

Kecemasan akan Kepuasan Pernikahan Istri-istri Pelaut

Windah Riskasari

Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya

Abstraksi

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan akan kepuasan pernikahan pada istri-istri pelaut. Kecemasan adalah sebagai bentuk simptom atau gejala yang muncul, kecemasan yang timbul bisa berupa kecemasan fisik maupun kecemasan Psikis. Kecemasan fisik dapat berupa gemetar, tidak bisa tidur, keluar keringat dingin mual dan lainnya. Sedangkan kecemasan psikologis dapat berupa takut untuk melakukan sesuatu dan lain-lainnya. Pelaut merupakan suatu pekerjaan yang dikhususkan bagi orang-orang yang bekerja, berlayar bahkan berkehidupan dilaut. Pelaut yang sering pergi berlayar selama sehari-hari bahkan bulan-bulan sehingga durasi untuk bertemu bahkan bertatap muka dengan keluarga anak dan istrinya minim sekali. Kepuasan pernikahan merupakan bentuk seberapa besar istri-istri pelaut tersebut mampu menjalani hidup dan kehidupannya baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai wanita pekerja. Subyek penelitian ini adalah istri-istri pelaut yang berjumlah 43 subyek yang terdiri dari 29 subyek yang tinggal di Flat armada timur Surabaya dan 14 subyek yang terdapat di luar Flat, yang mana masing-masing subyek tersebut berstatus istri anggota, perwira dan pelaut (Swasta). Sampel penelitian menggunakan teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri-ciri tertentu. Hasil penelitian didapat Uji hubungan teknik korelasi product moment diperoleh hasil bahwa nilai koefisien korelasi (R_{xy}) adalah -0,019 lebih kecil dari R table untuk $N=43$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,301 dan diketahui juga bahwa nilai Sid (2-tailed) adalah 0,906 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga kesimpulannya Tidak ada hubungan antara variable X dengan variable Y

Kata kunci : Kecemasan, Kepuasan pernikahan

Pendahuluan

Pernikahan adalah bentuk ikatan pertalian suci antara laki-laki dan perempuan, dimana keduanya saling mengasihi dan mencintai satu sama lain dalam pondasi satu kepercayaan. Atas dasar tersebut banyak pasangan yang mengikrarkan ikatan pertalian satu sama lain. Perjalanan pernikahan tersebut terkadang ada yang hanya berlangsung singkat namun banyak juga yang berlangsung lama sampai akhir hidup

keduanya. Lama tidaknya usia pernikahan tersebut ditentukan adanya komitmen diantara keduanya, dan lama tidaknya pernikahan tersebut akan membawa dampak yang positif jika di tandai oleh adanya kepuasan antara pasangan suami atau istri tersebut. Kualitas pernikahan erat kaitannya dengan kepuasan pernikahan. Kepuasan pernikahan merujuk pada sikap secara umum terhadap pernikahan, atau kebahagiaan pernikahan sebagai suatu kesatuan. Kepuasan pernikahan antara suami dan istri yang menyangkut kepuasan dalam hal

pemenuhan kebutuhan. Adapun kepuasan yang dimaksud bisa berupa kepuasan dalam bentuk kebutuhan, yaitu kebutuhan materi, kebutuhan seksualitas dan kebutuhan psikologis. Pasangan suami dan istri akan merasakan kepuasan bila ada keseimbangan antara ketiga kebutuhan tersebut. Pernikahan akan terasa hampa bila tidak adanya kepuasan yang dirasakan oleh kedua belah pihak (suami dan istri). Perubahan yang terjadi pada pasangan suami dan istri terkadang tanpa disadari mampu menurunkan kepuasan pernikahan. Perubahan terjadi bisa karena kehadiran anak, kehamilan pada istri atau pernikahan yang belum dikaruniai anak pada usia pernikahan yang sudah lama.

Kepuasan pernikahan merupakan hal penting karena ketika kepuasan pernikahan tidak tercapai maka, salah satu dampaknya adalah perceraian. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan salah satunya hubungan dengan keluarga pasangan. Kepuasan pernikahan adalah evaluasi subyektif mencakup perasaan dan sikap didasarkan dari dalam diri yang mempengaruhi interaksi pernikahan.

Interaksi pernikahan pada tiap pasangan, satu sama lain hendaknya dibangun secara baik, apalagi dalam hal memiliki pasangan seorang pelaut, dimana untuk mengatur komunikasi masing-masing harus selalu terbentuk sebagai upaya terus terjalin suatu komunikasi baik antara anak istri dan suami. Kepercayaan, dan keyakinan pada tiap-tiap pasangan mampu menjaga keharmonisan dalam berumah tangga, sehingga nantinya akan mencapai suatu kepuasan didalam pernikahan. Pondasi rumah tangga yang kuat, serta keyakinan dan kepercayaan pada pasangan senantiasa mendorong untuk berperilaku baik dan saling menghargai.

Pada setiap permasalahan atau konflik yang timbul pada masing-masing pasangan apalagi yang terkait dengan pasangan yang berprofesi sebagai pelaut,

seperti : komunikasi yang kurang, kontak fisik yang kurang bahkan intensitas pertemuan juga yang kurang membuat minimnya sikap saling percaya satu sama lain.

Konflik-konflik tersebut menimbulkan kecemasan yang nantinya akan berpengaruh pada kehidupan berumah tangga, apalagi pada tumbuh kembang anak-anak. Hasil wawancara yang didapat dari empat istri pelaut yang mengalami kecemasan pada saat ditinggal berlayar oleh suami. Subyek pertama menyatakan bahwa sering merasa bimbang atau khawatir ketika ditinggal suami berlayar, apalagi durasi kepulungan suami memakan waktu yang lama sekitar lebih kurang enam bulan. Ia memiliki seorang anak laki-laki, peran sebagai ibu dirasa kurang apabila tidak dibarengi oleh peran seorang ayah, figure ayah sangat diperlukan ketika tahap-tahap perkembangan anak sedang berlangsung. Subyek kedua dan ketiga menyatakan bahwa kebutuhan mendasar orang yang telah menikah selain menjadi orang tua adalah kebutuhan seksual, dimana selama berbulan-bulan di tinggal suami adakalanya membutuhkan perhatian dan kontak fisik dari suami, apalagi setelah menikah dan hamil ia seringkali ditinggal berlayar oleh suami. Subyek ke empat menyatakan bahwa ia sering merasa cemas ketika suami pergi berlayar, apalagi ia seorang perantau untuk membesarkan anak menjadi figure yang mandiri dan kuat sangat diperlukan peran suami. Kecemasan yang timbul akan mempengaruhi perilaku psikologis istri-istri pelaut seperti pusing, cemas, curiga, keringat dingin, jantung berdebar dan sulit untuk berkonsentrasi terhadap rutinitas.

Tinjauan Pustaka

Pengertian Kepuasan Pernikahan

Kepuasan Pernikahan menurut Lemme (1995) kepuasan pernikahan adalah evaluasi suami istri terhadap

hubungan pernikahan yang cenderung berubah sepanjang perjalanan pernikahan itu sendiri. Kepuasan pernikahan dapat merujuk pada bagaimana pasangan suami istri mengevaluasi hubungan pernikahan mereka, apakah baik, buruk, atau memuaskan (Hendrick & Hendrick, 1999). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepuasan pernikahan adalah penilaian suami dan istri yang bersifat subjektif dan dinamis mengenai kehidupan pernikahan.

Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pernikahan

Menurut Hendrick & Hendrick (1992), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan, yaitu:

a. Premarital Faktor

1. Latar Belakang Ekonomi, dimana status ekonomi yang dirasakan tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan bahaya dalam hubungan pernikahan.

2. Pendidikan, dimana pasangan yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dapat merasakan kepuasan yang lebih rendah karena lebih banyak menghadapi stressor seperti pengangguran atau tingkat penghasilan rendah.

3. Hubungan dengan orangtua yang akan mempengaruhi sikap anak terhadap romantisme, pernikahan dan perceraian.

b. Postmarital Faktor

1. Kehadiran anak, sangat berpengaruh terhadap menurunnya kepuasan pernikahan terutama pada wanita (Bee & Mitchell, 1984). Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya anak bisa menambah stress pasangan, dan mengurangi waktu bersama pasangan (Hendrick & Hendrick, 1992). Kehadiran anak dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan suami istri berkaitan dengan harapan akan keberadaan anak tersebut.

2. Lama Pernikahan, dimana dikemukakan oleh Duvall bahwa tingkat kepuasan pernikahan tinggi di awal pernikahan, kemudian menurun setelah kehadiran anak dan kemudian meningkat kembali setelah anak mandiri

Holahan dan Levenson (dalam Lemme, 1995) menyatakan bahwa pria lebih puas dengan pernikahannya daripada wanita. Pada umumnya wanita lebih sensitif daripada pria dalam menghadapi masalah dalam hubungan pernikahannya. Bahkan dalam penelitian Burr, 1970; Komarovsky, 1967; Renne, 1970 (dalam O'Leary, Unger & Wallstone, 1985) menemukan bahwa suami menunjukkan kepuasan pernikahan yang lebih besar dibandingkan dengan wanita.

Cole menyatakan bahwa pasangan menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi pada awal tahun kehadiran anak dalam pernikahan, kepuasan pernikahan yang menurun sepanjang tahun-tahun mengasuh anak dan meningkat kembali pada tahun selanjutnya (dalam Lefrancois, 1993). Hal ini sejalan dengan Miller et al., 1997 (dalam Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006) yang menyatakan bahwa kepuasan pernikahan yang paling tinggi pada awal pernikahan, menurun sampai anak mulai meninggalkan rumah dan meningkat kembali pada tahun selanjutnya. Tahun pertama pernikahan biasanya diisi dengan eksplorasi dan evaluasi. Pasangan akan mulai untuk menyesuaikan harapan-harapan dan fantasi-fantasi mereka mengenai pernikahan dan menghubungkannya dengan kenyataan. Pasangan yang baru menikah tidak hanya akan mengetahui peran-peran baru dalam pernikahan mereka, namun juga mengembangkan penyesuaian diri mereka ke dalam pekerjaan mereka (Belsky, 1997).

Aspek-Aspek Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan dapat diukur dengan melihat aspek-aspek dalam

perkawinan sebagaimana yang dikemukakan oleh Olson & Fower (1989; 1993). Adapun aspek-aspek tersebut antara lain:

a. *Communication*

Aspek ini melihat bagaimana perasaan dan sikap individu terhadap komunikasi dalam hubungan mereka sebagai suami istri. Aspek ini berfokus pada tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh pasangan dalam membagi dan menerima informasi emosional dan kognitif. Laswell (1991) membagi komunikasi pernikahan menjadi lima elemen dasar, yaitu: keterbukaan diantara pasangan (*openness*), kejujuran terhadap pasangan (*honesty*), kemampuan untuk mempercayai satu sama lain (*ability to trust*), sikap empati terhadap pasangan (*empathy*) dan kemampuan menjadi pendengar yang baik (*listening skill*).

b. *Leisure Activity*

Aspek ini mengukur pada pilihan kegiatan yang dipilih untuk menghabiskan waktu senggang. Aspek ini merefleksikan aktivitas sosial versus aktivitas personal, pilihan untuk saling berbagi antar individu, dan harapan dalam menghabiskan waktu senggang bersama pasangan.

c. *Religious Orientation*

Aspek ini mengukur makna kepercayaan agama dan prakteknya dalam pernikahan. Nilai yang tinggi menunjukkan agama merupakan bagian yang penting dalam pernikahan. Agama secara langsung mempengaruhi kualitas pernikahan dengan memelihara nilai-nilai suatu hubungan, norma dan dukungan sosial yang turut memberikan pengaruh yang besar dalam pernikahan, mengurangi perilaku yang berbahaya dalam pernikahan (Christiano, 2000; Wilcox, 2004 dalam Wolfinger & Wilcox, 2008). Pengaruh tidak langsung dari agama yaitu kepercayaan terhadap suatu agama dan beribadah cenderung memberikan kesejahteraan secara psikologis, norma prososial dan dukungan sosial diantara pasangan (Ellison, 1994; Gottman, 1998; Amato &

Booth, 1997 dalam Wolfinger & Wilcox, 2008).

d. *Conflict Resolution*

Aspek ini mengukur persepsi pasangan mengenai eksistensi dan resolusi terhadap konflik dalam hubungan mereka. Aspek ini berfokus pada keterbukaan pasangan terhadap isu-isu pengenalan dan penyelesaian dan strategi-strategi yang digunakan untuk menghentikan argumen serta saling mendukung dalam mengatasi masalah bersama-sama dan membangun kepercayaan satu sama lain.

e. *Financial Management*

Aspek ini berfokus pada sikap dan berhubungan dengan bagaimana cara pasangan mengelola keuangan mereka. Aspek ini mengukur pola bagaimana pasangan membelanjakan uang mereka dan perhatian mereka terhadap keputusan finansial mereka. Konsep yang tidak realistis, yaitu harapan-harapan yang melebihi kemampuan keuangan, harapan untuk memiliki barang yang diinginkan, serta ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup dapat menjadi masalah dalam pernikahan (Hurlock, 1999). Konflik dapat muncul jika salah satu pihak menunjukkan otoritas terhadap pasangannya juga tidak percaya terhadap kemampuan pasangan dalam mengelola keuangan.

f. *Sexual Orientation*

Aspek ini mengukur perasaan pasangan mengenai afeksi dan hubungan seksual mereka. Aspek ini menunjukkan sikap mengenai isu-isu seksual, perilaku seksual, kontrol kelahiran, dan kesetiaan. Penyesuaian seksual dapat menjadi penyebab pertengkaran dan ketidakbahagiaan apabila tidak dicapai kesepakatan yang memuaskan. Kepuasan seksual dapat terus meningkat seiring berjalannya waktu. Hal ini bisa terjadi karena kedua pasangan telah memahami dan mengetahui kebutuhan mereka satu sama lain, mampu mengungkapkan hasrat dan cinta mereka, juga membaca tanda-tanda yang diberikan pasangan sehingga

dapat tercipta kepuasan bagi pasangan suami istri.

g. *Family and Friends*

Aspek ini menunjukkan perasaan-perasaan dan berhubungan dengan hubungan dengan anggota keluarga dan keluarga dari pasangan, dan teman-teman. Aspek menunjukkan harapan-harapan untuk dan kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman.

h. *Children and Parenting*

Aspek ini mengukur sikap-sikap dan perasaan-perasaan mengenai mempunyai dan membesarkan anak. Aspek ini berfokus pada keputusan-keputusan yang berhubungan dengan disiplin, tujuan-tujuan untuk anak-anak dan pengaruh anak-anak terhadap hubungan pasangan. Kesepakatan antara pasangan dalam hal mengasuh dan mendidik anak penting halnya dalam pernikahan. Orangtua biasanya memiliki cita-cita pribadi terhadap anaknya yang dapat menimbulkan kepuasan bila itu dapat terwujud.

i. *Personality Issues*

Aspek ini mengukur persepsi individu mengenai pasangan mereka dalam menghargai perilaku-perilaku dan tingkat kepuasan yang dirasakan terhadap masalah-masalah itu.

j. *Equalitarian Role*

Aspek ini mengukur perasaan-perasaan dan sikap-sikap individu mengenai peran-peran pernikahan dan keluarga. Aspek ini berfokus pada pekerjaan, pekerjaan rumah, seks, dan peran sebagai orang tua. Semakin tinggi nilai ini menunjukkan bahwa pasangan memilih peran-peran egalitarian.

Kriteria Kepuasan Pernikahan

Menurut Skolnick (dalam Lemme, 1995), ada beberapa kriteria dari pernikahan yang memiliki kepuasan yang tinggi, antara lain:

1. Adanya relasi personal yang penuh kasih sayang dan menyenangkan, dimana dalam keluarga terdapat hubungan yang hangat, saling berbagi dan menerima antar sesama anggota dalam keluarga.

2. Kebersamaan, adanya rasa kebersamaan dan bersatu dalam keluarga. Setiap anggota keluarga merasa menyatu dan menjadi bagian dalam keluarga.

3. Model parental role yang baik

Pola orangtua yang baik akan menjadi contoh yang baik bagi anak-anak mereka. Hal ini bisa memberntuk keharmonisan dalam keluarga.

4. Penerimaan terhadap konflik-konflik

Konflik yang muncul dalam keluarga dapat diterima secara normatif, tidak dihindari melainkan berusaha untuk diselesaikan dengan baik dan menguntungkan bagi semua anggota keluarga.

5. Kepribadian yang sesuai

Dimana pasangan memiliki kecocokan dan saling memahami satu sama lain. Hal yang penting juga yaitu adanya kelebihan yang satu dapat menutupi kekurangan yang lainnya sehingga pasangan dapat saling melengkapi satu sama lain.

6. Mampu memecahkan konflik

Levenson (dalam Lemme, 1995) mengatakan bahwa kemampuan pasangan untuk memecahkan masalah serta strategi yang digunakan oleh pasangan untuk menyelesaikan konflik yang ada dapat mendukung kepuasan pernikahan pasangan tersebut.

Kepuasan perkawinan merupakan hal penting karena ketika kepuasan perkawinan tidak tercapai salah satu dampaknya adalah perceraian. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kepuasan perkawinan salah satunya hubungan dengan keluarga pasangan. Kepuasan perkawinan adalah evaluasi subjektif mencakup perasaan dan sikap

didasarkan dari dalam diri yang memengaruhi interaksi perkawinan. Tinggal dengan mertua memungkinkan mertua terlibat dalam perkawinan pasangan tersebut yang dapat memunculkan konflik. Adanya konflik dengan mertua ini mempengaruhi kepuasan perkawinan pada istri. Tujuan penelitian adalah mengetahui perbedaan kepuasan perkawinan pada istri ditinjau dari tempat tinggal yaitu tinggal dengan mertua dan tinggal sendiri. Subjek penelitian adalah istri-istri pada usia dewasa awal (23-40 tahun) dan bertempat tinggal dirumah mertua dan tinggal dirumah sendiri. Metode pengumpulan subjek snowball dan pengambilan data menggunakan angket yang diadaptasi dari ENRICH Marital Satisfaction yang digunakan oleh Tommey (2002).

Kecemasan

Pengertian Kecemasan

Kecemasan yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya (Wiramihardja, 2007).

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan adalah perasaan yang dialami individu ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Individu menggunakan kata-kata lain untuk menggambarkan kecemasannya. Individu dapat mengatakan bahwa dirinya merasa "ketakutan", "tidak tahu", "bingung" atau merasa takut akan kesalahan (Lubis, 2009).

Kecemasan adalah perasaan tidak menentu, panik dan takut. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang di sadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa, atau bersala, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak bisa meghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu (dalam, Fatmawati, 2008).

W. F. Maramis (1995) mengemukakan kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Adapun gejala-gejala (komponen) somatik dari kecemasan berupa sesak nafas, dada tertekan, kepala enteng seperti mengambang, linu-linu, epigastrium nyeri, lekas lelah, palpitasi dan keringat dingin. Gejala-gejala (komponen) psikologis berupa rasa was-was akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dan prihatin dengan pikiran orang mengenai dirinya.

sedangkan dalam Arnot (2006) Freud menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan.

Nevid dkk (2002), kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang tidak mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan yang merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan apprehensi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan

adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam atau pada sebuah ancaman nyata ataupun khayal yang bersifat umum, yang dapat menyebabkan individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap rasional seperti yang seharusnya

Gejala-gejala dari kecemasan

Menurut Maramis (2005) gejala kecemasan dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

- a. Gejala Somatik
Misalnya nafas sesak, dada tertekan, kepala terasa ringan, linu-linu, epigastrium nyeri, cepat lelah, keringat dingin.
- b. Gejala Psikologik
Misalnya khawatir, tidak mampu berlaku santai, rasa tidak aman, sukar berlaku santai, rasa tidak aman, sukar konsentrasi.

Menurut Nevid, dkk (2002) ciri-ciri kecemasan antara lain:

- a. Ciri-ciri fisik seperti: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dari kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak keringat, pening atau pingsan, telapak tangan yang berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, sensasi seperti tercekik, leher atau punggung terasa kaku, tangan terasa lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, diare, wajah terasa memerah, merasa sensitif atau mudah marah.

- b. Ciri perilaku seperti: perilaku menghindar, perilaku melekat dan tergantung, perilaku terguncang.
- c. Ciri pikiran seperti: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, pikiran akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Barrison & Hartman (dalam, Hassan, 2005) ciri-ciri kecemasan, diantaranya adalah:

- a. Sistem fisik
 - Denyut jantung meningkat
 - Lelah (*fatigue*)
 - Pernafasan meningkat
 - Mules (*Stomach upset*)
 - Defekasi (ingin buang air besar)
 - Pandangan kabur
 - Mulut kering
 - Ingin kencing

- Mual (*Vomiting*)
- Berkeringat banyak
- Keringat dingin
- Sakit kepala
- b. Sistem kognitif
 - Rasa takut (*scared*)
 - Merasa inadkuat/tidak kompeten
 - Sulit konsentrasi
- c. Sistem Behavioral
 - Suara bergetar
 - Kurang kontak mata
 - Perilaku menggigit bibir
 - Gangguan pola tidur
 - Bermimpi buruk

Beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan ciri-ciri kecemasan menghadapi kelahiran anak pertama, adalah:

a. Ciri psikologis

Khawatir, tidak mampu berlaku santai, rasa tidak aman, sukar berlaku santai, rasa tidak aman, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan lain-lain.

b. Ciri fisik

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak keringat, pening, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan dan lain-lain.

c. Ciri behavioral/ tingkah laku

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan tergantung, perilaku terguncang, suara bergetar, kurang kontak mata, perilaku menggigit bibir, gangguan pola tidur, bermimpi buruk, dan lain-lain.

faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Adler dan Rodman (dalam, Ghufro dan Risnawita, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya

kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Bagi ibu hamil yang bersiap hendak mempersiapkan persalinan tentu sebelumnya telah mendapatkan informasi seputar persalinan yang bisa di dapatkan dari banyak sumber, diantaranya dari membaca buku-buku kehamilan dan dari pengalaman teman atau kerabat yang telah melahirkan sebelumnya. Pengalaman memperoleh informasi tentang persalinan dari membaca buku atau sebelumnya pernah mendampingi persalinan dapat menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan bagi ibu hamil, sebab hal-hal yang tidak menyenangkan yang di temui saat membaca atau melihat persalinan orang lain, akan menimbulkan kecemasan bila seandainya hal tersebut dapat terjadi padanya kelak saat bersalin.

2. Pikiran yang tidak rasional

Seorang ibu hamil yang bersalin sebelumnya dapat belum memiliki pengalaman memikirkan banyak hal seputar persalinan yang akan di jalani kelak. Pikiran-pikiran tersebut tidak hanya tentang hal-hal baik tapi juga tentang hal-hal yang tidak menyenangkan serta tidak rasional yang dapat memicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil. Pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, diantaranya yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, dan generalisasi yang tidak tepat.

a. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri ibu hamil bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya dan juga bayi yang akan dilahirkannya.

b. Kesempurnaan

Setiap ibu hamil tentu menginginkan segala yang berhubungan dengan persalinan dan bayi yang akan dilahirkan

sempurna tanpa memiliki kendala atau kekurangan sedikitpun. Harapan yang terlalu besar akan kesempurnaan ini dapat menjadi pemicu ibu hamil mengalami kecemasan dengan memikirkan bila apa yang di bayangkannya tidak bisa sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapinya kelak.

c. Generalisasi yang tidak tepat saat-saat menjelang persalinan bagi seorang ibu hamil yang belum memiliki pengalaman bersalin sebelumnya dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Bila sebelumnya informasi yang diperolehnya adalah hal negatif seputar persalinan, maka ia bisa saja menggeneralisasikan hal tersebut pasti dapat pula terjadi padanya. Hal tersebut tentu dapat menimbulkan kecemasan yang bahkan dapat memberi efek negatif pada kesiapannya menghadapi persalinan kelak.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

jenis kecemasan

Freud (dalam, Fathmawati, 2008) membagi kecemasan kedalam tiga jenis kecemasan, diantaranya adalah:

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran. Misalnya ingin menyeberang jalan terlihat mobil berlari kencang seakan akan hendak menabraknya.

2. Rasa cemas yang berupa penyakit dapat terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas umum, dimana orang merasa cemas (takut

yang kurang jelas, tidak tertentu. dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta taku itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Adapula cemas dalam bentuk takut melihat darah, serangga, binatang-binatang kecil, tempat tinggi atau orang ramai. Ini berarti bahwa obyek yang ditakuti itu tidak seimbang dengan bahatnya yang mungkin ditimbulkan benda-bneda tersebut atau tidak berbahaya sama sekali .selanjutnya ada pula kecemasan dalam bentuk kecemasan yaitu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu itu.

3. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani cemas ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.

Penyebab timbulnya kecemasan Bruno (1998) :

1. Adanya motif yang saling bertentangan
2. Adanya konflik antara perilaku dan norma
3. Memasuki situasi yang tidak biasa
4. Menghadapi situasi yang tidak menentu

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Variabel penelitian dapat diartikan sebagai sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian atau biasa disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Suryabrata,1989). Variabel dalam

penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel kecemasan dan kepuasan pernikahan.

Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Variabel Kecemasan : Variabel X
- Variabel Kepuasan pernikahan : Variabel Y

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada sifat-sifat yang didefinisikan yang diamati atau diobservasi Suryabrata (1989), selain itu dijelaskan oleh Nasir (1998) bahwa definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan pada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti / menspesifikasikan kegiatan penelitian ataupun memberikan suatu gambaran bagaimana variabel atau konstruk tersebut hendak di ukur dalam suatu penelitian.

Kecemasan : Merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif, seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat.

Kepuasan pernikahan : Merupakan bentuk kebahagiaan, sikap saling percaya, terbuka, komunikasi dan sikap saling membutuhkan antara pasangan suami istri

Subyek Penelitian

Populasi adalah adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga (Singarimbun, 1989). Menurut Latipun (2002), populasi merupakan keseluruhan individu atau obyek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Hadi (2000) menambahkan bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi

dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dalam penelitian ini menggunakan subyek penelitian yaitu istri-istri Angkatan Laut yang ditinggal berlayar oleh suami yang berdomisili didaerah Surabaya Utara

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada ciri-ciri khusus atau karakteristik yang telah ditentukan peneliti (Achmadi, 2010). Subyek dalam populasi memiliki banyak sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda. Karakteristik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: a). Subyek adalah wanita yang sudah menikah lebih dari dua tahun; b). Subyek telah memiliki anak minimal 3(tiga) ; c). Subyek adalah istri-istri dari Angkatan Laut yang di tinggal berlayar oleh suami lebih dari empat bulan

Validitas dan reliabilitas alat ukur adalah hal yang pokok dalam penelitian, agar alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari para subyek penelitian, sehingga dapat diterima secara akurat dan dapat dipercaya. Penelitian menggunakan validitas isi karena peneliti menggunakan rancangan *blue print*, sehingga tidak keluar dari batasan tujuan pengukuran dan diharapkan dapat mengukur ciri-ciri atribut yang hendak diukur dan menjadi bagian tes secara keseluruhan.

Reliabilitas suatu tes merupakan taraf sejauh mana tes tersebut sama dengan dirinya sendiri atau pada reliabilitas alat pembanding atau biasa dikenal dengan keajegan suatu tes. Dalam penelitian ini menggunakan uji keandalan Teknik Hyot, karena : (1). Lebih mudah digunakan dan tidak dibatasi aturan-aturan tertentu (jumlah butir yang standat) ; (2). Dapat menguji angket ; (3). Dapat digunakan pada data dengan item genap maupun item

ganjil ; (4). Bila ada jawaban kosong maka itemnya bisa gugur.

Singarimbun (1989) mengatakan bahwa analisis data merupakan proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca atau ditafsirkan.

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisa data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian.

Penelitian disini menggunakan teknik statistik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Pengelolaan data menggunakan Statistik Parametrik, sebagai syarat sebelum analisa data, maka harus dilakukan uji asumsi terhadap data yang diperoleh, meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengujian untuk mengetahui apakah sebaran nilai dari variabel-variabel yang diteliti telah mengikuti distribusi frekuensi normal atau tidak, terutama pada variabel terikat (Y).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu pengujian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel yang diteliti mempunyai sifat linier atau tidak.

Adapun kriteria pengujian terhadap hipotesis yang menggunakan kaidah yang meliputi bila $p \leq 0,010$ maka sangat signifikan ; bila $0,010 < p \leq 0,050$ maka signifikan ; sedangkan, bila $p > 0,050$ maka tidak signifikan. Keseluruhan teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan seri program statistik Sutrisno Hadi dan Pamardiningsih tahun 1999.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara dan menggunakan metode kuisisioner atau

angket yaitu daftar pernyataan yang disusun secara tertulis mengenai suatu hal dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dari responden yang bersangkutan (Sugiyono, 2007). Tujuan pokok pembuatan kuisisioner adalah untuk (a). Memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, dan (b). Memperoleh informasi dengan reliabilitas dan validitas setinggi mungkin (Singarimbun & Sofian Efendi, 2008).

Metode kuisisioner ini menggunakan skala Likert yang sudah dimodifikasi. Modifikasi disini adalah menghilangkan pertanyaan tengah dengan tujuan untuk menghindari respon yang bermakna ganda dan untuk menghindari kecenderungan sampel memilih pernyataan yang netral. Penelitian ini menggunakan skala Likert karena : (1). Skala lebih mudah dibuat ;(2). Reliabilitas tinggi ;(3). Memberikan keterangan yang lebih mengenai sikap responden.

Kuisisioner disusun berdasarkan item-item *favorable* dan *un-favorable*. Digunakan item *favorable* dan *un-favorable* agar subyek tidak merasa jenuh dan menjaga konsistensi jawaban, dimana pernyataan yang bersifat *favorable* adalah pernyataan yang bersifat mendukung atau memihak pada obyek sikap. Sedangkan pernyataan yang bersifat *un-favorable* adalah pernyataan yang bersifat kurang mendukung atau memihak pada sikap.

Setiap aitem disediakan empat pilihan jawaban, subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban dari empat jawaban tersebut. Tiap alternatif jawaban mempunyai bobot tersendiri, dimana dalam penentuan skornya menggunakan skala Likert yang dimodifikasi dengan nilai 1-4 digunakan pernyataan yang digunakan terdiri dari:

1. Pernyataan yang digunakan cenderung *favorable*. Pernyataan yang dijawab Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, yang dijawab Setuju (S) mendapat nilai 3, yang

menjawab Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1.

2. Pernyataan yang digunakan cenderung *un-favorable*. Pernyataan yang dijawab Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, yang dijawab Setuju (S) mendapat nilai 2, yang menjawab Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, yang menjawab Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

Pernyataan - pernyataan yang disusun dalam skala Likert berdasarkan atas teori-teori pendukung dan indikator-indikator yang dianggap mewakili variabel penelitian.

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan istri-istri pelaut terhadap kepuasan pernikahan

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk :

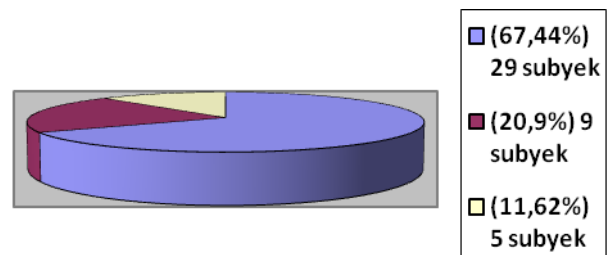
1. Mengembangkan dan memperkaya teori-teori. Bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang kecemasan mengenai istri-istri pelaut dan kaitannya dengan kepuasan pernikahan yang mana nantinya dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi istri seorang pelaut diharapkan mampu menerima peran sebagai istri dan ibu terhadap kepuasan pernikahan, sehingga nantinya akan berpengaruh pada proses tumbuh kembang anak-anak dimasa mendatang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Dari data-data yang telah terkumpul, terdapat 43 subyek, diantaranya 29 subyek yang tinggal di Flat dan 14 subyek yang terdapat di luar Flat, yang mana masing-masing subyek tersebut berstatus istri anggota, perwira dan pelaut (Swasta). Dari hasil analisa data didapatkan bahwa terdapat suatu perbedaan subyek penelitian berdasarkan status suami perwira, anggota dan swasta, yang tampak dalam bagan berikut:



Bagan 1: Kecemasan istri pelaut

Dari bagan diatas didapatkan bahwa sebanyak 67,44 % (29 subyek) yang memiliki suami berstatus sebagai Anggota, 20,9% (9 subyek) yang memiliki suami yang berstatus Swasta, dan 11,62 % (5 subyek) yang memiliki suami yang berstatus sebagai Perwira

Uji hubungan teknik korelasi product moment diperoleh hasil bahwa nilai koefisien korelasi (R_{xy}) adalah -0,019 lebih kecil dari R table untuk $N=43$ dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,301 dan diketahui juga bahwa nilai Sid (2-tailed) adalah 0,906 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga kesimpulannya Tidak ada hubungan antara variable X dengan variable Y

Dari data wawancara didapat bahwa istri-istri pelaut merasakan bahwa merasa puas dengan ikatan pertalian pernikahan mereka, karena aktivitas selama ini yang dijalani bukan semata-mata hanya berfikiran akan suami sebagai pelaut, melainkan aktivitas sebagai istri sekaligus ibu dari anak-anak membuat mereka yakin dan percaya bahwa kepuasan pernikahan

akan didapat dari anak sebagai ikatan yang tidak pernah terlepas sebagai seorang ibu maupun bapak, meskipun anak-anak jarang sekali bertemu dengan sosok bapak mereka. Kegiatan-kegiatan rutin seperti pengajian, PKK, perkumpulan ibu-ibu Jalasenastri membuat mereka semakin kuat menjalani hari-hari sebagai seorang istri pelaut, karena visi dan misi mereka sama yaitu menunggu dan menanti kepulangan suami dari berlayar dengan aman, dan selamat

Kepuasan pernikahan dari masing-masing istri pelaut yang didapat tidak sepenuh mereka merasa cemas atau khawatir terhadap kenyataan yang ada, istri-istri pelaut tersebut juga banyak sebagai wanita karir sebagai kowal (korps wanita angkatan laut), sebagai pengajar, sebagai bisnis woman, aktif sebagai pengurus jalasenastri, dan ibu-ibu rumah tangga. Tidak menutup kemungkinan yang dirasakan istri-istri pelaut tersebut sebagai ibadah dan proses untuk menjadi ibu-ibu yang kuat dan tegar dalam menghadapi segala kendala apapun ketika mereka jauh dari suami yang berprofesi sebagai pelaut. Banyaknya media komunikasi yang sering dilakukan setiap harinya misalnya : telfon selular, video call, pengiriman pesan, chating, whatsapp, BBM, instagram, path dll. Media-media tersebutlah yang membuat jarak antara keluarga dan suami sebagai pelaut tidak terbatas jarak dan waktu.

Pada segi emosionalitas masing-masing istri berbeda-beda, hal ini dapat terlihat dari berbedanya usia dari istri-istri pelaut tersebut, wadah untuk menetralkan semuanya yaitu pada tiap-tiap flat ditunjuk RW (Rukun Warga) atau RT(Rukun tetangga) yang masing-masing memiliki permasalahan yang lebih kompleks yang tidak hanya terfokus pada masalah kecemasan pada istri-istri pelaut saja, apabila ibu-ibu RT dan RW tersebut tidak mampu memecahkan permasalahan yang dilakukan maka tidak menutup kemungkinan permasalahan tersebut akan

di bawah ke ibu-ibu pemimpin ranting dari jalasenastri. Perkumpulan tersebut rutin diadakan untuk membina istri-istri pelaut khususnya atau istri-istri Angkatan Laut pada umumnya yang memiliki problem atau permasalahan yang belum bisa teratasi. Keanekaragaman budaya atau daerah masing-masing penghuni flat membuat beranekaragam juga tradisi yang terjadi, sehingga tidak menutup kemungkinan dalam jalinan persaudaraan juga berbeda-beda sesuai dengan latar belakang. Sebagai istri-istri pelaut yang sering ditinggal melaut biasa sering berkeluh kesah apabila suami tidak mengirim kabar atau adanya hambatan sinyal apabila memasuki atau melewati pulau-pulau kecil atau samudera yang luas, keterbatasan sinyal tersebut biasanya menjadi masalah yang sering menimbulkan kecemasan pada istri-istri pelaut

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan untuk menjawab tujuan penelitian. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa kecemasan akan kepuasan istri-istri pelaut tidak memiliki hubungan yang signifikan, karena data korelasi $-0,019$ lebih kecil dengan taraf signifikansi 5%

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi istri-istri pelaut :
 - kepuasan pernikahan didapatkan dari hubungan interaksi antara anak dan orang tua,
 - komunikasi antar anak dan suami dan komunikasi anak dan ibu
 - relasi komunikasi yang intensif dengan pasangan,
 - sikap rasa saling percaya dan

- keterbukaan antar pasangan satu dengan yang lainnya

2. Bagi Peneliti lain, pengembangan ilmu yang semakin berkembang, memungkinkan untuk lebih ditambah indikator-indikator yang terkait dengan kecemasan, misalnya :

- faktor-faktor spiritual,
- aspek-aspek klinis,
- kognisi, konasi dan afeksi

DAFTAR PUSTAKA

Belsky, Janet. (1997). *The adult experience*. USA: West Publishing Company.

Bruno, Frank (1998) *Strategi memahami dan menghilangkan kecemasan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Cavanaugh, J.C., Blanchard-Fields, F. (2006). *Adult development and aging* (5th ed). USA: Thomson Wadsworth.

Hendrick, S & Hendrick, C. (1992). *Liking, loving & relating* (2nd ed). California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.

Hurock, E.B. (1990). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Fowers, B. J. & Olson, D. H. (1989). Enrich marital inventory: a discriminant validity & cross-validity assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15 (1), 65-79

N, Arnot (2006) *Kecemasan menyeluruh*. Jakarta: Prenhalindo

Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. USA: Allyn & Bacon.

O'Leary, V., Unger, R.K. & Wallstone, B.S. (1985). *Women,*

gender, & social psychology. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates

Singarimbun, M & Sofyan Efendi, 1995. *Metode Penelitian Survei*. LP3ES. Jakarta

Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung

Suryabrata, Sumadi. (2006). *Metodologi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Sutardjo, (2005) . *Pengantar Psikologi abnormal*. Bandung. PT.Refika Aditama

Wolfinger, Nicholas H. & Wilcox, W. Bradford. (2008). Happily ever after? Religion, marital status, gender and relationship quality. *Social Forces*, 86, 3; *Platinum Periodicals*,