

**RESILIENSI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN KEHIDUPAN
((STUDI PADA PADA ISTRI ANGGOTA TNI ANGKATAN DARAT)**

***SELF-RESILIENCE TO RESIST THE PRESSURE OF LIFE (STUDY ON
THE WIFE OF MEMBER OF THE INDONESIAN ARMY)***

Oleh :

**Dayanti Armanda Sari*)
Dyah Astorini Wulandari**)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi diri dalam menghadapi tekanan pada istri anggota TNI AD sehingga dapat bertahan dan bangkit dari situasi yang menekan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi terhadap 3 informan primer yaitu istri dari anggota TNI Angkatan Darat, dan 3 orang terdekat dari masing-masing informan sebagai sumber data sekunder. Validitas yang digunakan adalah validitas triangulasi, sedangkan reliabilitas yang digunakan adalah dengan membangun rapport yang baik dengan informan serta melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Analisis data dengan langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah aspek-aspek resiliensi yang ditemukan adalah situasi yang menekan secara tidak langsung membuat informan belajar untuk mengontrol emosi (regulasi emosi), mengendalikan berbagai kesulitan dengan berusaha membiasakan diri dan bersikap tenang (pengendalian impuls), mempunyai keyakinan bahwa segala kesulitan dapat dilewati dan berubah lebih baik (optimisme), menyadari resiko menjadi istri TNI AD sehingga mampu melewati kesulitan kehidupan (analisa masalah), memahami tugas dari profesi suami sehingga mampu berperan sebagai istri yang baik (empati), memiliki keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan tanpa di dampingi suami (efikasi diri), mampu mengambil sisi positif dari berbagai situasi yang menekan (pencapaian).

Kata kunci : *resiliensi diri, istri TNI AD*

ABSTRACT

The aim of research was to identify how to resist a pressure on the wife of TNI AD (a member of the Indonesia Army) in order to survive and rise from stressful situations. The research used qualitative research methods. Data collection was by interviews and observations of the three primary informants such as the wife of TNI AD, and three closest people of each informant as a secondary data source. The validity used was triangulation, while reliability

*) Alumni Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**) Dosen Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

used was to build a good rapport with informants as well as an audit of the entire research process. Analysis of the data wa by the steps of data collection, data reduction, data presentation, coclusions. The research showed that aspects of resilience found was stressful situations indirectly that made informant learn to control emotions (emotion regulation), control of various difficulties with trying to adapt themselves and be quiet (impulse control), having faith that any difficulties can be handled and change to be better (optimism), awareness of the risk of being the wife of the army that can pass through the difficulties of life (problem analysis), understand the duties of the husband's profession in order to be a good wife (empathy), has confidence that she was able to overcome difficulties without husband (self-efficacy), was able to think positively from a variety of stressful situations (achievement).

Keyword : *Self-Resilience, the wife of TNI AD (a member of the Indonesian Army*

PENDAHULUAN

Setelah menikah seorang istri TNI AD dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Dalam rangka mengemban tugas, seorang anggota TNI AD harus siap apabila kapan saja ditugaskan kemanapun atas perintah negara. Para istri tidak hanya ditinggal sehari atau dua hari jika suami bertugas. Para anggota dapat ditugaskan selama berbulan-bulan bahkan tahunan sesuai dengan penugasan. Litolily & Swastiningsih (2014) mengungkapkan istri yang ditinggal suami bekerja dalam waktu yang cukup lama, tidaklah mudah dijalani terutama bagi yang sudah mempunyai anak, karena resiko yang dapat saja terjadi yaitu hubungan dengan keluarga menjadi tidak harmonis, pertengkaran, kecurigaan, dan ketakutan yang kadang menjadi salah satu faktor dalam keributan rumah tangga.

Selama ditinggal bertugas, istri TNI AD harus mampu melewati kesulitan-kesulitannya tanpa di dampingi oleh suami seperti pada saat kehamilan dan melahirkan. Menurut Pitt (dalam Diponegoro & Hastuti, 2009) kecemasan yang dialami oleh wanita hamil sampai menjelang persalinan kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor sosial seperti pengalaman melahirkan (misalnya pernah mengalami lama persalinan yang diakibatkan oleh kondisi fisik atau pinggul yang sempit), dukungan sosial (kurangnya dukungan dari lingkungan), hubungan suami istri dan keluarganya (kurangnya perhatian baik dari suami dan keluarganya tentang kehamilan).

Istri TNI AD yang ditinggal tugas oleh suaminya akan memiliki tanggung jawab dan peran sebagai ibu sekaligus ayah. Seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh memiliki beban dan tanggung jawab hampir sama dengan orangtua tunggal (*single parent*), dimana dihadapkan dengan urusan rumah tangga

yang cukup kompleks seorang diri (Margiani & Ekawati, 2013). Mereka harus dapat mengurus anak dan rumahtangga seorang diri tanpa didampingi suami. Forste (dalam Larasati 2012) menyatakan keterlibatan suami dalam pekerjaan rumahtangga dan pengasuhan anak dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kepuasan perkawinan istri.

Berdasarkan hasil penelitian DISPSIAD (Dinas Psikologi Angkatan Darat) pada tahun 2012, diperoleh hasil bahwa ditinggal suami bertugas merupakan salah satu sumber stres bagi istri prajurit karena minimnya kesiapan para istri saat harus berperan sebagai orangtua tunggal dalam keluarga serta rendahnya penerimaan istri prajurit ketika suami berangkat tugas operasi. Tujuan daerah penugasan dan satuan di mana suami bertugas turut memengaruhi tingginya stres yang dirasakan para istri (Angelia, 2014).

Waskito (dalam Litolily & Swastiningsih, 2014) mengatakan suami-istri terkadang harus tinggal terpisah karena tugas dalam jangka waktu yang cukup lama, mengakibatkan masing-masing pihak akan merasakan kesepian. Hal inilah sehingga salah satu atau dua belah pihak dapat tertarik kepada lawan jenis yang bukan suami atau istrinya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu istri anggota TNI AD Kabupaten Banyumas. Informan mengatakan sebelum menikah calon istri TNI AD akan diselidiki terlebih dahulu latar belakang keluarganya apakah ada latar belakang PKI atau tidak, harus mengikuti tes kesehatan di antaranya tes keperawanan. Apabila calon istri tidak perawan maka akan diberitahukan kepada calon suaminya. Penyebab tidak perawan calon istri oleh calon suaminya maka ada sanksi yang harus diterima namun bila hal tersebut akibat perilaku calon istri dengan pria selain calon suaminya, maka calon suami akan ditanyakan tentang kesanggupan menerima atau tidak. Ketika awal pernikahan subjek tengah hamil 2 bulan, suaminya ditugaskan ke Timor-Timor sehingga subjek harus menjalani masa-masa kehamilan hingga persalinan tanpa kehadiran suami. Informan mengatakan dia merasa sedih karena harus melewati hari-hari tanpa suami walaupun ada orangtua dan saudara yang membantu dirinya.

Untuk menghadapi berbagai situasi sulit dalam hidup individu memerlukan kemampuan untuk mengatasi kesulitan atau tantangan yang terjadi di kehidupan dan bukan lari dari kesulitan tersebut diistilahkan sebagai resiliensi oleh Grotberg (dalam Maulidya & Eliana, 2013). Reivich & Shatte (dalam Achmad & Darmawati, 2014) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk bisa bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dirinya bahkan pada kondisi yang paling sulit.

Resiliensi diperlukan dalam menghadapi stress. Kemampuan resiliensi penting untuk memperluas dan menambah pengalaman individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Maulidya & Eliana, 2013). Resiliensi disebut juga oleh Wolin dan Wolin (dalam Uyun, 2012) sebagai ketrampilan coping saat

individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (wellness) dan terus memperbaiki diri (self repair).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang resilien mampu menunjukkan sifat-sifat positif dalam lingkungan yang beresiko. Menurut Siebert (dalam Achmad & Darmawati 2014), individu dengan resiliensi yang baik dijelaskan adalah mereka yang berhasil mengatasi permasalahan mereka, bahkan mampu bangkit menjadi individu yang lebih kuat, lebih baik dan menemukan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Pribadi dengan resiliensi tinggi ini akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif

Fokus Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada aspek resiliensi diri yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, kemampuan analisa masalah, optimisme, empati, efikasi diri dan pencapaian

Teknik Cuplikan

Penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini terdiri Informan primer yaitu 3 orang istri dari anggota TNI AD dan informan sekunder yaitu 3 anggota keluarga dari informan primer

Metode Pengumpulan Data

1. Metode wawancara . Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Menurut (Moelong, 2007) wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang menggunakan panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik. Sistem yang digunakan dalam mengajukan pertanyaan dan penggunaan terminologi.
2. Metode Observasi. Observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan atau partisipasi pasif (*passive participation*), yaitu peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut (Sugiyono, 2011). Peranan peneliti sebagai pengamat dalam hal ini tidak

sepenuhnya sebagai pemeranserta tetapi melakukan fungsi pengamatan. Penulis sebagai anggota pura-pura, jadi tidak melebur dalam arti sesungguhnya (Moleong, 2011).

Metode Analisis Data

Terdapat empat komponen pokok dalam tahap analisis data pada penelitian ini yaitu Pengumpulan Data, Reduksi Data, Penyajian Data dan Penarikan Kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Dalam hal ini ketiga informan mampu mengelola emosinya dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang mengatur emosi dengan berusaha percaya pada kemampuan diri sendiri bahwa dirinya mampu melewati tiap permasalahan yang datang dengan disertai doa kepada Tuhan YME, berusaha untuk membuat tiap kesulitan menjadi hal yang biasa untuk dilewati, ada pula yang mampu mengontrol emosi dengan cara mengingat anak-anaknya. Selain itu kegiatan di asrama juga membantu para informan dalam mengelola emosinya, di mana kegiatan-kegiatan yang di adakan merupakan kegiatan yang bermanfaat sehingga emosi-emosi negatif para informan dapat tersalurkan dengan baik.

Kemampuan mengendalikan impuls juga digunakan oleh informan dalam menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu lingkungan asrama dengan berbagai macam sifat dari warganya membuat para informan harus mampu mengendalikan dirinya agar dapat bergaul dengan nyaman. Pandai membawa diri merupakan kunci utama dalam pergaulan di lingkungan asrama.

Salah satu informan memilih untuk tidak mencampuri urusan orang lain jika di rasa tidak penting, namun apabila dirinya dibutuhkan pertolongannya maka sebisa mungkin akan membantu. Adapula informan yang lebih memilih untuk tidak terpengaruh tetangga-tetangganya untuk membeli perabotan rumah baru ketika suaminya pulang dari bertugas. Dirinya lebih memilih menampung perabotan rumah tangga milik tetangganya lalu menjualnya ke lingkungan luar asrama. Mereka berusaha membiasakan diri dengan keadaan, berusaha menghadapi kesulitan dengan tenang, di mana hal tersebut dilakukan dengan berpegang pada keyakinan bahwa segala kesulitan pasti akan berlalu.

Optimisme yang dimiliki informan berasal dari keyakinan dan juga kepercayaan bahwa segala kesulitan pasti dapat diatasi dengan baik. Mereka juga memiliki keyakinan bahwa pengalaman-pengalaman dalam menghadapi kesulitan dapat berguna untuk menghadapi kesulitan di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mardiawan dkk (2011) bahwa seseorang yang

memiliki resiliensi yang baik adalah orang yang optimis, karena mereka yakin bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan untuk masa depan yang akan datang dan yakin bahwa dapat mengontrol arah dari hidup mereka.

Dalam lingkungan asrama yang menjadi kendala adalah sifat dari warga asrama yang berbeda-beda dan adanya persaingan dalam hal ekonomi. Dalam menyikapinya para informan berusaha untuk pandai membawa diri dalam pergaulan asrama. Ada pula yang berusaha mengambil sisi positif dari tiap permasalahan sebagai pembelajaran agar selanjutnya dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik lagi. Selain itu pemahaman yang baik tentang resiko sebagai istri dari anggota TNI AD membantu para informan untuk dapat mengatasi permasalahan dengan baik. Hal ini serupa dengan pernyataan Reivich dan Shatte (dalam Riza & Herdiana, 2013) yang menyatakan bahwa analisis permasalahan merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi.

Informan yang mempunyai anggota yang sedang bermasalah berusaha membantu mencari jalan keluar dari permasalahan walaupun sebenarnya dirinya sendiri sedang menghadapi permasalahan pribadi. Informan mampu mengesampingkan urusan pribadinya dan tampil profesional membantu mencari solusi tentunya dengan kalimat-kalimat yang halus serta berusaha untuk tidak menyinggung perasaan orang yang dibantunya. Selain itu rasa empati juga ditunjukkan ketika dirinya berusaha untuk mampu menjalani peran sebagai ibu sekaligus ayah ketika suaminya bertugas. Selain itu ketika suami menghadapi permasalahan baik itu didalam maupun luar pekerjaan, informan berusaha untuk memahami posisi suaminya dan membantu memikirkan cara dari penyelesaian masalah tersebut.

Informan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melewati setiap situasi yang menekan atau kesulitan yang terjadi dalam hidupnya. Mereka mempercayai bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, hal itu juga yang membuat mereka secara tidak langsung belajar untuk terbiasa menangani kesulitan-kesulitan yang ada.

Ketiga informan dapat memaknai bahwa setiap kesulitan-kesulitan yang selama ini dihadapi bukan semata-mata menjadi alasan untuk terus merasa terpuruk. Selain itu mereka juga memandang bahwa setiap kesulitan tidak datang hanya untuk memberikan pengalaman kurang menyenangkan saja namun juga diikuti dengan hal-hal baik yang tersirat di dalamnya.

.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan di bab sebelumnya mengenai aspek-aspek resiliensi diri pada istri anggota TNI AD, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi diri dapat ditemukan pada informan primer dalam penelitian ini yang di antaranya adalah sebagai berikut : berbagai situasi yang menekan pada kehidupan ketiga informan primer secara tidak langsung mengasah kemampuan mereka untuk belajar mengontrol emosi dalam berbagai keadaan (regulasi emosi), mengendalikan berbagai macam kesulitan-kesulitan dengan berusaha membiasakan diri untuk menghadapinya dengan tenang (pengendalian impuls), mempunyai keyakinan bahwa segala kesulitan dapat dilewati dan berubah menjadi lebih baik (optimisme), menyadari bahwa menjadi istri dari anggota TNI AD mau tidak mau harus menerima berbagai resiko dan juga tantangan di masa yang akan datang (analisis masalah), memahami tugas suami sebagai benteng pertahanan negara sehingga mampu menjalani peran sebagai istri dengan baik (empati), memiliki keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan walau tidak di dampingi oleh suami (efikasi diri), mampu memandang setiap kesulitan yang datang bukan hanya membawa pengalaman kurang menyenangkan saja namun juga diikuti dengan pelajaran positif yang tersirat di dalamnya (pencapaian).

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, M.I.B & Darmawati, I. (2014). Resiliensi Pada Perempuan yang Dipoligami (Studi Kasus). *Jurnal Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (3), 1-13
- Angelia, B. (2014) .Studi Deskriptif Mengenai Strategi Penanggulangan Stres Pada Istri Prajurit Batalyon "X" yang Sedang Ditinggal Bertugas Pertama Kali. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Diponegoro, A.M & Hastuti, S.F.B. (2009). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Primipara. *Jurnal Humanitas(Jurnal Psikologi Indonesia)*, 3 (2), 137-141.
- Larasati, A. (2012). Kepuasan Perkawinan Pada Istri Ditinjau Dari Keterlibatan Suami Dalam Menghadapi Tuntutan Ekonomi dan Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1 (3), 1-6.
- Litolily, F & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami *Long Distance Marriage*. *Jurnal Empathy*. 2 (2), 53-61
- Margiani, K & Ekayati, N.I. (2013). Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Persona Psikologi Indonesia*.2 (3), 191-198.
- Maulidya, M & Eliana, R. (2013). Gambaran Resiliensi Perantau Minangkabau yang Berwirausaha di Medan. *Jurnal Psikologia*. 8(1), 34-39

DAYANTI ARMANDA SARI & DYAH ASTORINI WULANDARI,
*Resiliensi Diri Dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan ((Studi Pada Pada Istri
Anggota TNI Angkatan Darat*

- Moleong, L.J, M.A. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Riza, M & Herdiana, I. (2013). Reiliensi pada Narapidana Laki-Laki di Lapas Klas 1 Medeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian & Sosial*, 2(1), 1-6
- Mardiawan, O, Sari, Y & Prakoso, H (2011), Program Peningkatan Resilience Pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Bandung. *Proceedings SnPP 2011 : Sosial, Ekonomi, Humaniora*, 2(1), 327-334.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif (Dasar-Dasar Teoritis dan Praktis)*. Bandung: Puslit UNS
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter. *Seminar Nasional Psikologi Islam* (pp. 200-208). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta