

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI KELUARGA DENGAN
KECENDERUNGAN STRES PADA INDIVIDU YANG MENJALANKAN
*LONG DISTANCE MARRIAGE***

Nurani Intan Safitri

15000117120002

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

nuranintan.149@gmail.com

ABSTRAK

Kehidupan pernikahan *long distance marriage* memiliki dinamika tersendiri bagi individu yang menjalankannya. Menjalankan hidup terpisah dengan pasangan dengan berbagai beban tugas yang harus dikerjakan seorang diri dapat memunculkan stresor pada individu. Stresor tersebutlah yang nantinya dapat menyebabkan individu cenderung mengalami stres. Salah satu keterampilan yang perlu dikembangkan oleh individu untuk mengurangi stres maupun kesulitan lain dalam kehidupan *long distance marriage* adalah resiliensi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dengan kecenderungan stres pada individu yang menjalankan *long distance marriage*. Subjek dalam penelitian ini merupakan warga dari beberapa kecamatan di Kabupaten Wonosobo. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 45 orang subjek yang didapatkan melalui teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Family Resilience Assesment Scale* (48 aitem valid, $\alpha = 0.955$) dan *DASS21* (19 aitem valid, $\alpha = 0.893$). Hasil analisis menggunakan teknik *Spearman Rho* menunjukkan nilai korelasi 0.128 dengan $p = 0.402$ ($p > 0.005$). Hal ini menunjukkan jika resiliensi keluarga tidak memiliki hubungan dengan kecenderungan stres yang dialami individu yang menjalankan *long distance marriage*.

Kata Kunci: resiliensi keluarga, kecenderungan stress, *long distance marriage*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Long distance marriage sudah menjadi tren tersendiri di berbagai kalangan. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil sensus “*America’s Family and Living Arrangements: 2017*” menyatakan jika terjadi peningkatan praktik *long distance marriage* sebesar 44% yang terjadi dalam kurun waktu 2000-2017. Saat ini *long distance marriage* sudah dianggap sebagai hal yang wajar di tengah masyarakat, terutama bagi orang-orang yang berprofesi sebagai pelajar, anggota militer, dan para perawat (Du Bois, Yoder, Ramos, Grotkowski & Sher, 2019). Fenomena tersebut, terjadi di hampir di berbagai negara, termasuk di Indonesia.

Besarnya angka pasangan yang menjalankan *long distance marriage* dilatarbelakangi oleh berbagai alasan. Adanya tuntutan pekerjaan kerap menjadi alasan bagi sebagian orang untuk menjalankan *long distance marriage* (Litiloly & Swastiningsih, 2014). Temuan tersebut didukung oleh hasil penelitian di Banyumas pada beberapa buruh migran yang menyatakan bahwa adanya dorongan untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih mapan dan penghasilan yang lebih menjanjikan di tempat lain menyebabkan pasangan harus tinggal terpisah (Mauliana, Arsi, & Kismini, 2018) Data statistik dari Badan Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI) pada tahun 2016 menunjukkan sekitar 120.510 orang yang sudah menikah bekerja diluar negeri (portal.bnp2tki.go.id diakses pada 14

september 2020). Data statistik tersebut mendukung alasan bahwa terjadinya *long distance marriage* disebabkan oleh adanya kepentingan pekerjaan. Selain itu, keinginan melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik juga turut menjadi alasan mengapa pasangan memilih untuk menjalankan *long distance marriage* (Suminar & Kaddi, 2018).

Bagi sebagian orang, *long distance marriage* memunculkan berbagai hambatan, seperti minimnya intensitas bertemu dan hambatan komunikasi (Rubyasih, 2016). Selain itu, pengasuhan anak juga turut menjadi hambatan dalam kehidupan *long distance marriage*. Hasil penelitian pada keluarga komuter di Selangor Malaysia menunjukkan 62.6% individu yang menjalankan *long distance marriage* masih berada dalam tahap mempersiapkan diri dalam menjalankan perannya sebagai orang tua dan pengasuhan (Yan Li, Roslan, Abdullah, & Abdullah, 2015). Pengasuhan dalam *long distance marriage* dianggap penting dan membutuhkan perhatian khusus serta pembagian tugas agar bisa menjalankan perannya sebagai orang tua (Lindemann, 2017).

Berbagai hambatan yang terjadi dalam *long distance marriage* dimaknai berbeda oleh individu yang mengalaminya. Ada yang memaknainya secara positif, namun adapula yang memaknai secara negatif. Penelitian di Malaysia mencatatkan sekitar 13.39% orang memaknai secara positif kehidupan *long distance marriage*, dan 86.6% lainnya memaknai hal tersebut secara negatif (Roslan, Yan Li, & Ahmad, 2013). Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa individu yang memaknai kehidupan *long distance marriage* sebagai suatu hal positif beranggapan bahwa melalui cara tersebut dapat memberikan kemajuan bagi hidup mereka.

Kemajuan tersebut terkait dengan pekerjaan, pendapatan yang lebih baik, karir yang lebih menunjang, dan lain sebagainya (Roslan dkk., 2013). Berbagai kemajuan tersebut disebabkan adanya sikap positif yang dikembangkan individu dalam menjalankan *long distance marriage* (Roslan dkk., 2013).

Lain halnya dengan kondisi orang-orang yang memaknai *long distance marriage* sebagai hal yang negatif. Mereka beranggapan bahwa menjalankan *long distance marriage* membuat mereka kesulitan untuk beradaptasi dan menjalankan perannya dalam keluarga (Roslan dkk., 2013). Keharusan beradaptasi dan hambatan yang diterima individu dengan *long distance marriage* terkadang memicu konflik dalam pernikahan (Purwanto, Arisanti, & Atmasari, 2019). Konflik yang terjadi dalam kehidupan *long distance marriage* seringkali menimbulkan adanya ketegangan dalam hubungan pernikahan (Kariuki, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Litiloly dan Swastiningsih (2014) pada istri yang menjalankan hubungan *long distance marriage*, menyatakan bahwa adanya beban sehari-hari dan tanggungjawab yang harus dihadapi seseorang dengan *long distance marriage* berimbas pada beban pikiran yang dialami individu. Disamping itu, dinamika yang terjadi pada kehidupan *long distance marriage* seperti perubahan struktur keluarga dan beban peran ganda dalam waktu yang bersamaan dapat menimbulkan tekanan psikis yang lebih tinggi bagi para pelakunya (Pai, Arshat, Ismail, & Shahril, 2020). Beban pikiran dan peristiwa lain yang dapat menimbulkan tekanan bagi individu disebut dengan stresor. Beragam stresor tersebutlah yang nantinya dapat menyebabkan individu cenderung mengalami stres. Konsep stres yang dikemukakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), menyatakan bahwa Stres

merupakan reaksi emosi manusia ketika menghadapi situasi yang menekan dan ditandai dengan gejala-gejala seperti sulit untuk merasa santai, mudah marah, tidak sabaran, sensitif, serta sering merasa gugup dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Penelitian di Amerika yang membahas tentang perbedaan kesehatan mental dan fisik antara pasangan yang tinggal bersama dengan pasangan yang tinggal terpisah, menunjukkan hasil jika pasangan yang tinggal terpisah (*long distance marriage*) cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan pasangan biasa pada umumnya (Bois dkk., 2016). Hal ini dikarenakan stresor yang diterima pasangan dengan *long distance marriage* cenderung lebih banyak daripada pasangan dengan pernikahan pada umumnya, seperti beban tugas yang harus dihadapi, tuntutan keluarga, dan konflik dalam keluarga (Oktarina, Krisnatuti, & Muflikhati, 2015). Mayoritas keluarga yang tinggal terpisah dengan sanak keluarga yang lain juga mengalami stres pada tingkatan tertentu (Khosandika & Mubin, 2017). Pendapat tersebut juga didukung oleh penelitian dari Purwanto, Arisanti dan Atmasari (2019) pada karyawan PT Wijaya Karya Sumbawa yang sedang menjalankan hubungan *long distance marriage*, yang menyatakan jika *long distance marriage* menyebabkan beberapa individu yang cenderung merasa lebih tertekan dan mengalami stres.

Stres dapat dimaknai berbeda oleh setiap individu. Ada yang memaknai stres menjadi sebuah kondisi mengancam dan dapat memperburuk keadaan, menimbulkan kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Namun, adapula yang menganggap stres sebagai suatu acuan dan mendorong individu untuk lebih baik

lagi. Pemaknaan dan persepsi terhadap stres menimbulkan dampak berbeda bagi individu (Horiuchi, Tsuda, Yoneda, & Aoki, 2018). Dampak tersebut terdiri atas dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres diantaranya dapat meningkatkan kinerja individu (Li, Cao, & Li, 2016).

Dampak negatif stres yang mungkin ditimbulkan diantaranya berupa gangguan fisik, maupun gangguan psikis (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, & Johnston, 2017). Penelitian pada beberapa masyarakat kota dan pedesaan di negara Iran menunjukkan hasil bahwa stres dapat memberikan efek buruk bagi kondisi fisik manusia (Fakhari dkk., 2020). Beberapa efek buruk tersebut diantaranya, adanya gangguan pada sistem imun tubuh, komplikasi gastroinestisial, serta memengaruhi sistem endokrin manusia (Yaribeygi dkk., 2017). Selain itu, stres juga berdampak pada tekanan darah individu yang mengalaminya (Birditt, Newton, Cranford, & Ryan, 2016). Stres dapat menyebabkan individu menjadi lebih mudah terserang penyakit, hal ini dikarenakan stres dapat memengaruhi sistem syaraf dalam melepaskan hormon Corticotropin (CRH) dan Adrenokortikotropik (ACTH) (Yaribeygi dkk., 2017). Adanya gangguan dan kesalahan pada kedua hormon tersebut lah yang dapat menyebabkan gangguan imunitas pada manusia (Yaribeygi dkk., 2017). Jika sudah menyerang imunitas manusia, maka tubuh tidak mampu menangkal sel-sel ganas dalam tubuh, sehingga, individu menjadi lebih mudah sakit.

Selain dampak secara fisik, stres juga berdampak bagi psikis terutama terkait dengan memori, dan kemampuan kognisi seseorang (Yaribeygi dkk., 2017). Hal ini disebabkan oleh adanya efek stres yang dapat memengaruhi bagian otak

tertentu, seperti amigdala, hippocampus, dan prefrontal cortex, sehingga menghambat proses memori dan memengaruhi kognisi individu (Yaribeygi dkk., 2017). Kondisi tersebut membuat individu yang mengalami stres cenderung kesulitan dalam menentukan keputusan atau mempertimbangkan sesuatu (Yaribeygi dkk., 2017). Disamping itu, stres yang dialami individu akan turut memengaruhi suasana hati. Kondisi tersebut disebabkan oleh adanya perubahan pada patofisiologis di otak, yang kemudian perubahan tersebut dapat menyebabkan gangguan pada kognitif, suasana hati, dan juga memori (Li dkk; Yaribeygi dkk., 2017).

Dalam kehidupan pernikahan, stres tidak hanya berdampak bagi individu yang mengalami, tetapi juga berdampak bagi anggota keluarga lain. Reviu literatur yang dilakukan oleh Mohiuddin (2020) menunjukkan bahwa ketegangan, stres, dan permasalahan yang terjadi dalam sebuah hubungan akan berdampak negatif bagi kesehatan mental pasangan. Konflik dan situasi yang kurang baik dalam kehidupan pernikahan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental anak (Fakhari dkk., 2020). Apabila kondisi tersebut semakin memburuk, maka akan berdampak buruk juga bagi keberlangsungan kehidupan pernikahan (Mohiuddin, 2020). Reviu literatur tersebut juga menjelaskan lebih lanjut jika stres berada pada tingkat yang lebih parah, dapat menyebabkan kehidupan pernikahan berakhir pada perceraian. Beberapa kasus yang terjadi, mengungkap bahwa stres, gangguan psikologis, tekanan emosional, dan kondisi yang menekan dalam kehidupan pernikahan menyebabkan sekitar 40% pernikahan di Amerika Serikat yang berujung pada perceraian (Mohiuddin, 2020). Namun, tidak semua kehidupan pernikahan yang

mengalami masalah dan kesulitan akan berakhir buruk. Beberapa penelitian justru menunjukkan hasil yang sebaliknya. Penelitian pada kelompok subjek remaja hingga dewasa awal di negara Taiwan yang dikembangkan oleh Chen dkk. (2017) menunjukkan hasil bahwa tingkat stres anggota keluarga yang mengalami situasi sulit, dapat menurun apabila terdapat komunikasi dan dukungan keluarga yang baik. Dukungan keluarga diketahui turut serta dalam membentuk keterampilan agar mampu bangkit dari permasalahan dan peristiwa buruk lainnya (Chen dkk., 2018). Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa semakin baik dukungan dan komunikasi yang terjalin dalam keluarga, maka akan semakin baik pula keterampilan anggota keluarga dalam menghadapi kesulitan. Hal tersebut sesuai dengan konsep dasar yang dikemukakan oleh Grotberg (1995), bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam membentuk keterampilan bangkit dari keterpurukan. Keterampilan tersebut yang kemudian disebut dengan resiliensi.

Resiliensi merupakan konsep penting yang berkaitan dengan kesehatan mental (Herdiana, Suryanto, & Handoyo, 2018). Dalam keluarga, resiliensi dapat dilihat sebagai sifat yang dimiliki oleh anggota keluarga dan dapat membawa keluarga bangkit serta selamat dari kesulitan yang dihadapi (Herdiana dkk., 2018). Hal tersebut selaras dengan konsep resiliensi keluarga yang dikemukakan oleh Walsh (Sixbey, 2005) yang mana resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk bangkit dari kesulitan dan menjadikan keluarga lebih kuat serta cerdas dalam menghadapi situasi krisis maupun kesulitan. Walsh (Sixbey, 2005) juga mengungkapkan bahwa terdapat 3 konstruk yang mendasari resiliensi

keluarga, yakni sistem kepercayaan, pola organisasi keluarga, dan komunikasi/penyelesaian masalah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herdiana, Suryanto dan Handoyo (2018) resiliensi keluarga terbentuk karena beberapa faktor, seperti pengalaman melewati masa sulit, menerima krisis yang terjadi dalam kehidupannya, dan dukungan sosial yang diterima keluarga selama terjadi situasi krisis. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saichu & Listiyandini, 2018) yang menyatakan pentingnya dukungan keluarga dan pasangan terhadap resiliensi ibu yang memiliki anak autisme. Resiliensi keluarga yang tinggi juga ditunjukkan pada pasangan yang memiliki anak tunanetra (Uswatunnisa, dkk., 2018). Resiliensi dan kedekatan antar anggota keluarga merupakan faktor penting yang dapat membantu keluarga bangkit dari keterpurukan dan menjalankan kehidupannya, setelah menerima diagnosis ketunetraan pada anaknya (Uswatunnisa dkk., 2018). Selain itu, penelitian sebelumnya yang mengkaji mengenai hubungan antara resiliensi keluarga dengan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak tunatetra menunjukkan hasil jika semakin tinggi resiliensi keluarga maka akan semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami (Nurussyifa, Brebahama & Kinanthi, 2020). Banyaknya penelitian yang mengkaji tentang pentingnya resiliensi keluarga dalam menanggulangi kesulitan dan permasalahan dalam hidup terutama stres, serta belum adanya penelitian yang mengkaji mengenai topik tersebut pada individu dengan kehidupan *long distance marriage*, membuat topik ini semakin menarik untuk diteliti.

B. Rumusan Masalah

Resiliensi keluarga merupakan modal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap keluarga. Keluarga yang memiliki resilien dapat melewati masa sulit, stres, hambatan, dan keterpurukan yang dialami. Melihat pentingnya manfaat resiliensi serta adanya dinamika dan stresor yang berbeda pada keluarga dengan *long distance marriage*, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara resiliensi keluarga dengan kecenderungan stres individu yang menjalani *long distance marriage*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dengan kecenderungan stres individu yang menjalankan *long distance marriage*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan alternatif pengetahuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai resiliensi keluarga dan hubungannya dengan kecenderungan stres pada pasangan yang menjalani *long distance marriage*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat berupa sumbangan informasi yang akan menambah kekuatan dan dukungan psikologis bagi individu yang menjalankan *long distance marriage*.