

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pada rentang perkembangannya, manusia akan melewati beberapa tahapan perkembangan, salah satunya ialah masa dewasa awal. Karakteristik yang dimiliki pada masa dewasa awal ialah individu berada pada kondisi fisik yang bugar, membuat pilihan pekerjaan dan karir, berada pada tahap mencari dan menjalani hubungan intim dengan lawan jenis. Salah satu bentuk dalam mencari dan menjalani hubungan intim dari tahap perkembangan ini ialah pernikahan (Papalia, 2007). Pernikahan merupakan sebuah siklus kehidupan terpenting dalam tumbuh kembang kehidupan manusia. Duvall (1977) mengungkapkan bahwa pernikahan merupakan salah satu dari delapan siklus kehidupan keluarga, tahap tersebut dimulai dari pernikahan, kelahiran anak pertama, kehidupan ketika anak telah memasuki usia prasekolah, kehidupan ketika anak memasuki sekolah, kehidupan ketika anak sudah menjadi remaja, kehidupan ketika anak mulai meninggalkan rumah, kehidupan ketika orang tua telah berusia lanjut, hingga akhirnya pada tahap kematian pasangan.

Menurut Dyer (1983), pernikahan sebagai suatu subsistem dari hubungan yang luas dimana dua orang dewasa dengan jenis kelamin berbeda membuat sebuah komitmen personal dan legal untuk hidup bersama sebagai suami dan istri. Hubungan antara pria dan wanita tersebut diakui secara sosial untuk dapat

melakukan hubungan seksual, membesarkan anak, serta membagi peran di antara pasangan Duvall (1977). Pernikahan juga menawarkan hubungan yang intim, pertemanan, afeksi, pemenuhan seksual, serta persahabatan Papalia (2006). Di Indonesia menurut UU Perkawinan No. 1 Tahun 1974, pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pasangan yang telah menikah, tentunya akan mengharapkan kebahagiaan dan ikatan pernikahan yang ideal. Pada umumnya, pasangan suami istri yang telah menikah akan tinggal bersama (*Proximal Marriage*) untuk menjalani peran sebagai suami dan istri dan menjalani tanggung jawab keluarga bersama-sama. Mereka dapat bertemu setiap waktu, berkomunikasi secara intensif, mengurus rumah tangga bersama, dan melakukan kegiatan lainnya bersama-sama.

Akan tetapi terdapat kondisi dimana pasangan suami istri tidak tinggal bersama dengan pasangannya dan menjalani pernikahan jarak jauh. Hal tersebut disebabkan karena meningkatnya pertumbuhan ekonomi, teknologi dan industri, sehingga menyebabkan taraf kebutuhan hidup dan kompetensi dalam dunia kerja maupun pendidikan pun meningkat. Pada tingkat pendidikan, individu ingin memiliki gelar di bidang tertentu, agar keinginannya berkarir pada pekerjaan yang diinginkan dapat tercapai.

Kenyataan tersebut membuat peluang kerja atau tingkat pendidikan yang ingin dicapai tidak selalu tersedia untuk kedua pasangan di lokasi yang sama. Sehingga salah satu pasangan mungkin akan menerima promosi yang

membutuhkan pemindahan di lokasi lain dan akhirnya tinggal terpisah dengan pasangan atau disebut juga *commuter marriage*.

Menurut Gerstel & Gross (1982), *commuter marriage* adalah sebuah pilihan sukarela dimana sepasang suami istri tinggal pada dua tempat yang berbeda lokasi geografisnya, dan berpisah dalam waktu paling sedikit tiga malam dalam seminggu untuk minimal tiga bulan lamanya. Maka pasangan *commuter marriage* hanya bertemu secara fisik pada waktu yang singkat, sebelum mereka berpisah lagi. *Commuter marriage* mengharuskan pasangan suami istri tinggal di tempat yang berbeda karena berbagai alasan seperti pekerjaan dan pendidikan, sesuai dengan penjelasan sebelumnya. Pernikahan ini dicirikan dengan salah satu pasangan akan tinggal di rumah utama, seringkali dengan tanggung jawab pekerjaan dan perawatan anak, sementara pasangan lainnya bekerja dan tinggal jauh dari rumah.

Commuter marriage sebagai salah satu alternatif bagi pasangan suami-istri kini semakin meningkat jumlahnya. Data demografi melaporkan bahwa lebih dari 1 juta pasangan di Amerika Serikat telah mengadopsi gaya *commuter marriage* dan jumlah ini akan terus meningkat (Magnuson & Norem, 1999 dalam Rhodes 2002). Hasil penelitian pada tahun 2005 berdasarkan data *Center for the Study of Long Distance [Relationships](#)*, lebih dari 3,5 juta orang Amerika yang menikah hidup terpisah (Wright, 2008). Sedangkan di Indonesia sendiri, belum ada data pasti dari Badan Pusat Statistik, berapa jumlah pasangan yang menjalani *commuter marriage*. Akan tetapi, melalui laman *tirto.id* yang telah melakukan survey mengenai hubungan jarak jauh terhadap 183 responden yang menjalani

hubungan jarak jauh, didapatkan data jumlah pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh ialah sekitar 63,4% dimana 28,4% merupakan pasangan yang telah menikah dan menjalani pernikahan jarak jauh.

Gross (1980) membagi pasangan *commuter marriage* berdasarkan usia, usia perkawinan, dan ada tidaknya anak dalam perkawinan itu. Ketiga komponen tersebut menghasilkan dua kategori pasangan yang menjalani *commuter marriage*, yaitu *adjusting couple* dan *established couple*. *Adjusting couple* adalah pasangan suami istri yang berusia lebih muda. Usia pernikahan mereka umumnya dibawah 10 tahun. Pasangan *adjusting* umumnya belum mempunyai anak atau sudah mempunyai bayi atau anak usia sekolah. Rotter, Barnett, & Fawcett (dalam Rhodes, 2002) setuju bahwa pasangan *commuter marriage* akan mengalami pola hidup yang lebih menyulitkan dengan adanya kehadiran anak yang tinggal di rumah. Sedangkan *established couple* ialah pasangan suami istri yang berusia lebih tua, yaitu usia pernikahannya telah mencapai 10 tahun. Pasangan *established* ini umumnya sudah memiliki anak usia remaja atau anak yang lebih tua dan sudah meninggalkan rumah

Pasangan yang menjalani *commuter marriage* dapat merasakan beberapa manfaat dari pernikahan tipe ini, yaitu dapat meningkatkan kemandirian pada individu, dapat mengelola waktu, ketika pasangan bertemu atau melakukan reuni akan lebih merasakan rindu yang mendalam, menambah kemampuan baru, mendapat pengakuan sebagai orang yang setia, menerima dukungan sosial dari keluarga, teman, kolega, dan lainnya (Rhodes, 2002).

Walaupun terdapat beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh pasangan yang menjalani *commuter marriage*, lebih banyak kondisi-kondisi yang dapat memicu permasalahan dan konflik sehingga dapat menjadi sumber stres, seperti (a) Masalah keuangan; (b) kesepian; (c) kurangnya dukungan dari pasangan untuk masalah pribadi dan pekerjaan karena kurangnya waktu untuk membangun dan memelihara dukungan untuk pasangan; (d) sikap negatif dari lingkungan (teman, rekan kerja, keluarga dan masyarakat); (e) kepuasan seks menurun; (f) meningkatnya ketegangan dalam pernikahan dan keluarga; (g) melewatkan momen penting dalam kehidupan keluarga dan pengalaman sehari-hari; (h) kurangnya kehidupan sosial, hobi dan proyek pribadi (Carter, 1992; Fulman, 1993; Groves & Horm-Wingerd, 1991; Jackson et al., 2000; Justice, 1999; Magnuson & Norem, 1999; Morris, 1995; Winfield, 1985 dalam Rhodes, 2002).

Hasil penelitian Holmes Holmes & Rahe tahun 1967 (dalam Sarafino 2011) yang bertujuan untuk membuktikan apa saja peristiwa kehidupan yang paling menegangkan atau membebankan. Berdasarkan berbagai peristiwa dalam kehidupan yang menegangkan atau membebankan, hidup terpisah dengan pasangan berada pada urutan ketiga, setelah kematian pasangan dan perceraian, yang mana urutan pertama memiliki nilai stres yang paling tinggi dan semakin kebawah semakin rendah. Oleh karena itu, pada pasangan *commuter marriage* dapat ditemukan berbagai kondisi yang dapat memicu timbulnya permasalahan dan stres.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya, *commuter marriage* dicirikan dengan salah satu pasangan hidup akan tinggal di rumah utama dan seringkali

dengan pekerjaan dan tanggung jawab dalam merawat anak. Orang tua yang melakukan perpisahan dengan keluarga dapat lebih fokus dengan pekerjaannya, namun orang tua yang tinggal dengan anak-anak biasanya mengambil peran sebagai orangtua tunggal (single parent). Biasanya orang tua yang tidak melakukan perpisahan (tinggal di rumah utama) akan merasa kecil hati dengan perubahan dalam tanggung jawab dan pengaturan hidup (Carter, 1992).

Berdasarkan penemuan Anderson tahun 1992 (dalam Ponzetti 2007) didapatkan hasil sebanyak 47 persen pria dan 29 persen wanita melakukan perjalanan, atau berpergian lebih sering, sedangkan 25 persen lagi melakukan perjalanan sama rata. Oleh karena itu, istri merupakan pihak yang umumnya ditinggal oleh pasangannya untuk bekerja, baik karena istri yang juga bekerja dan ingin mempertahankan karirnya, ataupun istri yang tidak bekerja dan harus mengurus rumah tangganya, sehingga mereka tidak dapat ikut tinggal bersama ke kota tempat suaminya bekerja. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditemukan fenomena istri yang harus mengasuh anak-anak tanpa kehadiran ayah dalam kesehariannya. Kondisi tersebut memiliki tantangan tersendiri bagi istri, karena meskipun jumlah pasangan yang menjalani *commuter marriage* terus meningkat, namun jenis pernikahan ini tetap bertentangan dengan ideologi budaya yang masih dominan, yaitu pasangan yang sudah menikah (terutama wanita) harus hidup bersama, demi hubungan dan kebaikan keluarga (Murstein, 1974; Rohlfing, 1995; Winfield, 1985 dalam Bergen, 2006).

Perawatan anak, rasa bersalah, perasaan dendam, waktu yang terbatas bersama pasangan, dan tekanan sosial dari orang lain yang mempertanyakan

kelayakan pasangan sebagai orang tua adalah masalah umum bagi orang tua komuter (Carter, 1992; Jackson et al., 2000; Magnuson & Norem, 1999 dalam Rhodes, 2002).

Menjadi istri yang menjalani *commuter marriage* bukan suatu perkara mudah. Istri dituntut untuk menjadi seorang yang lebih kuat dan memiliki manajemen waktu yang baik, karena beban dan tuntutan yang ada, contohnya ialah ketika sudah memiliki anak, maka istri akan menjadi seorang ibu, dimana ibu merupakan sekolah pertama bagi anak, suami juga membutuhkan istri sebagai tempat berbagi dikala duka, belum lagi jika istri juga bekerja. Selain itu, baik istri yang bekerja maupun tidak, ia tetap diharapkan oleh masyarakat agar dapat memperhatikan pengurusan rumah tangganya, kesehatan keluarga, kehidupan sosial keluarga, maupun kebutuhan rekreasi dirinya dan pasangannya (Duvall, 1977). Kebutuhan rumah tangga yang berhubungan dengan tugas sehari-hari, seperti persiapan dan membersihkan makanan, perawatan sehari-hari, transportasi anak, perawatan hewan peliharaan, menerima keributan, dan membersihkan rumah (Adreson & Spruill, 1993 dalam Rhodes, 2002).

Selain itu menurut Chang dan Browder-Wood (1996) pasangan *commuter* melaporkan masalah yang mereka hadapi antara lain pasangan mengemukakan dampak emosional dari perpisahan dan kurangnya dukungan emosional dan dukungan pendampingan, adalah perasaan seperti kesepian, terisolasi, tertekan, frustrasi dan terkadang depresi (Adreson dalam *Marriage and Family Encyclopedia*, 2003). Pasangan *commuter* akan kehilangan rutinitas *intimacy* mereka atau *daily intimacy* yang mendorong munculnya masalah-masalah yang

terkait dengan hubungan pernikahan. Dampak lainnya ialah seperti dampak kelelahan fisik, keuangan, dan sosial (Bergen, 2006).

Istri yang merasakan emosi-emosi negatif akibat kelelahan fisik dari rutinitas urusan rumah tangga sehari-hari juga dapat berakibat pada kelelahan psikologis. Beban kelelahan fisik dan psikologis seorang istri yang menjalani pernikahan *commuter marriage* cenderung akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang kurang menguntungkan anggota keluarganya termasuk anak-anaknya. Istri yang terus berputar dalam lingkup emosi-emosi negatif tersebut dapat mengalami depresi, kecemasan, perasaan putus asa, dan stres (Susilowati, 2007).

Definisi stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sangat membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya. Dalam hal ini istri yang menjalani *commuter marriage* akan menjalani rutinitas sehari-hari seorang diri atau jika sudah memiliki anak maka ia akan mengurus anak tersebut seorang diri, maka hal tersebut akan membuatnya memiliki beban dan tuntutan tersendiri sehingga dapat mengalami stres. Selain itu, Lazarus juga menambahkan bahwa stres akan terjadi pada individu yang ketika ia mendapat sebuah tuntutan yang melebihi sumber daya yang ia miliki dalam proses penyesuaian atau *adjustment* terhadap tuntutan tersebut.

Santrock mengatakan bahwa faktor kognitif, kejadian sehari-hari dan juga faktor sosiokultural merupakan hal-hal yang berhubungan dengan stress (Santrock, 2007). Sedangkan Atwater (1983) menambahkan bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang memerlukan respon adaptif. Kebanyakan orang berpikir bahwa

stres hanya terjadi ketika ada hal-hal yang menuntut diri kita, seperti ketika akan ujian, terlibat kecelakaan, atau ketika kehilangan seorang teman. Meskipun beberapa hal ini adalah sumber stres umum, tidak semua orang mempersepsikan kejadian yang sama sebagai hal membuat stres, atau merasakan stres dengan cara yang sama (Hollo, 2006 dalam Santrock, 2007). Hal tersebut sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984), bahwa interpretasi dan reaksi baik individu maupun kelompok dapat berbeda dalam derajat dan jenis reaksi yang ditampilkan. Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari, beberapa permasalahan yang ada dapat menjadi stresor pada istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*. Stresor yang ada akan memiliki derajat stres yang berbeda-beda pula, apakah tinggi, rendah, atau sedang. Tergantung kepada penilaian istri terhadap situasi yang menyebabkan stres (penilaian terhadap situasi dan sumber daya yang ada atau disebut dengan istilah *appraisal*) serta cara mengatasi stres tersebut. Pada prosesnya terdapat dua penilaian, yaitu *primary appraisal* atau penilaian terhadap situasi yang ada dan *secondary appraisal* atau penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang ada. Dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh istri, maka diperlukan sebuah usaha-usaha atau *coping* dari dalam diri untuk mengurangi beban atau tuntutan yang ditimbulkan dari permasalahan yang ada.

Salah satu hal yang dapat membantu istri dalam melewati masa sulit dan beban saat menjalani *commuter marriage* ialah dukungan dari orang lain atau lingkungannya. Dukungan-dukkungan seperti kata-kata penyemangat, hiburan, bantuan, dan nasehat termasuk kedalam dukungan sosial. Dukungan sosial

merupakan cara paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan (Kim, Sherman & Taylor, 2008).

Dukungan sosial mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dipersepsikan oleh seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, 2004 dalam Sarafino 2011). Dukungan dapat datang dari berbagai sumber, seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter atau komunitas. Orang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jejaring sosial seperti keluarga atau organisasi komunitas yang dapat membantu di saat dibutuhkan. Dukungan sosial mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau menerima dukungan (Sarafino, 2011).

Berdasarkan penelitian Widaryanti dan Dewi pada tahun 2017 yang meneliti tentang, hubungan antara dukungan sosial suami terhadap penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause, hasilnya ialah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause. Dukungan yang diberikan suami akan membantu istri untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan permasalahan yang dihadapinya.

Penelitian lainnya mengenai hubungan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres istri ialah penelitian yang dilakukan oleh Kumolohadi pada tahun 2001 tentang tingkat stres dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami

menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara dukungan sosial suami terhadap tingkat stres dosen perempuan UII, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan suami maka akan semakin rendah stres yang dialami dosen perempuan UII, begitu pula sebaliknya.

Dukungan sosial suami diharapkan menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi atau bahkan mengatasi stres pada istri. dalam pernikahan komuter (van der Klis dan Karsten 2009). Karena suami merupakan salah satu orang yang penting dalam kehidupan seorang istri, suami adalah pasangan hidup sehingga ia menjadi orang yang utama dalam memberikan dukungan kepada istri sebelum pihak lain turut memberikan dorongan.

Berdasarkan data awal penelitian, peneliti mendapatkan dua orang responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu istri yang sedang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*. Subjek yang pertama berinisial JS (23 tahun) yang telah menjalani *commuter marriage* semenjak awal menikah, lamanya ialah 1 tahun. Alasan JS menjalani *commuter marriage* ialah karena suami bekerja dan mendapatkan tempat kerja di luar kota sedangkan subjek harus menjalankan studi di kota lain. Saat ini JS tengah hamil anak pertamanya dengan usia kehamilan 5 bulan. Frekuensi JS dan pasangan bertemu ialah 3 kali dalam satu minggu. Hal tersebut membuat JS dan pasangan harus lebih banyak mengeluarkan uang untuk biaya akomodasi untuk bertemu.

Menurut JS selama menjalani *commuter marriage* ia merasakan beberapa tantangan, yaitu ia sering kali merindukan kehadiran dan saat-saat menghabiskan waktu bersama pasangan, menurutnya rindu adalah hal paling berat yang ia jalani,

karena ia adalah pengantin baru, namun sudah harus tinggal berjauhan dengan pasangannya. JS juga kerap kali merasa sedih, karena ia tidak bisa kebersamaan suaminya sebagai seorang istri, ia juga mengungkapkan bahwa suaminya pun merasakan hal yang sama, sehingga hal tersebut membuatnya semakin merasa sedih. JS merasa tidak dapat maksimal menjalankan perannya sebagai istri, seperti melayani suami, memasak menu kesukaan suami, menyiapkan baju suami, mencuci baju suami dan pekerjaan rumah lainnya, sehingga ia merasa cemas dan takut ketika nantinya sudah tinggal bersama ia kewalahan karena belum terbiasa melakukan hal tersebut. JS juga merasakan emosinya yang kadang *fruktatif* atau naik turun karena sedang hamil, hal tersebut sangat mempengaruhi keadaannya saat ini, terutama terhadap pasangannya, sehingga membuat pasangannya harus lebih memahami dirinya baik saat berkomunikasi langsung yaitu saat bertemu maupun tidak langsung. Kondisinya yang sedang hamil juga membuat ia mudah lelah karena pada umumnya wanita yang sedang hamil akan mudah merasa lelah, pegal, manja, dan lain-lain sehingga mereka sangat membutuhkan perhatian dan kehadiran pasangan disisi mereka, namun JS tidak mendapatkan hal tersebut sehingga ia merasa sedih karena tidak mendapatkan *support* secara langsung dari pasangan.

Walaupun saat ini teknologi berkembang semakin canggih dengan berbagai fitur yang dapat menghubungkan sesama manusia dengan jarak yang jauh, JS tetap merasakan komunikasi dengan pasangan yang kadang terhambat, hal tersebut disebabkan karena jaringan internet yang sering mengalami gangguan, hal tersebut tentu menghambat untuk berkomunikasi dan cukup menyita waktu,

karena idealnya waktu tersebut mereka gunakan untuk mengungkapkan kerinduan dan menghabiskan waktu untuk bercakap-cakap, namun karena gangguan hal itu tidak tercapai. Hal lain yang menghambat komunikasi ialah karena memiliki kesibukan masing-masing, terkadang ketika pasangan ingin meminta perhatian dengan meminta JS menghubunginya atau membalas chat segera, namun JS tidak bisa, karena ada hal lain, begitupun sebaliknya. Hal tersebut membuat konflik baru karena merasa tidak diprioritaskan. JS menyadari bahwa hal tersebut terjadi karena masing-masing tidak dapat melihat kondisi atau kegiatan pasangan secara langsung, sehingga hal tersebut menimbulkan salah paham. Apa yang JS rasakan sesuai dengan pendapat Aylor (2003) yang mengatakan bahwa tantangan-tantangan yang dialami pasangan *commuter marriage* berupa berkurangnya kontak tatap muka secara langsung, tidak dapat mengamati langsung apa yang dilakukan pasangan mereka, ketebatasan komunikasi, rasa curiga dan cemburu akibat besarnya kemungkinan pasangan tidak setia, serta sulit menyelesaikan masalah dalam jarak.

JS dan pasangan memiliki latar budaya dan asal negara yang berbeda, hal tersebut berpengaruh terhadap pola hidup, sikap, kebiasaan, megambil keputusan. Sehingga harus dapat berkomunikasi lebih baik lagi dengan pasangan, karena ia sedang menjalani *commuter marriage* tentunya akan lebih sulit, kerap kali konflik terjadi dalam berkomunikasi dengan pasangan. Bahkan JS mengaku bahwa dirinya hanya dapat merasakan kebahagiaan hanya pada *weekend* atau akhir pekan saja, karena itu merupakan waktu untuk bertemu dengan pasangannya. Hal ini

mengindikasikan bahwa JS merasakan perasaan stres ketika ia harus menjalani *commuter marriage* dengan pasangannya.

Subjek kedua yang berinisial FK (22 tahun) juga merasakan hal yang tidak jauh berbeda dengan JS. FK telah menjalani *commuter marriage* selama 11 bulan. Usia pernikahan FK dan pasangannya ialah 1 tahun 8 bulan. Alasan FK menjalankan *commuter marriage* karena suami kuliah diluar negeri, sedangkan FK adalah ibu rumah tangga. Berbeda dengan JS yang sedang hamil, FK saat ini sudah dikaruniai anak pertamanya yang berusia 5 bulan. Frekuensi FK dan suaminya bertemu ialah 1-2 kali dalam setahun.

Menurut FK selama menjalani *commuter marriage* ia merasakan beberapa tantangan yang membuatnya mengalami stres. FK mengaku selalu merasakan perasaan sedih, karena menurutnya pasangan yang baru menikah idealnya akan memulai hidup baru dan membangun sebuah keluarga bersama dengan pasangannya, FK kerap kali menangis tanpa sebab yang jelas selama menjalani kehidupan *commuter marriage*. FK juga seringkali merasakan kesepian dan bosan dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari, karena ia hanya dapat bertemu dengan pasangannya satu atau dua kali dalam setahun. FK terkadang merasa sedih karena waktu bermain dengan teman-temannya setelah menikah menjadi terbatas, hal tersebut menambah rasa kesepiannya. Ia merasa iri dengan teman-temannya yang dapat beraktivitas diluar serta bermain sepuasnya dan ia juga merasa iri dengan pasangan-pasangan lain yang dapat bersama suami setiap hari. FK mengaku pernah menutup akun media sosial yang ia miliki untuk mengurangi perasaan iri dan sedih. Walaupun saat ini teknologi *video call* dapat

menghubungkan ia dan suami, namun bertemu langsung merupakan cara yang paling ampuh untuk mengurangi kebosanan, rindu dan kesedihan yang ia alami. FK juga kerap kali mengalami sakit pada bagian kepala, namun saat berobat, dokter menyatakan secara fisik ia baik-baik saja, tetapi stres lah yang mengakibatkan sakit kepala tersebut. Ia juga merasa bahwa stres tersebut mempengaruhi produktivitas sehari-hari, FK merasa segala hal yang ia lakukan tidak dapat terselesaikan dengan baik dan cepat.

FK mengatakan bahwa selama menjalani *commuter marriage* ia sangat terbantu dengan adanya dukungan yang diberikan oleh suami selama ia mengalami kondisi-kondisi stres tersebut. Suami selalu sigap memberikan bantuan ketika ia membutuhkan, seperti menghiburnya ketika sedih, menyelesaikan permasalahan bersama-sama, memberikan uang untuk kebutuhan ia sehari-hari, memberikan arahan, saran dan motivasi ketika ia mulai merasakan sedih dan stres. FK mengaku dukungan suami merupakan yang sangat penting untuknya saat sedang menjalani *commuter marriage* dibandingkan dengan dukungan keluarga, karena dengan suami ia dapat menceritakan apa saja dengan nyaman tanpa ada yang ditutup-tutupi, sedangkan keluarga memiliki batasan-batasan yang tidak dapat ia ceritakan semuanya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti mengindikasikan bahwa kedua subjek, JS dan FK dalam menjalankan perannya sebagai istri dalam pernikahan jarak jauh atau *commuter marriage* menjadi sumber tekanan bagi mereka, sehingga dapat menyebabkan situasi yang *stressfull*.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, stres dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, baik fisik maupun psikis. Maka diasumsikan, ketika istri berada dalam kondisi stres, hal tersebut mungkin akan berpengaruh terhadap diri sendiri, keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Sedangkan istri harus memiliki kondisi fisik maupun psikis yang prima, agar dapat produktif dan optimal dalam menyelesaikan urusan yang berkaitan dengan rumah tangga dan urusan lainnya. Sehingga dukungan dari lingkungan sekitarnya, khususnya suami dibutuhkan oleh istri, agar ia mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan fenomena, teori serta data awal yang ada, peneliti tertarik untuk meliti bagaimana hubungan antara dukungan sosial suami terhadap tingkat stres istri.

1.2 Identifikasi Masalah

Menjalani kehidupan sebagai istri menjalani *commuter marriage*, tinggal dengan letak geografis yang berbeda dengan suami merupakan suatu *stressor* yang dapat memicu stres tersendiri bagi istri. Seperti yang dipaparkan pada data awal, peneliti menemukan bahwa subjek mengalami kondisi-kondisi yang membebani dan memicu stres, dan subjek merasa membutuhkan dukungan dari suami, sebagai pasangan hidup dalam menjalani *commuter marriage*.

Dukungan sosial mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dipersepsikan seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, 2004 dalam Sarafino 2011). Dukungan sosial suami diharapkan menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi atau bahkan mengatasi stres pada istri.

dalam pernikahan komuter (van der Klis dan Karsten 2009). Karena suami merupakan salah satu orang yang penting dalam kehidupan seorang istri, suami adalah pasangan hidup sehingga ia menjadi orang yang utama dalam memberikan dukungan kepada istri sebelum pihak lain turut memberikan dorongan, sehingga berdasarkan uraian di atas peneliti menyusun rumusan pertanyaan penelitian yaitu:

“Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial suami terhadap tingkat stres istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*?”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Memperoleh gambaran mengenai hubungan antara dukungan sosial suami terhadap tingkat stres pada istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Mendapatkan data empiris mengenai hubungan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres pada istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Menambah wawasan dan data empiris bagi penelitian seputar dukungan sosial suami dan tingkat stres pada istri yang menjalani *commuter marriage tipe adjusting*.
2. Sebagai informasi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang ingin membahas hal serupa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi praktisi psikologi perkembangan, khususnya psikolog perkawinan, mengenai hubungan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres istri yang menjalani *commuter marriage tipe adjusting*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Gerstel & Gross (1982), *commuter marriage* adalah sebuah pilihan sukarela dimana sepasang suami istri tinggal pada dua tempat yang berbeda lokasi geografisnya, dan berpisah dalam waktu paling sedikit tiga malam dalam seminggu untuk minimal tiga bulan lamanya. Maka pasangan *commuter marriage* hanya bertemu secara fisik pada waktu yang singkat, sebelum mereka berpisah lagi. *Commuter marriage* mengharuskan pasangan suami istri tinggal di tempat yang berbeda karena berbagai alasan seperti pekerjaan dan pendidikan, sesuai dengan penjelasan sebelumnya. Pernikahan ini dicirikan dengan salah satu pasangan akan tinggal di rumah utama, seringkali dengan tanggung jawab

pekerjaan dan perawatan anak, sementara pasangan lainnya bekerja dan tinggal jauh dari rumah.

Berdasarkan penemuan Anderson tahun 1992 (dalam Ponzetti 2007) didapatkan hasil sebanyak 47 persen pria dan 29 persen wanita melakukan perjalanan, atau berpergian lebih sering, sedangkan 25 persen lagi melakukan perjalanan sama rata. Oleh karena itu, istri merupakan pihak yang umumnya ditinggal oleh pasangannya untuk bekerja, baik karena istri yang juga bekerja dan ingin mempertahankan karirnya, ataupun istri yang tidak bekerja dan harus mengurus rumah tangganya, sehingga mereka tidak dapat ikut tinggal bersama ke kota tempat suaminya bekerja. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditemukan fenomena istri yang harus tinggal dirumah utama dengan tanggung jawab mengurus rumah tangga, dan jika sudah memiliki anak, ditambah dengan tanggung jawab pengasuhan anak, hal tersebut dilakukan tanpa kehadiran suami dalam kesehariannya.

Istri yang menjalani *commuter marriage* memiliki kondisi dan beban yang berbeda dengan pasangan atau istri lain yang tinggal bersama pasangan. Beban istri atau pasangan yang menjalani *commuter marriage*, dapat memicu permasalahan dan konflik sehingga dapat menjadi sumber stres, seperti (a) Masalah keuangan; (b) kesepian; (c) kurangnya dukungan dari pasangan untuk masalah pribadi dan pekerjaan karena kurangnya waktu untuk membangun dan memelihara dukungan untuk pasangan; (d) sikap negatif dari lingkungan (teman, rekan kerja, keluarga dan masyarakat); (e) kepuasan seks menurun; (f) meningkatnya ketegangan dalam pernikahan dan keluarga; (g) melewatkan

momen penting dalam kehidupan keluarga dan pengalaman sehari-hari; (h) kurangnya kehidupan sosial, hobi dan proyek pribadi (Carter, 1992; Fulman, 1993; Groves & Horm-Wingerd, 1991; Jackson et al., 2000; Justice, 1999; Magnuson & Norem, 1999; Morris, 1995; Winfield, 1985 dalam Rhodes, 2002). Selaras dengan data awal yang peneliti dapatkan, subjek JS dan FK merasakan kondisi-kondisi yang telah disebutkan diatas, seperti merasa kesepian, bosan, kurangnya dukungan dari pasangan, kurangnya waktu untuk bermain, dan lainnya. Kondisi-kondisi tersebut memicu kedua subjek mengalami stres selama menjalani *commuter marriage*.

Interpretasi dan reaksi dari setiap individu dapat berbeda dalam tingkat stress dan reaksi yang ditampilkannya (Lazarus & Folkman, 1984). Definisi stres pada penelitian ini ialah, istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* berdasarkan penilaiannya terhadap situasi yang dianggap sebagai suatu beban serta penilaiannya terhadap sumber daya yang ia miliki untuk menghadapi situasi stres. Stres dilihat dari skor stres yang diukur, semakin tinggi skor menandakan semakin tinggi stres yang dirasakan. Untuk memahami variasi individu kita perlu mempertimbangkan penilaian kognitif dan faktor-faktor yang lain yang akan mempengaruhi sifat perantara antara peristiwa dan hasilnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Cognitive appraisal dapat dipahami sebagai proses mengkategorisasikan suatu kejadian sehubungan dengan pengaruhnya terhadap *well-being* (Lazarus & Folkman, 1984). Penilaian kognitif merupakan sebuah proses relasi yang terjadi antara individu dengan karakteristik tertentu (nilai, motivasi, gaya berpikir dan

penerimaan) serta karakteristik lingkungan yang harus diprediksi dan diinterpretasikan. Mekanisme pengolahan kognitif yang berkaitan dengan proses terjadinya stres dan yang menentukan tindak lanjut individu terhadap situasi stres tersebut terdiri dari beberapa tahapan (Lazarus, 1984) yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* ialah sebuah proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi yaitu sebuah proses individu dalam memaknakan situasi yang dialami. Nantinya situasi tersebut akan dipersepsikan menjadi hal yang positif (*benign positive*), netral (*irrelevant*) atau *negative (stres appraisal)*. Jika hal dipersepsikan sebagai hal yang negative atau stres maka penilaiannya terhadap kondisi tersebut mencakup *Harm/loss* (kerugian/kehilangan), *Threat/ancaman* dan *Challenge/tantangan*. Sedangkan pada proses penilaian sekunder atau *secondary appraisal* individu akan mengevaluasi mengenai apa yang bisa dilakukan dengan sumber daya yang ia miliki untuk mengatasi atau mencegah kondisi yang terjadi.

Ketika seseorang merasa stres, maka Dukungan sosial dibutuhkan karena, pada umumnya, itu berhasil; dukungan sosial merupakan salah satu cara yang paling efektif dimana orang dapat mengatasi dan menyesuaikan diri dengan peristiwa-peristiwa yang sulit dan menegangkan, hal tersebut dapat melindungi diri mereka dari dampak buruk kesehatan mental dan fisik dari stres (Cohen & Wills, 1985; Seeman, 1996; Thoits, 1995 dalam Taylor, Sherman & Kim, 2008). Dukungan sosial suami diharapkan menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi atau bahkan mengatasi stres pada istri. dalam pernikahan komuter (van der Klis dan Karsten 2009). Karena suami merupakan salah satu orang yang

penting dalam kehidupan seorang istri, suami adalah pasangan hidup sehingga ia menjadi orang yang utama dalam memberikan dukungan kepada istri sebelum pihak lain turut memberikan dorongan. Pada penelitian ini definisi dukungan sosial suami ialah persepsi istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* terhadap frekuensi dukungan tersebut diberikan oleh suami dalam bentuk:

- a. Dukungan Emosional: istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* merasakan adanya dukungan berupa perhatian, dorongan, penghargaan positif, kepedulian, dan empati dari suami.
- b. Dukungan *Instrumental*/ bantuan langsung: persepsi istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* mengenai adanya dukungan berupa bantuan langsung dari suami, dapat berupa uang, pelayanan, dan bantuan dalam menangani tugas-tugas istri dalam pekerjaan rumah sehari-hari.
- c. Dukungan Informasi: istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* merasakan adanya dukungan berupa nasehat, arahan, saran, umpan balik dan informasi dari suami dalam mengatasi permasalahannya
- d. Dukungan Pendampingan: yaitu dukungan yang dipersepsikan oleh istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* bahwa suami dapat menghabiskan waktu bersama, seperti berbagi minat dan aktivitas sosial bersama-sama.

Keterkaitan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres istri telah diteliti dalam beberapa penelitian. Berdasarkan penelitian Widaryanti dan Dewi pada tahun 2017 yang meneliti tentang, hubungan antara dukungan sosial suami terhadap penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa

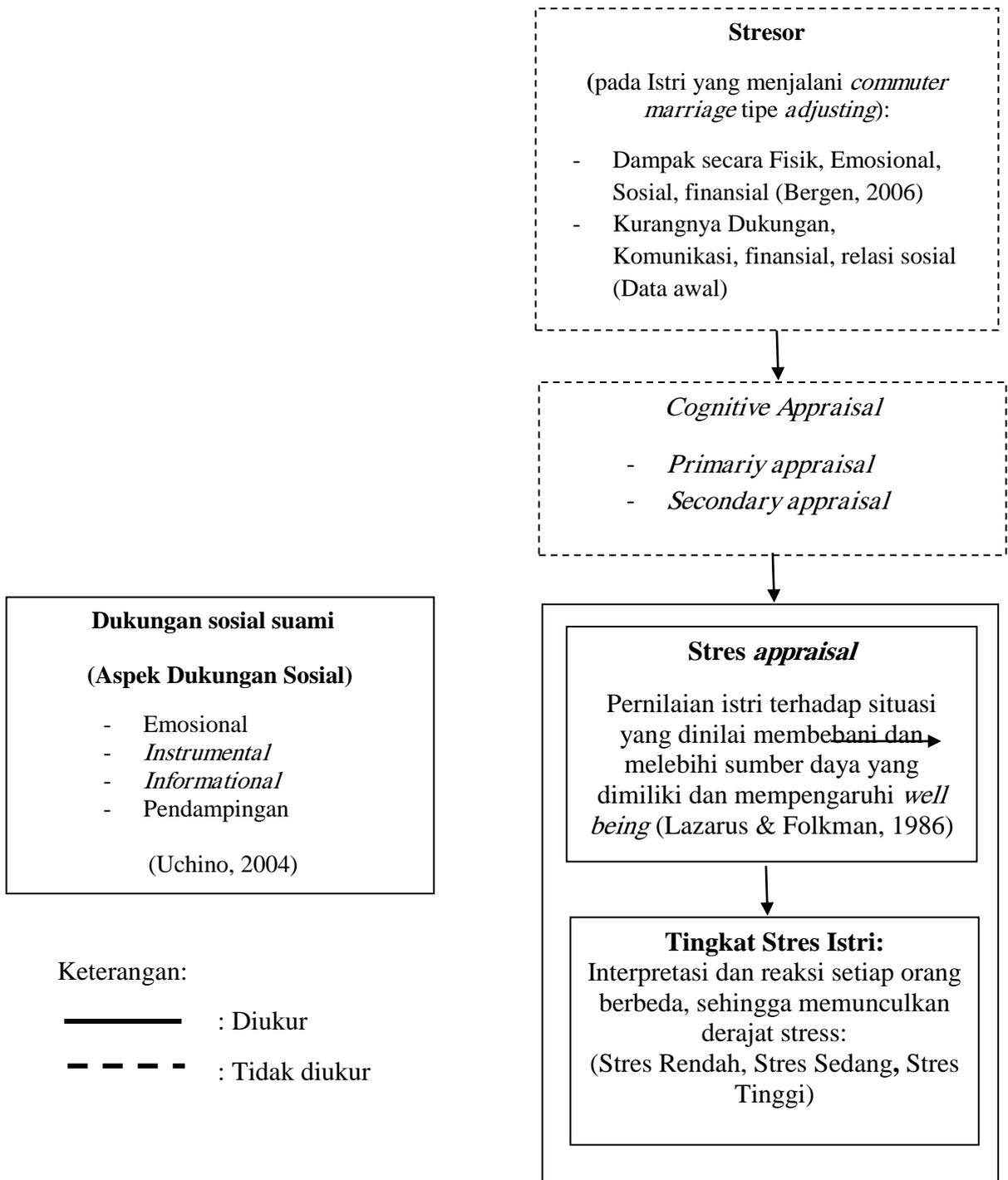
menopause, hasilnya ialah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause. Dukungan yang diberikan suami akan membantu istri untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan permasalahan yang dihadapinya.

Penelitian lainnya mengenai hubungan dukungan sosial suami terhadap tingkat istri ialah penelitian yang dilakukan oleh Kumolohadi pada tahun 2001 tentang, tingkat stres dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara dukungan sosial suami terhadap tingkat stres dosen perempuan UII, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan suami maka akan semakin rendah stres yang dialami dosen perempuan UII, begitu pula sebaliknya.

Menurut Chang dan Browder-Wood (1996) pasangan *commuter* melaporkan masalah yang mereka hadapi antara lain pasangan mengemukakan dampak emosional dari perpisahan dan kurangnya dukungan emosional dan dukungan pendampingan, adalah perasaan seperti kesepian, terisolasi, tertekan, frustrasi dan terkadang depresi (Adreson dalam *Marriage and Family Encyclopedia*, 2003). Istri yang merasakan emosi-emosi negatif akibat kelelahan fisik dari rutinitas urusan rumah tangga sehari-hari juga dapat berakibat pada kelelahan psikologis. Beban kelelahan fisik dan psikologis seorang istri yang menjalani pernikahan *commuter marriage* cenderung akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang kurang menguntungkan anggota keluarganya termasuk anak-anaknya. Istri yang

terus berputar dalam lingkup emosi-emosi negatif tersebut dapat mengalami depresi, kecemasan, perasaan putus asa, dan stres (Susilowati, 2007).

Oleh karena itu berdasarkan studi literatur dan hasil penelitian yang suda dipaparkan, dukungan sosial suami diasumsikan memiliki hubungan terhadap tingkat stress istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting*, dalam hal ini dukungan sosial suami yang dipersepsikan istri menjadi hal yang penting dalam membantu istri yang menjalani *commuter marriage* tipe *adjusting* dalam menghadapi situasi yang menekan dan megancam *well-being*, karena persepsi tentang adanya dukungan tersebut dapat membantu mereka dalam beradaptasi dengan situasi menekan, ketika seseorang memiliki persepsi megenai adanya dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jejaring sosial seperti keluarga atau organisasi komunitas yang dapat membantu di saat dibutuhkan.



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

