta beban dan tanggung jawab organisasi, istri juga perlu menyesuaikan diri dalam hal komunikasi dengan suami. Hal ini dikarenakan kedekatan intim suami istri terbentuk dari komunikasi. Tidak adanya kedekatan intim dengan suami dapat menyebabkan perasaan kesepian pada istri (Septiantini, 2015). Selain itu Allen et al., (2011) juga menyatakan bahwa terbatasnya komunikasi menyebabkan menurunnya hubungan interpersonal istri dengan suami sehingga membuat istri merasa kesepian. Berdasarkan hasil penelitian, perasaan yang dirasakan istri saat ditinggal tugas

suami yaitu merasa sendiri, sepi, gelisah, dan takut/khawatir akan keadaan anak dan suami. Perasaan sendiri disebabkan karena tidak adanya kehadiran suami sebagai teman berkeluh kesah. Hal ini juga sesuai dengan teori Miller, Pelpman, dan Brehm (dalam Halim & Dariyo, 2016) menyebutkan bahwa terdapat empat penyebab kesepian salah satunya yaitu perubahan dari sebuah hubungan. Kesepian dapat muncul karena perubahan dalam berpikir, suasana hati, usia, dan situasi. Ditinggal pergi pasangan akan menimbulkan perubahan suasana hati, pemikiran, dan sekaligus situasi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan LS dan NR dan C:

“..ya jenuh ya sendiri gitu sih nggak ada suami memang, ya sedih sepi ya gelisah kadang - kadang.” (W.LS/144-147) “..istilahnya sendiri tadi itu sendiri merasa sendirian, dengan tidak ada curhat dengan suami itu...” (W.LS/387-389); “..perasaannya ya ya sepilah, merasa sendiri.” (W.NR/295-296); “..kepikiran suami, khawatir juga kalau kenapa-napa. Disana kan malaria banyak. Apalagi disini tanggung jawab juga banyak. Jadi ndak ada yang dicurhati.” (W.NR/318-321); “Ya gelisah kalau anak rewel malem-malem itu lo, ada perasaan takut apalagi kan rumahnya sepi, kalau bapak, bapaknya nggak ada kan sepi ya, maksudnya lingkungannya kan sepi jadi kan, rasa takut sendiri gitu aja, merasa sendiri.” (W.C/197-202)

Kesepian emosional terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan pendekatan emosional pada suatu hubungan yang intim atau tidak ada sosok *attachment* yang intim (Rahman, 2013). Bagi orang dewasa biasanya sahabat atau pasangan (Weiten et al., 2012). Mayoritas istri TNI mengatakan bahwa merasa kesepian karena kehilangan kehadiran suami atau *attachment* yang intim sebagai teman untuk berkeluh kesah. Selama ditinggal tugas komunikasi tidak dapat dilakukan sesuai dengan kemauan istri. Komunikasi juga tidak dapat dilakukan secara rutin diakibatkan kondisi sinyal di daerah suami ditugaskan. Terbatasnya komunikasi ini membuat istri harus memanfaatkan waktu sebaik-baiknya jika mendapatkan panggilan dari suami.

Kesepian sosial terjadi ketika seseorang merasa tidak cukup atau tidak memiliki kecukupan dalam melakukan hubungan sosial (Rahman, 2013). Kesepian orang yang lebih tua cenderung dilihat melalui kualitas kontak pertemanan tersebut (Weiten et al., 2012). Ketika ditinggal bertugas suami,

kegiatan organisasi untuk anggota akan diperpadat seminggu penuh. Hal ini bertujuan agar para anggota Persit tidak berdiam diri di rumah. Hubungan sosial istri biasanya akan mulai terbentuk ketika sedang melakukan kegiatan dan berkumpul. Saat berkumpul itulah interaksi dan penyesuaian dimulai, maka dari itu informan memanfaatkan waktu tersebut sebaik-baiknya. Hal ini sesuai dengan pernyataan LS, DT, dan DY:

“..sering ketemu dengan anggota, kalau kita olahraga bersama ya interaksinya dengan anggota yang lain.” (W.LS/353-355); “..kita memanfaatkan pas ketemu aja, pas ketemu kegiatan-kegiatan itu. Kita sharing, kadang kita curhat sama temen, terus kita cerita-cerita. (W.DT/213-220); “Ya biasa kalau misalnya yang satu sedang sulit, anaknya sakit ya dibantu dibantu, saling bantu sesama tetangga gitu.” (W.DY/206-211)

Ketidakberadaan suami membuat istri terkadang membuat istri merasa sendiri dan bosan, karena tidak adanya sosok *attachment* intim sebagai teman berkeluh kesah. Karena itu istri TNI harus memanfaatkan kegiatan-kegiatan PERSIT untuk mengilangkan atau mengobati perasaan tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Griffin (2010), menyatakan kesepian dapat diatasi dengan membangun hubungan yang memuaskan dengan meningkatkan koneksi sosial. Koneksi sosial tersebut berupa jejaring sosial yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Kesepian istri TNI selama ditinggal bertugas terjadi tergantung pada faktor-faktor yang menyebabkan kesepian. Faktor-faktor tersebut meliputi keadaan dan situasi serta daerah konflik tempat suami ditugaskan. Keadaan dan situasi yakni seperti tanggung jawab dan beban istri saat ditinggal tugas misalnya masalah kompleks antara anak dan organisasi, apalagi bagi istri yang menjabat sebagai pengurus. Hal ini sesuai dengan pernyataan NR:

“..pertama kali ditinggal di Merauke saya kan masih istri Danton jadi tanggung jawab saya nggak begitu istilahnya nggak begitu berat kayak jadi ketua ranting. Kalau yang ditinggal yang kedua ini kan saya sebagai ketua ranting, jadi tugas dan tanggung jawab saya untuk satu ranting itu maksudnya tanggung jawabnya lebih lebih berat gitu.” (W.NR/472-481)

Tanggung jawab sebagai pengurus memiliki kegiatan yang padat sehingga dapat menyebabkan kurangnya kesempatan untuk memelihara persahabatan.

Selain itu, kegiatan organisasi yang padat membuat istri kesulitan membagi waktu mengurus anak. Hal tersebut menyebabkan istri TNI mengalami masalah emosi, sehingga anak dapat menjadi pelampiasan dari perubahan suana hati istri tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lester et al. (2011), keberangkatan memenuhi tugas militer dalam keadaan tidak pasti dan berbahaya, merupakan suatu tantangan bagi istri dan anak, yaitu peran keluarga yang berubah, peningkatan tekanan pada istri dan dampak terhadap kesehatan mental. Selain itu istri yang melakukan pekerjaan dalam jumlah banyak akan menyebabkan stres apabila bila tidak dapat mengelola keadaan diri (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Faktor penyebab kesepian juga dapat dilihat dari tingkat kerawanan daerah suami ditugaskan dan komunikasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan DT:

“..yang pertama alat komunikasi, terus yang kedua itu daerah rawannya. Dulu kan di Aceh memang lagi panas-panasnya GAM. Tapi kalau di Papua kan landai, nggak terlalu, kan hanya jaga perbatasan jadi nggak terlalu ini mbak nggak terlalu kepikiranlah. Tapi kalau di Aceh kan memang perang, benar-benar perang.” (W.DT/344-354); “tiga bulan sudah ada korban mbak itu mbak. Kita rasanya udah nggak karu-karuan gitu kan. Iya, korbannya satu kemarin itu, nggak bisa komunikasi.” (W.DT/358-362)

Daerah konflik tempat suami ditugaskan menyebabkan komunikasi hampir tidak dapat dilakukan karena prajurit selalu dalam keadaan siaga. Komunikasi terkadang dilakukan dalam jangka waktu tiga bulan sekali. Hal tersebut membuat istri merasa sendiri, banyak memikirkan suami, dan perasaan tidak karuan. Hal ini sesuai dengan Marnocha (2012), penugasan suami terutama penugasan di medan perang dapat memberikan efek kesehatan mental terhadap istri diantaranya merasa kesepian, kehilangan dukungan emosional, tekanan pemisahan, tanggung jawab bergilir, kesulitan dalam mengurus anak, masalah keuangan, dan kesulitan dalam peran keluarga. Berdasarkan hal tersebut, tingkat kerawanan daerah suami ditugaskan menyebabkan sulitnya komunikasi sehingga sangat berpengaruh terhadap kesepian istri seperti perasaan khawatir, gelisah, dan kesepian, terutama jika daerah rawan tersebut rawan penyakit atau daerah terjadinya perang.

Permasalahan yang kompleks ditambah dengan ketidakhadiran suami dalam rumah tangga yang membuat istri TNI merasa kesepian sebaiknya harus

ditanggulangi agar istri dapat melanjutkan kehidupan dengan bahagia sesuai harapan yang diinginkan. Kesepian dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membangun hubungan sosial dengan berkumpul dengan tetangga. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan:

“..ditingkatkan kegiatan keagamaannya. Ditingkatkan mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk doa, seumpama malam ya harus sholat malam, mendoakan suami, banyak baca Al-Quran, gitu.” (W.NR/332-340); “..ngumpul bareng-bareng, nanti buat kue digabung. Istilahnya saya pernah lakukan itu.” (W.NR/517-523); “..pertama mengaji, Mbak. Mengaji dan berdoa, yang kedua paling cari teman, cari teman untuk curhat.” (W.DT/396-404); “Ya itu banyak, sama tetangga lebih banyak apasih ngobrol gitu. Kan mereka lebih senior, jadinya berbagi pengalaman.” (W.DY/284-293) “..terus pengajian, yasinan, gitu.” (W.DY/295-296); “..kalau saya, apapun asal apa, saya sholat, saya curhat sama Allah SWT, selesai.” (W.D/239-241)

Mendekatkan diri kepada Allah SWT (sholat, mengaji, dan berdoa) adalah hal yang sering dilakukan, karena dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, istri mampu mencurahkan segala isi hatinya sehingga mampu memberikan rasa nyaman dan menangkan hati. Hal ini sesuai dengan Coplan & Bowker, (2014) menyatakan orang umumnya melaporkan bahwa keyakinan agama membawa rasa nyaman pada saat stres. Berdasarkan hal tersebut pendekatan keagamaan mampu membantu istri TNI untuk menenangkan diri dari perasaan kesepian, stres, dan khawatir selama ditinggal bertugas.

Selain itu, istri TNI juga menyatakan bahwa mengalihkan kegiatan lain seperti berkumpul, bercerita dengan teman (anak, teman atau tetangga) dan kegiatan Persit digunakan sebagai cara untuk mengurangi perasaan kesepian. Hal ini dikarenakan saat berkumpul dan melakukan kegiatan, istri akan memiliki teman yang dapat diajak untuk berbicara dan berbagi pengalaman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa jejaring sosial baik untuk kesejahteraan fisik dan mental (Griffin, 2010). Selain itu karena teman berkumpul juga istri TNI, istri merasa senasip dan merasa tidak merasa mengalami kesulitan sendiri selama ditinggal suami bertugas.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan kategorisasi skala kesepian didapatkan hasil frekuensi dan persentase yang menunjukkan bahwa mayoritas istri TNI memiliki kesepian dengan kategori sangat rendah 47%. Permasalahan-permasalahan yang timbul selama ditinggal bertugas seperti masalah anak, pekerjaan rumah, komunikasi dengan suami, serta beban dan tanggung jawab dalam organisasi berpengaruh terhadap kesepian istri TNI. Masalah komunikasi dapat menyebabkan kesepian emosional karena istri kehilangan *attachment* intim dengan suami selama ditinggal bertugas. Sedangkan hubungan sosial yang tidak memuaskan dapat membuat istri mengalami kesepian sosial. Selain itu keadaan dan daerah rawan tempat suami ditugaskan juga dapat menyebabkan istri merasa sendiri, khawatir dan gelisah. Kesepian yang dialami oleh istri TNI dapat ditangani dengan berbagai cara, meliputi mendekati diri kepada Allah SWT (berdoa, sholat, berkeluh kesah) dan membangun hubungan sosial dengan berkumpul saat kegiatan rutin karena dengan hal tersebut istri menjadi lebih tenang dan nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah tertera diatas, peneliti memberikan saran kepada: 1) bagi istri TNI, disarankan agar menanamkan pikiran bahwa kesepian yang dialami dapat dikurangi dan dihilangkan dengan berbagai cara yaitu dengan mendekati diri kepada Allah SWT dan membangun hubungan sosial yang bermanfaat. 2) bagi instansi TNI disarankan agar melanjutkan program yang sudah ada seperti olahraga, pengajian dan meningkatkan program tersebut terutama pengajian untuk membantu istri dalam meningkatkan hubungan sosial dan menenangkan pikiran istri, serta lebih mengutamakan kebutuhan-kebutuhan psikologis atau kejiwaan terhadap istri TNI selama ditinggal tugas, dengan memberikan fasilitas seperti motivasi dan konseling untuk kesejahteraan batin dan pikiran istri TNI. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan Puskesmas setempat (yang telah disediakan di asrama). 3) peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat menjadikan hasil penelitian sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dengan tema kesepian terutama dengan variasi subjek yang lebih detail seperti mempertimbangkan usia

subjek. Selain itu, peneliti sebaiknya lebih teliti dalam melakukan pengambilan data agar meminimalisir kekurangan yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Hitting Home: Relationships between Recent Deployment, Post Traumatic Stress Symptoms, and Marital Functioning for Army Couples. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 280–288. <https://doi.org/10.1037/a0019405>.Hitting
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 9*(1), 58–65.
- Byrne, D., & Baron, R. A. (2005). *Psikologi Sosial: Jilid 2*. (W. C. Kristiaji & R. Medya, Eds.) (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2014). *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. Pondicherry: SPi Publisher Services.
- Damayanti, F. E., Ratnawati, R., & Fevriasanty, F. I. (2016). Pengalaman Istri Tentara (TNI-AD) yang Tinggal di Batalyon saat Suami Bertugas di Daerah Rawan Konflik. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 4*(2), 127–144.
- Eaton, K. M., Hoge, C. O. L. C. W., & Messer, S. C. (2008). Prevalence of Mental Health Problems , Treatment Need , and Barriers to Care among Primary Care-Seeking Spouses of Military Service Members Involved in Iraq and Afghanistan Deployments. *Military Medicine, 173*(11), 14–16.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2014). *Teori Kepribadian: Theory of Personality Buku 1*. (M. Astriani, Ed.) (Edisi 7). Jakarta: Salemba Humanika.
- Griffin, J. (2010). The Lonely Society? *Mental Health Foundation, 1*–41. <https://doi.org/361>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau (Relationship between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis, 4*(2), 170–181.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (R. M. Sijabat, Ed.) (Edisi Keli). Jakarta: Erlangga.
- Lake, T. (1986). *Psikologi Populer: Kesenian*. Jakarta: ARCAN.