

Gambaran *Coping Strategy* pada Istri Prajurit TNI yang Ditinggal Suami Pendidikan Komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar

The Description of *Coping Strategy* on TNI Soldiers' Wife that Her husband Left to Command Education in Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar

¹Lolla Loandri Triwahyuni, ²Temidamayanti

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹lollaloandri@yahoo.co.id, ²temidamayanti@gmail.com

Abstract. Marriage generally lives together in one house and spends a lot of time with a partner or family. Unlike the wives of TNI soldiers they must be ready to face the husband to take command education as compulsory education before joining Kopassus later. The education is notoriously heavy and the soldiers have to go through this training. This was felt by the wives of the TNI soldiers in Pusdikpassus Dormitory who had to give up their husband for seven months of education. Wives are worried about the safety of their husbands, and wives also run a dual role that requires the individual to be in a situation of demands. So as to make them make an effort to master those situations. In the concept of Psychology the ability is called Coping Strategy. The purpose of this research is to obtain descriptive description of Coping Strategy form used by wives of TNI soldiers in Kopassus Dormitory (Pusdikpassus) Batujajar when husband of command education. The method used in this research is descriptive research method. Subjects in this study were all wives of TNI soldiers left by husband of command education at Kopassus Dormitory (Pusdikpassus) Batujajar, amounting to 52 people. The data were collected using questionnaires and Ways Of Coping scales. This scale was developed and constructed based on the theories of Lazarus and Folkman (1984). Based on the results obtained, the wife of soldiers who use problem focused coping as much as 51.9%, while the wife of soldiers who use emotional focused coping as much as 48.1%.

Keywords: Coping Strategy, Wife of Soldiers, Kopassus

Abstrak. Pernikahan pada umumnya tinggal bersama dalam satu rumah dan menghabiskan banyak waktu bersama pasangan atau keluarga. Berbeda dengan istri prajurit TNI mereka harus siap menghadapi suami menempuh pendidikan komando sebagai pendidikan wajib sebelum nantinya bergabung di Kopassus. Pendidikan ini terkenal sangat berat dan para prajurit harus melewati pelatihan ini. Hal ini dirasakan oleh para istri prajurit TNI di Asrama Pusdikpassus yang harus merelakan suaminya pergi pendidikan selama 7 bulan lamanya. Para istri merasa khawatir akan keselamatan suami, serta para istri juga menjalankan peran ganda yang mengharuskan individu berada pada situasi yang penuh dengan tuntutan. Sehingga membuat mereka melakukan suatu usaha untuk menguasai situasi-situasi tersebut. Dalam konsep Psikologi kemampuan tersebut dinamakan *Coping Strategy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara deskriptif bentuk *Coping Strategy* yang digunakan para istri prajurit TNI di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar ketika suami pendidikan komando. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian yang bersifat deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar yang berjumlah 52 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan alat ukur skala *Ways Of Coping*. Skala ini dikembangkan dan dikonstruksikan berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1984). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pada istri prajurit yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 51.9%, sedangkan istri prajurit yang menggunakan *emotional focused coping* sebanyak 48.1%.

Kata Kunci: Coping Strategy, istri prajurit, kopassus

A. Pendahuluan

Pernikahan pada umumnya tinggal bersama dalam satu rumah dan menghabiskan banyak waktu bersama keluarga terutama suami, istri dan anak. Namun kenyataannya saat ini banyak pasangan suami istri yang tidak tinggal dalam satu rumah karena adanya berbagai faktor, salah satunya adalah pekerjaan. Seperti halnya

profesi menjadi seorang TNI.

TNI khususnya Angkatan Darat yang merupakan salah satu perangkat Negara yang memiliki tugas sangat penting yaitu untuk mempertahankan kedaulatan dan bertanggung jawab atas operasi pertahanan negara Republik Indonesia di darat. Namun sebelumnya para prajurit TNI-AD khususnya yang akan bergabung ke Kopassus harus mengikuti pendidikan wajib sebagai sekolah awal untuk dilatih sebagai pasukan komando di Pusat Pendidikan Pasukan Khusus (Pusdikpassus).

Pusdikpassus dikenal sebagai pendidikan yang sangat berat dan para prajurit harus melewati pelatihan yang nyaris melewati kemampuan batas manusia ini. Pendidikan ini dilaksanakan selama kurang lebih 7 bulan. Pendidikan kopassus ini mempunyai beberapa tahapan yang sangat ekstrim dan mengerikan dalam pelatihannya yang harus dilalui oleh para prajurit calon Kopassus.

Beratnya pendidikan komando ini, dirasakan pula oleh para istri prajurit TNI di Asrama Pusdikpassus yang harus merelakan suaminya pergi pendidikan selama 7 bulan lamanya. Para istri prajurit TNI di Asrama Pusdikpassus ini mengalami tekanan selama kepergian suaminya untuk pendidikan. Beberapa istri sering menangis, melamun, mudah sakit, mengurung diri di rumah hingga perasaan yang lebih sensitif. Hal tersebut karena mereka merasa cemas dan khawatir terhadap keadaan dan keselamatan suami. Mereka juga merasa kesepian, mereka kehilangan sosok suami dan merasa sendiri karena orang yang selalu menemani harus pergi untuk waktu yang cukup lama. Apalagi mereka juga jauh dari keluarga karena harus ikut suami tinggal di asrama. Belum lagi kelelahan fisik, karena peran ganda yang harus dijalani seperti harus mengurus pekerjaan rumah sendiri, mengurus anak sendiri dan mengantarnya sekolah. Perasaan jenuh dan tidak bebas juga dirasakan oleh para istri, karena adanya aturan dari markas Kopassus yang membuat para istri tidak bisa dengan mudah keluar masuk markas seenaknya. Peraturan ini dibuat oleh Kakorum (Kepala Komando Rumah) sebagai penanggung jawab akan keselamatan istri prajurit TNI yang sedang ditinggal pendidikan komando oleh suaminya. Kelelahan karena kesibukan lain juga dirasakan oleh para istri ketika harus mengikuti kegiatan organisasi istri tentara seperti posyandu, kegiatan olahraga rutin serta pertemuan organisasi. Hampir seluruh istri prajurit yang sedang ditinggal suaminya pendidikan mengalami perasaan tertekan dan kesulitan untuk melakukan segala aktivitasnya sendirian.

Beberapa stressor yang dialami para istri antara lain, permasalahan menjadi orangtua tunggal, ketidakberdayaan istri menangani permasalahan rumah tangga seorang diri, rendahnya sumber daya yang dimiliki istri (kepribadian), pola hidup yang tidak teratur seperti mengatur kebutuhan sehari-hari, komunikasi yang terbatas dengan suami. Dampak yang muncul seperti mudah marah, uring-uringan, sensitif dan sulit konsentrasi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berpisah sementara dengan orang yang disayangi dapat menimbulkan gejala-gejala tertentu pada anggota keluarga tentara seperti perasaan kesepian, kekhawatiran terhadap keselamatan suami, cemas dengan keadaan suami, ketakutan terhadap kondisi lingkungan hingga sulitnya komunikasi. Tekanan kehidupan militer secara tidak langsung dapat menyebabkan terjadinya masalah mental atau psikologis pada keluarga tentara. Istri tentara kemungkinan mengalami dampak yang tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan stres yang disebabkan penugasan suaminya (Verdelli, *et al.*, 2011). Namun beberapa dari mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi lingkungan serta peran baru yang dijalani dan dapat menyesuaikan diri dalam hal mengatasi stres ataupun tekanan yang dihadapi akibat dari tugas dan tanggung jawabnya sebagai istri prajurit TNI dan peran sebagai

ibu

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Gambaran *Coping Strategy* pada Istri Prajurit TNI yang Ditinggal Suami Pendidikan Komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data secara empiris mengenai bagaimana *coping strategy* pada istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar.

B. Landasan Teori

Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa *coping strategy* merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai suatu usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya dirinya.

Coping strategy sebagai disposisi menunjukkan pada suatu kecenderungan untuk menggunakan tipe *coping strategy* tertentu pada peristiwa menekan. Fungsi *coping* mengacu pada tujuan strategi melayani, sedangkan hasil *coping* mengacu pada efek strategi setelahnya. Merupakan hal yang umum bagi fungsi *coping* dijelaskan sebagai perbedaan yang kita yakini sebagai kepentingan utama antara *coping* yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan penderitaan, dan *coping* yang diarahkan pada mengatur respon emosional terhadap masalah. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutnya sebagai *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Problem focused coping merupakan *coping strategy* yang digunakan untuk memecahkan masalah. Upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, memunculkan alternatif tindakan dan tingkah laku. Strategi *coping* ini mencakup perubahan motivasi dan kognitif seperti mengubah level *appraisal*, mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif lain, mengembangkan standar atau perilaku baru, dan juga mempelajari keterampilan baru. Lazarus menjelaskan bahwa *problem focused coping* memiliki dua bentuk:

1. *Planful problem solving*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut.
2. *Confrontative coping*, yaitu strategi dimana individu secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya.

Emotional focused coping merupakan bentuk *coping strategy* yang diarahkan untuk mereduksi, mengurangi, membatasi atau mentolerir *stress* emosional yang dihasilkan oleh *stressor*. Bentuk *coping* ini mencakup pengurangan *distress* emosional, yang mencakup strategi seperti menghindari, meminimalisir, membuat jarak, melakukan *selective attention*, *positive comparison*, serta menilai positif mengenai kejadian yang dialami. Beberapa bentuk *emotional focused coping* yaitu:

1. *Seeking social support* merupakan strategi dimana individu berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya yang berupa dukungan emosional ataupun informasi.
2. *Distancing* merupakan strategi dimana individu berusaha melepaskan diri sejenak dan mengambil jarak dari masalah yang dihadapi.
3. *Escape-Avoidance*, strategi dimana individu berusaha menghindari atau

- melarikan diri dari permasalahannya dengan cara menyangkal.
4. *Positive appraisal*, strategi dimana individu akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius.
 5. *Self control*, merupakan strategi dimana individu akan berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil.
 6. *Accepting responsibility*, strategi dimana individu sadar akan perannya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian *Coping strategy* yang dilakukan pada istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar dibagi menjadi dua kategori yaitu *Problem Focused Coping* sebagai upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, memunculkan alternatif tindakan dan tingkah laku. Sedangkan *Emotional Focused Coping* ini mengacu pada perubahan cara pandang situasi tanpa mengubah situasi objektif itu sendiri. Hasil dari perhitungan memunculkan frekuensi dari tingkah laku yang ditampilkan oleh istri prajurit TNI di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batujajar, seperti berikut ini:

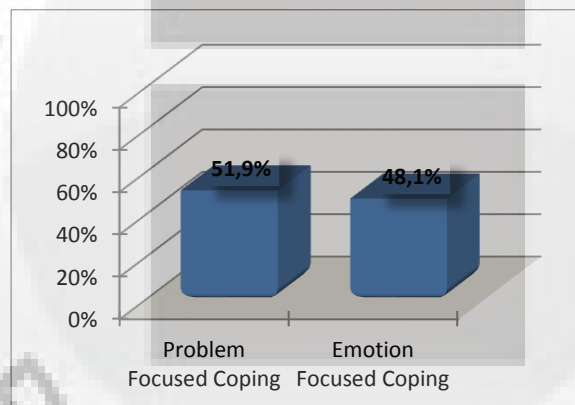


Diagram 1. Perhitungan

Diagram di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando di Asrama Pusdikpassus Batujajar menggunakan bentuk *Coping strategy* yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Coping*) yaitu sebanyak 27 orang (51.9%) dan yang menggunakan *Emotional Focused Coping* adalah 25 orang (48.1%).

Perilaku *coping strategy* pada kategori *Problem Focused Coping* berjumlah 27 orang atau 51.9% dari jumlah total 52 orang istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando. Strategi ini melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu hal terhadap kondisi stres yang mengancam individu. Para istri prajurit yang ditinggal suami pendidikan komando ini dapat diartikan bahwa sebagian besar istri memiliki kemampuan *problem focused coping* dalam menyelesaikan setiap masalah dan hambatan yang datang sekalipun dalam keadaan tertekan. Dilihat dari *planful problem solving*, istri prajurit akan berusaha menganalisa situasi dirinya yang akan ditinggal bertugas sehingga pada saat suaminya berangkat bertugas, istri prajurit tersebut sudah mengetahui mengenai langkah-langkah apa yang harus dilakukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan menyelesaikan masalah yang terjadi dengan tenang dan

berhati-hati. Sedangkan dari *confrontative coping* para istri prajurit akan berusaha secara aktif atau langsung mencari cara agar dapat menyelesaikan masalah pada saat itu juga.

Pada penelitian diatas didapatkan hasil bahwa kemampuan *problem focused coping* pada istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando adalah kebanyakan istri prajurit memenuhi faktor-faktor dan aspek-aspek ketika menyelesaikan masalah walaupun dihadapkan dalam situasi yang menekan. Serta mampu menyeimbangkan antara penyesuaian dirinya dengan semua tuntutan, masalah, hambatan dan harapan-harapan yang mereka miliki. Karena tidak ada strategi coping yang paling berhasil, tetapi strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi.

Perilaku *coping strategy* pada kategori *Emotional Focused Coping* berjumlah 25 orang atau 48.1% dari jumlah total 52 orang istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando. Strategi ini diarahkan untuk mengatur respons emosional yang dirasakan istri prajurit yang ditimbulkan oleh stres. Para istri prajurit yang ditinggal suami pendidikan komando ini dapat diartikan bahwa sebagian istri memiliki kemampuan *emotional focused coping* dalam menyelesaikan setiap masalah dan hambatan. *Emotional focused coping* didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon atau menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan dari stress dengan melakukan cara-cara yang berorientasi pada emosi. Apabila strategi yang digunakan adalah *distancing* maka istri prajurit lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari dari masalah yang dialami. Dengan *self-control* maka para istri prajurit akan berusaha tetap menenangkan diri ketika menghadapi masalah tanpa berbuat sesuatu untuk menyelesaikan masalah, sehingga para istri prajurit dapat melaksanakan semua kegiatan baik di rumah maupun di organisasi dan memotivasi diri agar tidak menyerah apabila terjadi masalah walaupun dirinya merasa lelah. Dengan *seeking social support*, maka para istri prajurit mencari dukungan yang berasal baik dari keluarga, teman, maupun organisasi. Para istri prajurit juga dapat menggunakan strategi yang disebut *accepting responsibility*, yaitu dengan berusaha untuk meminta maaf dan memperbaikinya apabila terjadi masalah yang diakibatkan oleh istri prajurit tersebut. Dengan *escape avoidance*, para istri prajurit berusaha untuk menghindari dimana para istri prajurit lebih memilih untuk memasak dan membersihkan rumah daripada memikirkan kecemasannya akan keadaan suami di daerah penugasan. Dengan *positive appraisal*, para istri prajurit akan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan dan lebih sering untuk membaca kitab suci sesuai dengan agama yang diyakininya dengan tujuan mendapatkan hikmah.

Pada penelitian diatas didapatkan hasil bahwa kemampuan *emotional focused coping* pada istri prajurit TNI yang ditinggal suami pendidikan komando adalah beberapa istri prajurit ketika menghadapi masalah dalam situasi menekan kurang menyeimbangkan antara menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Karena apabila para istri tidak bisa menyeimbangkan dirinya terhadap masalah, tuntutan dan harapannya maka tidak akan maksimal pula.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dari hasil perhitungan jumlah istri prajurit yang melakukan *coping strategy* dalam kategori *Problem Focused Coping* yaitu sebanyak 27 orang dan sebanyak 25 orang dalam kategori *Emotional Focused Coping*.
2. Pada kategori *Problem Focused Coping*, para istri prajurit memiliki kemampuan

dalam menyelesaikan setiap masalah dan hambatan yang datang sekalipun dalam keadaan tertekan. Dari hasil yang ada pada sebagian besar istri prajurit mengalami *planful problem solving*, istri prajurit berusaha menganalisis situasi dirinya sehingga pada saat suaminya berangkat bertugas, istri prajurit sudah mengetahui mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan menyelesaikan masalah yang terjadi. Sedangkan *confrontative coping*, para istri prajurit akan berusaha secara langsung mencari cara agar dapat menyelesaikan masalah pada saat itu juga.

3. Pada kategori *Emotional Focused Coping*, para istri prajurit yang ditinggal suami pendidikan komando ini memiliki kemampuan dalam menyelesaikan setiap masalah dan hambatan dengan cara merespon atau menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan dari stress dengan melakukan cara-cara yang berorientasi pada emosi. Dari hasil yang ada pada sebagian istri prajurit mengalami *distancing*, istri prajurit lebih memilih untuk menghindari dari masalah yang dialami. Dengan *self-control*, istri prajurit berusaha untuk menenangkan diri ketika menghadapi masalah tanpa berbuat sesuatu dan memotivasi diri agar tidak menyerah. Dengan *seeking social support*, istri prajurit mencari dukungan yang berasal baik dari keluarga, teman, maupun organisasi. Dengan *accepting responsibility*, istri prajurit berusaha meminta maaf dan memperbaikinya apabila terjadi masalah. Dengan *escape avoidance*, istri prajurit menghindari dan lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Dengan *positive appraisal*, istri prajurit lebih fokus ke arah keagamaan dan lebih sering untuk membaca kitab suci dengan tujuan mendapatkan hikmah.

E. Saran

1. Kepada Pusdikpassus dengan menyediakan fasilitas pemenuhan kebutuhan Psikologis, yang dapat meningkatkan kesejahteraan batin untuk para istri yang sedang ditinggal suami pendidikan dengan memberikan pembekalan dan motivasi.
2. Penelitian selanjutnya dapat menindaklanjuti penelitian dengan mengacu pada stres yang dialami istri tentara dan bagaimana meningkatkan *coping* yang sudah dilakukan sehingga kualitas hidup dari keluarga tentara, yang jauh dari suami karena penugasan dapat terus dijaga bahkan ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Kartika Kencana, edisi 86/th. XXVIII Juli 2011.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. (1984) . *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Noor, H. (2009). Psikometri aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Santrock, 2002. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Verdeli, H., Vousoura, E., Baily, C., Belsler, A., Van De Wal, E., & Manos, G. 2011. Adaptation and Testing of Interpersonal Psychotherapy for Military Spouses. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 118.
- https://id.wikipedia.org/wiki/Pusat_Pendidikan_dan_Latihan_Pasukan_Khusus(diakses pada tanggal 5 April 2017)
- <https://www.merdeka.com/peristiwa/mengintip-latihan-komando-kopassus-kamp-tawanan-seperti-neraka> (diakses pada tanggal 28 April 2017)