

BAB I Pendahuluan

Latar belakang masalah

Menjadi istri atau pendamping hidup dari seorang pelaut bukan suatu hal yang mudah, tentu sebagai istri pelaut harus memahami tingginya resiko pekerjaan suami selama berlayar. Dimulai dari kecelakaan kapal, cuaca buruk, ombak yang besar hingga perampokan di tengah laut. Hal tersebut sangat mengancam keselamatan para pelaut dan awak kapalnya. Dari hasil penelitian Hutomo (2016) mengatakan bahwa seseorang yang bekerja sebagai pelaut rawan sekali terjatuh dan tergelincir saat bekerja dikapal, kebakaran juga seringkali terjadi akibat kebocoran dari mesin kapal, dan kondisi cuaca dilaut yang sangat sulit diprediksi. Sudah banyak sekali peristiwa yang mengakibatkan para istri pelaut menjadi cemas dengan keselamatan suaminya dalam bekerja, namun sebagai istri tetap diharuskan memahami besarnya resiko tersebut.

Salah satu berita yang disiarkan oleh tribun *news* bahwa pada bulan juli 2020 ada seorang istri pelaut yang menceritakan kisah pilunya di media sosial TikTok. Di media sosial tersebut ia menceritakan kisah suaminya yang hilang bersama kapal pada bulan agustus 2019 ketika ia dalam kondisi mengandung dan sampai detik ini kapal beserta suaminya belum juga ditemukan (aceh.tribunnews.com diakses pada tanggal 19 November 2020). Dari salah satu berita tersebut sudah terlihat jelas bahwa berprofesi menjadi seorang pelaut adalah suatu tantangan yang sangat besar, tentu akan banyak sekali resiko dan rintangan yang harus dihadapi. Walaupun demikian, di negara Indonesia banyak sekali warga yang berprofesi sebagai seorang pelaut. Menurut data Kementerian Perhubungan dimulai dari bulan Juni 2020, jumlah pelaut Indonesia saat ini tercatat 1.172.508 orang (www.tribunnews.com, diakses pada tanggal 19 November 2020).

Litiloly dan Swastiningsih (dalam Maharupa, 2018) menjelaskan bahwa tidak mudah menjadi seorang istri yang ditinggal suami bekerja dalam jangka waktu yang lama apalagi jika sudah memiliki buah hati. Banyak sekali resiko yang dapat terjadi, antara lain keharmonisan dengan suami berkurang, kesepian, rentan pertengkaran, kekhawatiran serta kecurigaan yang dialami istri adalah faktor dalam permasalahan rumah tangga. Hendrick (dalam Nuraini & Masykur, 2015) mengungkapkan bahwa saat sepasang kekasih dipisahkan oleh jarak yang jauh maka akan membuat perasaan salah satu pasangan menjadi semakin terbebani dan memicu timbulnya masalah psikologis. Stafford (dalam Ramadhini & Hendriani, 2015) menjelaskan bahwa kondisi pasangan yang berbeda hunian atau dituntut menjalani hubungan jarak jauh dapat memicu timbulnya kondisi psikologis dari salah satu pasangan, seperti merasa *stress*, kesepian, cemas, meragui pasangan, dan kestabilan emosi yang terganggu.

Dalam pernikahan jarak jauh dimana suami diharuskan pergi berlayar dalam jangka waktu yang lama, terlebih ketika suami berangkat berlayar ke negeri seberang dan membuat pertemuan antara istri dengan suami sangat terbatas. Hal tersebut membuat istri pelaut merasa cemas, yakni cemas akan kesetiaan suami serta khawatir suami selingkuh dengan wanita lain. Siagian (2018) dalam penelitiannya mengenai analisis gaya hidup pelaut, mendapatkan hasil tentang berbagai macam gaya hidup pelaut, salah satu nya adalah perselingkuhan (perzinahan), hasil dari wawancara didapatkan 80% dari 10 responden mengatakan pernah mengikuti hiburan, yakni meminum minuman keras dan berhubungan seks dengan wanita lain. Responden mengatakan hal tersebut dilakukan atas dasar rasa kesepian dan jauh dari istri atau keluarga serta minimnya pergaulan didalam kapal sehingga ketika turun dari kapal, kebanyakan diantara pelaut mulai mencari-cari kesenangan dipelabuhan. Hal tersebut membuat pikiran istri pelaut menjadi

terganggu dan merangsang munculnya kecemasan terlebih adanya stereotip masyarakat yang memandang bahwa pelaut suka selingkuh.

Setiap istri dari seorang pelaut diharuskan mengambil alih peran suami sebagai pengambil keputusan dalam suatu permasalahan yang terjadi saat suami sedang berlayar. Karen (2017) mengungkapkan bahwa hampir semua tugas didalam rumah, seorang istri pelaut yang melakukan dan menanggungnya sendiri tanpa bantuan dari suami seperti menyelesaikan masalah sehari-hari, serta berperan ganda dalam pengasuhan anak. Bahkan dari urusan anak sekolah hingga urusan rumah seperti genteng yang bocor, kran air yang rusak, dan lain-lain pun istri pelaut tersebut yang harus bisa mengerjakannya sendiri. Situasi yang sulit tersebut dapat menjadi masalah psikologis tersendiri bagi seorang istri. Nuraini, dkk (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa para istri dari seorang pelaut memiliki kondisi yang sulit mengontrol emosi dan perasannya, mereka juga seringkali mudah merasa sedih dan menangis serta berharap agar bisa segera berjumpa dengan suami. Dari keseluruhan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa sebagai seorang istri pelaut yang ditinggal berlayar dan berpisah jauh dengan suami cenderung mengalami masalah-masalah psikologis salah satunya adalah kecemasan.

Kecemasan datang jika seorang berada didalam keadaan yang dirasa akan mengancam dirinya, serta dirasa tidak mampu menghadapi kondisi tersebut. Maka dari itu, kecemasan sebenarnya adalah rasa takut yang diciptakan diri sendiri dan diikuti dengan perasaan khawatir serta ketakutan terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi. Menurut Syamsu Yusuf (dalam Annisa & Ifdil, 2016) kecemasan adalah ketidakmampuan neurotik, merasa tidak aman dan tidak mampu dalam menghadapi sebuah masalah dan tekanan di kehidupan sehari-hari. Gail W. Stuart (2006) menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk kekhawatiran pada suatu hal yang belum jelas lalu diikuti dengan emosi tak berdaya dan tak menentu. Kecemasan datang saat seseorang

memikirkan peristiwa yang akan datang dan peristiwa tersebut adalah suatu bayangan semu yang belum pasti terjadi.

Untuk membuktikan adanya kecemasan berdasarkan teori diatas, maka peneliti melakukan studi awal terhadap 45 orang istri pelaut yang sedang ditinggal berlayar oleh suaminya. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan pada istri pelaut, peneliti mendapatkan hasil bahwa sebagian istri mengaku mengalami kecemasan mengenai kesehatan suami terlebih ketika suami sedang sakit, keselamatan suami ditengah laut, keselamatan dalam bekerja, kondisi cuaca yang buruk serta munculnya ombak besar yang sewaktu-waktu dapat menerpa kapal. Lalu sebagian mengaku mengalami kecemasan mengenai kesetiaan suami, cemas terhadap perselingkuhan yang mungkin dilakukan oleh suami ketika sedang berjauhan, tuntutan untuk berperan ganda dalam mendidik anak dan mengurus segala sesuatu secara sendiri tanpa bantuan dari suami. Selanjutnya, ketika sedang mencemaskan hal tersebut maka sebagian istri mengaku mengalami gelisah, khawatir, takut, konsentrasi terpecah, malas dalam melakukan aktifitas, tidur tidak nyenyak, pikiran negatif berdatangan dan sebagian mengaku merasa sedih dan menangis.

Kecemasan yang berlebihan pada istri pelaut dapat menyebabkan *stress*. Masing-masing individu memiliki cara dalam menghadapi rasa cemasnya. Bagi istri pelaut dengan cara mengatasi kecemasannya kurang baik maka kecemasan tersebut akan menjadi masalah besar dalam kehidupannya sehari-hari. Maka dari itu perlu adanya upaya mengurangi tekanan atau rasa cemas pada istri pelaut yang ditinggal berlayar. Upaya tersebut dinamakan sebagai strategi koping.

Strategi koping adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi, mengontrol, mencegah atau mengurangi tekanan atau untuk memberi ketahanan pada situasi yang menyebabkan *stress*. Lazarus & Folkman (dalam Damayanti & Sakti, 2020) menjelaskan

bahwa ketika seseorang menghadapi situasi dan kondisi yang penuh tekanan, maka individu akan menilai kemungkinan besar potensi atau dampak yang akan ditimbulkan dari tekanan tersebut, apakah situasi yang menekan tersebut dapat membahayakannya, merugikan atau mungkin menurutnya tidak berbahaya sekalipun, hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana individu menyikapi situasi yang terjadi dan berupaya untuk meminimalisir dampak atau potensi dari situasi yang menekan itu. Menurut Lazarus dan Folkman (1986) strategi koping merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan seseorang dalam mengatasi berbagai macam tekanan yang berasal dari internal ataupun dari eksternal dan tekanan tersebut seringkali melebihi kapasitas seseorang. Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 1999) membagi strategi koping menjadi dua bagian besar yakni koping yang terfokus terhadap masalah (*problem focused coping*) dan koping yang terfokus terhadap emosi (*emotion focused coping*). Aspek yang terdapat dalam *problem focused coping* diantara lain adalah *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. Sedangkan aspek yang terdapat dalam *emotion focused coping* diantara lain adalah *self control*, *distancing*, *accepting responsibility*, *escape/avoidance*, dan *positive reappraisal*.

Dengan adanya perkumpulan IPI (Ikatan Istri Pelaut Indonesia) dan KOIND (Komunitas Oliver Indonesia) maka dapat membantu mereka dalam berkomunikasi sesama istri pelaut. Ikatan ini merupakan kumpulan istri-istri pelaut di Indonesia yang tujuannya untuk bisa bertukar cerita, berbagi informasi, melakukan kegiatan positif dan saling memberikan *support*. Hal tersebut merupakan cara istri-istri pelaut dalam meminimalisir rasa cemasnya satu sama lain.

Peneliti melakukan studi awal mengenai strategi koping berdasarkan teori diatas terhadap 45 orang istri pelaut guna mengetahui apakah ada yang sudah berhasil melakukan strategi koping dalam kehidupannya atau ada yang kurang berhasil dalam melakukan strategi koping. Berdasarkan studi awal tersebut, peneliti mendapatkan hasil bahwa sebagian dari istri pelaut

terlihat berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara konkrit serta mencari dukungan informasi, saran dan pertolongan dari orang lain untuk membantu permasalahannya disaat suami sedang berlayar. Selanjutnya sebagian istri dapat membuat perencanaan pemecahan masalah dengan baik, dapat mengendalikan emosi atau mengatur perasaannya dalam menyikapi permasalahan seperti berusaha untuk tenang, bersabar, berdoa dan berpikir positif. Lalu berupaya membuat harapan positif terhadap hubungan jarak jauh yang sedang dijalannya bersama suami dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan yakni dengan mengisi waktu luang untuk bermain bersama anak, bertadarus, kumpul bersama teman atau saudara, menggeluti bisnis dan hobi yang dijalannya. Sebagian istri terlihat dapat menyelesaikan permasalahannya dengan sebuah cara yang positif.

Dari hasil studi awal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian dari istri pelaut terlihat cukup berhasil menerapkan strategi koping di kehidupannya dan selebihnya masih terlihat kurang berhasil dalam menerapkan strategi koping. Pada studi yang dilakukan oleh Dona Damayanti dan Hastaning Sakti (2020) terhadap tiga orang wanita berstatus istri pelaut, hasil studi menunjukkan ketiga responden menerapkan dua strategi koping, yakni *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* yang dilakukan responden yakni beraktivitas, seperti bekerja dan bermain bersama anak-anak untuk meregulasi emosi. Sedangkan, *problem focused coping* yang diterapkan responden yakni melakukan diskusi dengan pasangan untuk mendapatkan solusi mengenai masalahnya.

Penelitian ini merujuk pada studi sebelumnya yang dilakukan oleh Lolita Anastasia Vega (2018) terhadap istri pelaut yang ditinggal suaminya berlayar. Hasil studi tersebut sudah dibuktikan bahwa adanya hubungan antara *coping stress* dengan kecemasan istri pelaut yang ditinggal suaminya berlayar. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka peneliti merasa tertarik

untuk membahas dan melaksanakan penelitian ilmiah mengenai pengaruh strategi koping terhadap kecemasan pada istri pelaut yang ditinggal suami berlayar.

Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh strategi koping terhadap kecemasan pada istri pelaut yang ditinggal suami berlayar?

Tujuan penelitian

Untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap kecemasan pada istri pelaut yang ditinggal suami berlayar.

Kegunaan penelitian

Kegunaan teoritis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan wawasan keilmuan dalam bidang psikologi terutama yang berkaitan dengan strategi koping dan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pengayaan bagi bidang kesehatan mental, psikologi klinis, psikologi keluarga dan seluruh bidang ilmu yang terkait dengan penelitian ini.

Kegunaan praktis. Secara praktis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para istri pelaut dalam menerapkan strategi koping khususnya pada saat menghadapi kecemasan yang dialaminya selama suami sedang berlayar.