

ANDAI KAU DI SINI
(INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS
TENTANG PENGALAMAN PROSES KOPING PADA ISTRI PELAUT)

Dona Damayanti, Hastaning Sakti

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275
damayantid89@gmail.com*

Abstrak

Koping merupakan strategi yang dilakukan individu untuk mengelola masalah yang memicu *stress* dan mengelola emosi dalam kehidupan individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses koping pada istri pelaut selama menjalani pernikahan jarak jauh. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang wanita dewasa yang masih berstatus menikah dengan pelaut. Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi dalam pengambilan data. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. IPA bertujuan untuk mengeksplor pengalaman hidup individu secara rinci, bagaimana individu memahami dan memaknai kehidupan pribadi dan sosialnya. Hasil penelitian ini menunjukkan, ketiga partisipan melakukan dua strategi koping, yaitu berupa *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* yang diterapkan partisipan adalah dengan beraktivitas, seperti bekerja dan bermain bersama anak-anak untuk meregulasi emosi. Sementara, *problem-focused coping* diterapkan partisipan adalah dengan berdiskusi secara langsung bersama pasangan untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Penelitian ini menunjukkan beberapa faktor yang memberikan pengaruh bagi partisipan dalam menerapkan koping, seperti kepribadian, dukungan keluarga, pasangan, teman, dan anak. Harapan dan komitmen juga membuat partisipan mampu beradaptasi dengan kondisi rumah tangga yang dijalani saat ini

Kata kunci : Pernikahan jarak jauh; koping; istri pelaut

Abstract

Coping is a strategy that individuals use to manage the distressing problems and emotions in their lives. The purpose of this study is to understand the experience of the coping process that is applied by a sailor's wives while doing the long distance marriage. The characteristics of participants in this research are three adult women and each of them is still married to a sailor. Data were collected using depth interview technique and observation. This study used a research method called Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. The aim of IPA is to explore in detail how people are making sense of their personal and social world, and the main currency for an IPA study is the meanings particular experiences, events, states hold for participants. The results of this research are the three participants did the two coping strategies, which are emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused coping that are applied by the participants are working and playing with the children in order to regulate emotion. Meanwhile, problem-focused coping that is applied by the participants is discussing the solution to a problem with each other's spouses. This research also shows that there are several factors that influence the participants in applying coping, such as personalities, support from family, spouse, friends, and children. In addition, hope and commitment also make them able to adapt to the current condition of household.

Key words: long distance marriage; coping; sailor's wife

PENDAHULUAN

Pernikahan jarak jauh merupakan gambaran situasi pasangan yang berpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi satu kepentingan, sedangkan pasangan lain tetap tinggal di rumah (Pistole, 2010). Pasangan suami-istri yang tinggal bersama merupakan suatu hal yang umum. Namun, pada beberapa kasus terdapat pernikahan yang mengharuskan pasangan suami-istri tinggal terpisah, baik dari pihak istri maupun suami yang memiliki kepentingan yang tidak dapat ditinggalkan, salah satu fenomena yang banyak ditemui adalah ketika sang suami merupakan seorang pelaut. Terlebih, ketika suami harus berlayar ke luar negeri, yang mana hal tersebut menyebabkan sangat sedikitnya intensitas untuk bertemu dengan istri ataupun anak.

Menjadi istri seorang pelaut tidaklah mudah, mengingat risiko pekerjaan menjadi pelaut yang tinggi, salah satunya adalah banyaknya kecelakaan yang terjadi di kapal karena sistem keselamatan dalam kapal yang rendah di Indonesia (Helmizar, 2009). Hasil penelitian Hutomo (2016) juga menyebutkan bahwa bekerja sebagai pelaut sangat rawan terjatuh dan tergelincir di kapal serta mengalami kebakaran akibat kebocoran mesin, dan cuaca laut yang tidak dapat diprediksi, faktor-faktor itulah yang dapat menjadi penyebab kecelakaan. Sistem pekerjaan pelaut yang berbeda dengan pekerjaan lain juga tidaklah mudah untuk dijalani, hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Hutomo (2016) dimana pelaut diharuskan untuk bekerja dengan meninggalkan keluarga dalam jangka waktu yang lama. Tantangan lain yang harus dihadapi istri pelaut adalah gaya hidup pelaut yang pada akhirnya menjadi stigma yang berkembang di masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2018) mengenai analisis gaya hidup pelaut, menghasilkan beberapa poin mengenai gaya hidup pelaut: (1) hidup mewah, dimana dari hasil wawancara ditemukan 70% dari 10 partisipan yang merupakan seorang pelaut, mengaku seringkali membeli barang-barang yang mewah, (2) hidup berfoya-foya, dimana dari hasil wawancara ditemukan 70% dari 10 partisipan mengaku menghabiskan uangnya dengan berfoya-foya untuk kesenangan, (3) Perselingkuhan (perzinahan), dimana dari hasil wawancara ditemukan, 80% dari 10 partisipan mengaku pernah mengikuti hiburan, seperti minum-minuman keras dan melakukan hubungan seks dengan perempuan lain yang bukan istrinya atau pasangannya. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan juga mengaku hal itu dilakukan dengan alasan kesepian dan jauh dari istri atau keluarga serta kurangnya pergaulan di dalam kapal sehingga pada saat turun berlayar, kebanyakan diantara pelaut yang mencari hiburan di pelabuhan.

Menjalani pernikahan jarak jauh dengan pelaut tentu menimbulkan dinamika rumah tangga tersendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Supatmi (2018) mengenai pengalaman menjadi istri pelaut membuktikan bahwa partisipan dalam penelitian tersebut harus menghadapi tantangan rumah tangga, seperti pengasuhan anak, komunikasi dan pembagian peran karena jarak dan waktu yang berbeda dengan pasangan sehingga ketiga tantangan tersebut tidak dapat dijalankan dengan maksimal. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa istri mengalami kesedihan atas pernikahan jarak jauh yang dijalannya dengan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2015) juga menjelaskan bahwa para istri pelaut mengalami emosi yang mudah sedih dan menangis serta mengharapkan agar bertemu dengan pasangan setiap hari. Keadaan berpisah tempat tinggal memang dapat menyebabkan salah satu pasangan mengalami berbagai kondisi psikologis, seperti merasa kesepian, *stress*, cemas, emosi yang kurang stabil, dan ragu pada pasangan (Stafford, dalam Ramadhini & Hendriani, 2015). Jimenez melakukan

penelitian yang berjudul *The regulation of psychological distance in long-distance relationships* pada tahun 2010 dengan kuesioner *online* yang melibatkan partisipan sebanyak 430 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan kecemasan yang tinggi pada individu yang menjalani LDRs, hal itu berdampak kurang baik terhadap kepuasan hubungan.

Lazarus & Folkman (dalam Ntoumanis, Edmunds, & Duda 2010) menjelaskan bahwa ketika menghadapi situasi yang menekan, seseorang akan mengevaluasi potensi dan signifikansi keadaan tersebut terhadap nilai dalam dirinya, apakah situasi tersebut adalah situasi yang merugikan, menantang, atau situasi yang sangat ringan baginya yang kemudian akan berdampak pada bagaimana seseorang akan bereaksi terhadap situasi tersebut dan melakukan sebuah upaya untuk mengurangi efek dari situasi itu. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk memahami upaya yang diterapkan istri pelaut untuk mengurangi efek dari tekanan selama menjalani pernikahan jarak jauh.

Lazarus & Folkman (dalam Gurung 2014) menjelaskan bahwa koping merupakan upaya secara konstan mengubah perilaku dan kognitif untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang spesifik yang dinilai melebihi sumber daya individu tersebut. Terdapat beberapa strategi koping yang diterapkan individu ketika menghadapi tantangan, strategi koping itu disebut *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, dimana keduanya memiliki ciri khas tersendiri. *emotion focused coping* berfungsi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi *stress*. Individu dapat meregulasi respon emosional melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Sebagai contoh, pendekatan perilaku berupa, mencari dukungan sosial emosi pada teman-teman atau keluarga, dan terlibat dalam aktivitas, seperti menonton televisi atau berolahraga, yang mana hal ini dapat mengalihkan perhatian individu pada masalah. Sedangkan pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu menganggap situasi *stress* (Sarafino & Smith, 2012). Sementara *problem focused coping* berfungsi sebagai metode koping yang digunakan untuk mengurangi tuntutan-tuntutan di dalam situasi *stress* atau mengembangkan sumber daya untuk menghadapi situasi *stress*. Banyak contoh *Problem-Focused Coping* yang melibatkan kegiatan sehari-hari, diantaranya berhenti dari pekerjaan yang membuat *stress*, mencari perawatan medis atau psikologis serta mempelajari kemampuan baru (Sarafino & Smith, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Cafferky & Shi (2015) menemukan bahwa para istri melakukan beberapa mekanisme koping saat berpisah dengan pasangan, diantaranya berupa penunjukkan emosi yang negatif, seperti menangis terus-menerus ketika pertama kali berpisah dengan pasangan, tidur sepanjang hari dan melakukan kesibukan-kesibukan guna mendistraksi dirinya pada situasi yang sedang ia hadapi. Para istri juga merasa jauh lebih kuat ketika dapat menemukan cara untuk berhubungan dengan pasangan ketika pasangan bertugas.

Berdasarkan pada beberapa penelitian, terlihat bahwa banyak tantangan yang harus dilalui istri pelaut selama menjalani pernikahan jarak jauh terutama efek negatif yang dirasakan. Menerapkan strategi koping yang tepat, memungkinkan istri dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan tenang dan menjadi lebih sejahtera. Oleh karena beberapa masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengalaman proses koping pada istri pelaut selama menjalani pernikahan jarak jauh.

METODE

Penelitian ini memperoleh tiga partisipan, yaitu partisipan H, partisipan EY, dan partisipan RS. Ketiga partisipan diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan. Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini ialah wanita dewasa awal (20-40 tahun) hingga dewasa madya (41-60 tahun) yang masih berstatus menikah dengan pelaut, memiliki anak, minimal usia pernikahan 5 tahun, memiliki suami yang berprofesi sebagai pelaut dan berlayar ke luar negeri dengan intensitas bertemu 1-2 kali dalam setahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Metode dalam penelitian ini ialah metode kualitatif fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Proses pengambilan data diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah tabel yang merangkum keseluruhan hasil penelitian berupa tema induk dan tema super-ordinat,

TABEL TEMA INDUK DAN TEMA SUPER-ORDINAT

No	Tema Induk	Tema Super Ordinat
1.	Pemahaman pada pernikahan jarak jauh	1. Latar belakang menerima pelaut sebagai pasangan
		2. Persepsi pada pernikahan
		3. Harapan positif pada pernikahan
2.	Dinamika rumah tangga	4. Gambaran efek psikologis akibat hubungan jarak jauh
		5. Tantangan-tantangan rumah tangga
3.	Respon dan strategi koping	6. Koping terhadap masalah
		7. Relasi dengan faktor ksternal
		8. Komitmen
		9. Kepribadian

TEMA KHUSUS

Tema Khusus Partisipan H
Anggapan pasangan sebagai 'raja' dalam keluarga

Pembahasan pada penelitian ini berfokus pada tiga tema, yaitu (1) Pemahaman pada pernikahan jarak jauh, (2) Dinamika rumah tangga, dan (3) Respon dan strategi coping. Selanjutnya peneliti akan membahas ketiga tema tersebut menggunakan teori-teori psikologi yang relevan dan disertai dengan hasil analisis wawancara partisipan. Berikut adalah pembahasannya:

1. Pemahaman pada pernikahan jarak jauh

Ketika memutuskan untuk menikah, pada dasarnya seseorang memahami besarnya risiko yang akan dihadapi. Salah satu risiko besar yang harus dihadapi adalah saat seseorang menerima pasangan sebagai pelaut. Akan tetapi, tentu keputusan tersebut dilandasi oleh berbagai alasan. Hal itu juga dialami oleh ketiga partisipan, meskipun pada akhirnya ketiga partisipan memandang bahwa pernikahan jarak jauh bukanlah pernikahan yang ideal seperti pada kebanyakan.

Partisipan H dan EY mengizinkan pasangan untuk melaut kembali dengan alasan kebutuhan ekonomi. Partisipan menganggap bahwa profesi pelaut memiliki gaji yang jauh lebih besar sehingga akan menjamin masa depan finansial keluarga partisipan dimasa depan dan menganggap bahwa dengan suami melaut maka akan sangat membantu kebutuhan rumah tangga partisipan saat ini dengan alasan gaji menjadi pelaut jauh lebih besar dengan bekerja di darat. Hal tersebut sesuai dengan alasan-alasan atau penyebab seseorang menjalani pernikahan jarak jauh yang dikemukakan oleh Dewi (2013), dimana pekerjaan biasanya merupakan alasan utama bagi pasangan untuk menjalani pernikahan jarak jauh. Alasan pekerjaan salah satunya didasarkan oleh pertimbangan ekonomi atau pemikiran bahwa apabila berpindah lokasi bekerja, seseorang akan memperoleh kompensasi adanya penghasilan yang lebih tinggi, jabatan yang lebih tinggi atau tambahan pengalaman kerja di lokasi yang lebih menantang. Partisipan RS menjelaskan pernikahan yang dijalani pada awalnya adalah dsakan orang tua karena terlalu lama menjalin kasih dengan pasangan. Partisipan juga mengaku bahwa ia pernah berprofesi menjadi pelaut bahkan satu kapal dengan pasangan karena alasan itu pula orang tua partisipan akhirnya mendesak partisipan untuk menikah dengan pasangan

Ketiga partisipan juga mengungkapkan bahwa masing-masing menganggap pernikahan jarak jauh tidak sama dengan pernikahan pada umumnya, mulai dari adanya perasaan iri bahwa keluarga lain dapat berkumpul dengan lengkap, ungkapan bahwa pernikahan jarak jauh tidak normal, dan pernikahan jarak jauh akan membuat rumah tangga menjadi hambar serta merasa bahwa keluarga yang dapat berkumpul bersama dengan lengkap adalah hal yang menimbulkan perasaan senang. Penelitian yang dilakukan oleh Flood, Genadek, & Moen (2017) menjelaskan bahwa hubungan antara berbagi waktu dengan kesejahteraan pernikahan mencerminkan pasangan yang merasa lebih bahagia saat bersama, sebagai contoh, semakin sering pasangan menghabiskan waktu bersama maka akan membawanya pada kebahagiaan yang lebih besar. Penelitian yang dilakukan oleh Prameswara (2016), mengenai pengalaman istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, ditemukan bahwa para istri yang menjalani pernikahan jarak jauh merasa tidak nyaman dengan pernikahannya karena pasangan suami-istri seharusnya bersama serta harapan para partisipan untuk berkumpul bersama pasangan dalam menjalani kehidupan pernikahan.

Ketiga partisipan memperlihatkan bahwa masing-masing memiliki keinginan untuk kembali bersama, dalam arti ketiganya menginginkan pasangan untuk selalu berada di dekatnya. Selain itu, masing-masing partisipan juga menginginkan memiliki rumah tangga yang langgeng dan harmonis dan memiliki kehidupan yang normal seperti pasangan suami istri lainnya. Sejalan dengan penelitian Parameswara (2016) mengenai pernikahan jarak jauh dimana hasilnya menunjukkan juga bahwa para partisipan memilikiharapan untu berkumpul kembali bersama pasangan. Menurut Dewi (2016) pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh terdapat harapan jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek merupakan harapan dimana pasangan dapat berkumpul dengan keluarga dalam jangka waktu tertentu. Sementara pada jangka panjang merupakan harapan bersatunya kembali pasangan suami istri dan keluarga besar lainnya pada suatu masa hingga memasuki usia pensiun pasangan.

2. Dinamika rumah tangga

Setiap rumah tangga memiliki dinamika sendiri-sendiri. Terlebih ketika rumah tangga tersebut dijalani dalam kondisi jarak jauh. Hal-hal tersebut meliputi, tantangan yang dihadapi pada setiap pasangan, perasaan dan emosi yang dirasakan istri saat harus ditinggal pasangan untuk melaut. Ketiga partisipan mengaku, masing-masing mengalami dinamika yang berbeda, salah satu yang digambarkan oleh para partisipan adalah bagaimana perasaan yang mereka rasakan saat harus menghadapi perbedaan jarak dengan pasangan. Menurut Waskito (2011), suami-istri terkadang harus tinggal berpisah karena tugas dalam jangka waktu yang cukup lama. Pernikahan jarak jauh merupakan gambaran situasi pasangan yang berpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi satu kepentingan, sedangkan pasangan lain tetap tinggal di rumah (Pistole, 2010).

Konsekuensi-konsekuensi tersebut dirasakan pula oleh ketiga partisipan, yaitu perasaan kesepian, sedih ketika harus menjalani kehamilan tanpa kehadiran pasangan, rasa berat saat harus menjalani rumah tangga tanpa bersama-sama dengan pasangan serta merasakan rasa rindu pada pasangan setelah dirinya pulang bekerja. Stafford, (dalam Ramadhini & Hendriani, 2015) juga menjelaskan bahwa keadaan berpisah tempat tinggal menyebabkan salah satu pasangan juga dapat mengalami berbagai kondisi psikologis, seperti merasa kesepian, *stress*, cemas, emosi yang kurang stabil, dan ragu pada pasangan. Penelitian yang dilakukan Psitole (2010), mengenai pernikahan jarak jauh menunjukkan bahwa para partisipandalam penelitian tersebut merasakan kerinduan yang sangat intens saat menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan. Kesendirian dan perasaan ketidaknyamanan dalam berhubungan jarak jauh juga ditemukan dalam penelitian tersebut.

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan pula tantangan-tantangan yang berhubungan dengan gambaran psikologis partisipan. Menurut partisipan H dan EY, tantangan yang terberat yang harus mereka hadapi adalah ketika pasangan tidak dapat menemani partisipan di saat menjalani masa kehamilan dan mengaku tidak dapat berkeluh kesah karena tidak adanya sosok pasangan. Partisipan RS juga merasakan ketidakadiran pasangan saat dirinya berada dalam masa sulit, yakni dimana partisipan harus kehilangan janin. Jimenez (2010) menyebutkan dalam penelitiannya mengenai hubungan jarak jauh bahwa hubungan jarak jauh ditandai dengan adanya jarak fisik antara pasangan yang mengakibatkan hubungan tersebut memiliki ciri khas dimana ketidakhadiran salah satu pasangan menjadi sesuatu yang biasa terjadi.

3. Respon dan strategi koping

Respon dan strategi koping merupakan cara partisipan menghadapi masalah. Ketika berhadapan dengan masalah tentu individu akan merespon masalah tersebut dan kemudian mencari solusi untuk menyelesaikannya. Menurut Brannon, Feist&Updegraff (2014) istilah koping biasanya merupakan strategi yang digunakan oleh individu untuk mengelola masalah-masalah yang memicu *stress* dan mengelola emosi dalam kehidupan individu.

Ketiga partisipan mengutarakan bahwa bekerja, beraktivitas dengan teman dan anak-anak menjadi faktor yang dapat mengalihkan partisipan dari masalah yang dihadapinya dengan pasangan. Sesuai dengan pengertian salah satu gaya koping, yaitu *emotional focused coping* dimana merupakan respon emosional terhadap situasi *stress*. individu dapat meregulasi respon emosional melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Sebagai contoh, dukungan sosial emosi pada teman-teman atau keluarga, dan terlibat dalam aktivitas, seperti menonton televisi atau berolahraga, yang mana hal ini dapat mengalihkan perhatian individu pada masalah (Sarafino & Smith,2012).

Selain dengan meregulasi emosi, upaya koping juga dilakukan dengan menyelesaikan masalah secara langsung. Hal ini, terlihat pada partisipan EY dan RS, dimana keduanya memilih untuk berdiskusi langsung dengan pasangan ketika harus menghadapi masalah rumah tangga. Upaya tersebut biasa disebut dengan *problem focused coping*. *Problem-Focused Coping* merupakan upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif terhadap kondisi *stress* yang membahayakan, merugikan atau menantang bagi individu (Taylor, 2012).

Praktiknya, seseorang membutuhkan orang lain untuk membantunya saat berada dalam masa sulit. Hal tersebut dapat berupa dukungan, kehangatan, maupun kasih sayang lingkungan terdekat. ketiga partisipan memiliki pengalaman yang serupa satu sama lain. Partisipan H dan EY merasa keluarga dan teman selalu membantunya di saat-saat dirinya membutuhkan. merasa bahwa keluarga sebagai pengganti pasangan. Berbeda dengan partisipan RS, dirinya merasa bahwa hanya teman-teman yang mau mendengarkan setiap keluh kesahnya karena teman tidak pernah menghakiminya meskipun dirinya tetap menyayangi keluarga. Dukungan sosial merupakan faktor penting bagi individu menurut Taylor (2007) Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan selama masa stres dan mengembangkan penyesuaian psikologis untuk beragam kondisi *stress* kronis (Taylor, 2007).

Selain dukungan, komitmen juga berperan dalam upaya seseorang menanggulangi masalahnya. Komitmen merupakan fondasi yang dibangun oleh pasangan untuk tetap bertahan baik dalam keadaan suka maupun duka. Strategi dan bentuk koping yang diterapkan partisipan merupakan usaha untuk mempertahankan janji pernikahan itu. Adanya komitmen juga dapat membuat partisipan memilih untuk tidak membesarkan masalah dibandingkan harus terus berkonfrontasi dengan pasangan agar pernikahan tetap terpelihara dengan baik.

Baik partisipan H, EY, maupun RS merasa bahwa komitmen merupakan sebuah janji dan fondasi rumah tangga. Penelitian Rahmatika dan Handayani (2012) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional focused coping* dengan komitmen personal pada partisipan yang telah menikah, dimana komitmen personal dapat berupa pemikiran positif pasangan serta terhadap pasangannya yang lain.

Jurnal Empati, Volume(Nomor), halaman

Ketika melakukan coping faktor kepribadian atau faktor dalam diri seseorang sangat berperan seseorang memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi masalah. Respon tersebut dapat memengaruhi bagaimana orang tersebut mengatasi masalahnya. Menurut Kaiseler, Polman, dan Nicholls (2011) kepribadian telah lama dipertimbangkan sebagai faktor kontekstual yang dapat memengaruhi setiap aspek dari proses coping.

Partisipan H mengaku bahwa dirinya sulit untuk membuka percakapan sehingga sedikitnya intensitas komunikasi yang serius dengan pasangan. Dirinya juga mengaku terbiasa memendam masalah dan hanya menangis sebagai pelampiasan rasa sedihnya. Pada partisipan RS dirinya mengaku tidak dapat mengontrol apa yang dirasakannya, juga selalu mengungkapkan bahwa sulit untuk memahami perasaannya, terutama ketika harus menghadapi masalah. Sejalan dengan penelitian Kaiseler, Polman, dan Nicholls (2011) dijelaskan bahwa orang-orang yang memiliki keterbukaan yang lebih tinggi akan menjadi lebih adaptif dan lebih fleksibel dalam melakukan coping.

TEMA KHUSUS

Partisipan H merasa bahwa pasangan merupakan sosok yang paling dihormati dalam keluarga karena pasangan merupakan ayah dari anak-anaknya dan pencari nafkah untuk keluarga. Oleh karena itu, partisipan akan melakukan apapun agar pasangan merasa nyaman bersama keluarga. Terlebih, profesi yang dijalani pasangan membuat pasangan memiliki waktu yang sedikit untuk berkumpul. Inilah yang mengakibatkan partisipan sedapat mungkin mengorbankan waktu dan tenaga untuk pasangan ketika sedang berada di darat. Partisipan H telah menjalani pernikahan yang terbilang sangat lama, yakni hingga 18 tahun. Berdasarkan sebuah penelitian Shiota & Levenson, (dalam Nimitz 2011) mengungkapkan bahwa pernikahan yang bememiliki umur yang berlangsung lama, biasanya diikuti dengan peningkatan keintiman, ekspresi-ekspresi emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ketiga partisipan menerapkan strategi coping, berupa *emotion-focused coping*, dimana partisipan merasa bahwa bekerja, beraktivitas bersama teman-teman, dan anak dapat membuat partisipan mengalihkan masalahnya dengan pasangan serta *problem-focused coping*, dimana partisipan memilih untuk berdiskusi langsung dengan pasangan ketika harus menghadapi masalah rumah tangga dan menghubungi teman ataupun keluarga untuk membantu menyelesaikan masalah. Penelitian ini menunjukkan beberapa faktor yang memberikan pengaruh positif bagi partisipan dalam menerapkan coping, seperti dukungan keluarga, pasangan, teman, dan anak. Selain dukungan sosial tersebut, ditemukan pula bahwa kepribadian juga memengaruhi respon dan cara partisipan ketika menghadapi masalah dengan pasangan. Faktor lain, seperti harapan dan komitmen dapat membuat partisipan mampu beradaptasi dengan kondisi rumah tangga yang dijalani saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Cafferky, Bryan & Shi, Lin. (2015). Military wives emotionally coping during deployment: balancing dependence and independence. *The American Journal of Family Therapy*, 43, 282–295.

Dewi, N. K. (2013). *Commuter marriage: ketika berjauhan menjadi sebuah keputusan*. Bogor: IPB Press.

Jurnal Empati, Volume(Nomor), halaman

Handayani, R. & Swastiningsih, N. (2012). Hubungan antara bentuk strategi coping dengan komitmen perkawinan pada pasangan dewasa madya dual karir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga*, 1(03), 53-61

Kaiseler, M, Polman, R, C, & Nicholls, Adam, R. (2011). Effects of the big five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 62-72.

Ntoumanis, Nikos., Edmund, Jemma, & Duda, Joan, L . (2009). Understanding the coping process from a selfdetermination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249–260.

Nuraini, Fatma. D & Masykur, A. M. (2015). Gambaran dinamika psikologis pada istri pelaut. *Jurnal Empati*, 4(1), 82-87.

Pistole, M. C. (2010). Long-distance romantic couples: an attachmenttheoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 115-125

Prameswara, A. D.& Sakti, H. (2016). Pernikahan jarak jauh (studi kualitatif fenomenologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Jurnal Empati*, 5(3), 417-423.

Ramadhini, S. & Hendriani, W. (2015). Gambaran trust pada wanita dewasa Awal yang sedang menjalani long distance marriage. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 15-20.

Siagian, F. (2018). Analisis gaya hidup di usia non produktif dalam membentuk etika tanggung jawab bagi generasi baru di Akademi Maritim Cirebon-Bekasi. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(5), 26-38.

Supatmi, I. & Masykur, A. M. (2018). “Ketika berjauhan adalah pilihan” studi fenomenologi pengalaman istri pelaut yang menjalani pernikahan jarak jauh (long distance marriage). *Jurnal Empati*, 7(1), 288-294.

Taylor, S. E. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *The Annual Review of Clinical Psychology University of California, Los Angeles, California*, 3, 377-401.

Brannon, Linda., Feist Jess, Updegraff, John.A. (2014). *Health psychology: an introduction to behavior and health* . USA: Wadsworth Cengage Learning.

Gurung, R. A. (2014). *Health psychology: acultural approach*. USA: Wadsworth Cengage Learning.

Sarafino, E. P & Smith. (2012). *Health psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. New York : McGraw-Hill

Waskito, A. G. (2011). *Membangun rumah tangga minim konflik*. Yogyakarta: Manika Books.

Jurnal Empati, Volume(Nomor), halaman

- Flood, Genadek, & Moon. (2017.). Does marital quality predict togetherness? couple share time during encore adulthood. *University of Minnesota & U.S. Census Bureau; University of Colorado IZA*.
- Helmizar. (2009). Studi faktor manusia awak kapal terhadap potensi kecelakaan feri (studi kasus dari penyebrangan merak bakauheni). *Skripsi Fakultas Teknik Universitas Indonesia* .
- Hutomo, F. (2016). Pengaruh komitmen karir terhadap kualitas kehidupan kerja pada pelaut di Pelabuhan Tanjung Intan Cilacap. *Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*..
- Jimenez, M. F. (2010). The regulation of psychological distance in long-distance relationships. *Dissertation Humboldt-Universität zu Berlin*
- Nimtz, M. A. (2011). Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: aphenomological study. *A Dissertation of Liberty University Doctoral Student*.