

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan ikatan suci antara pasangan dari pria dan wanita yang telah menginjak atau dianggap telah memiliki umur yang cukup dewasa. Pernikahan dianggap sebagai ikatan suci karena hubungan pasangan antara seorang laki-laki dan wanita telah diakui secara sah dalam hukum agama. Bagi para individu yang telah menikah tentunya sudah siap untuk menanggung segala resiko yang timbul selama hidup dalam berumah tangga misalnya pembiayaan ekonomi keluarga, memelihara dan mendidik anak-anak, dan membiayai kesehatan keluarga. Kesiapan mental seseorang erat kaitannya dengan usia, pendidikan dan status karir atau pekerjaan (Dariyo, 2008).

Beberapa tahun terakhir ini semakin banyak pasangan suami istri yang harus tinggal berjauhan. Berbagai faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi seperti: alasan pekerjaan, misalnya suami atau istri di mutasi ke kota lain oleh kantornya; selain itu faktor pendidikan; atau karena faktor ekonomi keluarga yang masih dirasa kurang memadai. Beberapa faktor tersebut menyebabkan pasangan suami istri banyak yang tinggal berjauhan. Namun, kebutuhan ekonomi dan pemenuhan kebutuhan diri adalah faktor yang dapat mengarahkan keluarga untuk mempertimbangkan pernikahan jarak jauh (*commuter marriage*) (Goltzer & Federlein, 2007).

Jones, dkk (dalam Margiani & Ekayati, 2013) menyatakan bahwa pernikahan jarak jauh adalah pernikahan antara pasangan suami istri yang tinggalnya terpisah. Gerstel dan Gross (dalam Marini & Julinda, 2012), menyatakan bahwa pernikahan jarak jauh (*commuter marriage*) adalah kesepakatan yang dilakukan dengan sukarela oleh pasangan suami istri, yang berada pada dua lokasi geografis yang berbeda dengan pekerjaan masing-masing dan dipisahkan setidaknya tiga malam dalam satu minggu selama sedikitnya tiga bulan. Maines (dalam Fuerbriger, 2007) menyatakan bahwa pernikahan jarak jauh adalah salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan kedua belah pihak dalam pernikahan ketika salah satu keinginan untuk pindah ke pekerjaan lain (atau telah dipindahkan oleh majikannya) dan yang lainnya tidak. Pasangan yang memilih pola hidup seperti ini menyadari bahwa karir dan pernikahan berada pada prioritas utama (Gerstel & Gross, 1983; Winfield, 1985 dalam Scoot, 2002).

Ensiklopedia online wikipedia (dalam Arief, 2012) menjelaskan bahwa dalam menjalani hubungan jarak jauh seseorang akan mengalami keterpisahan secara fisik, keterpisahan secara geografis, tidak dapat selalu bersama, bertempat tinggal terpisah, memiliki keinginan untuk dapat bersama tetapi tidak dapat terpenuhi, tidak dapat berjumpa untuk waktu yang terhitung lama dan waktu untuk bersama terbatas. Pada umumnya istri melampiaskan keinginan-keinginannya untuk bertemu atau untuk bercerita dan berkeluh kesah terhadap pasangannya dengan melalui media elektronik seperti *hand phone*, atau media sosial. Saat bertemu pasangan-pasangan ini memerlukan waktu yang cukup lama dan kesabaran untuk dapat bertemu dengan pasangannya.

Fenomena *long distance marriage* (pernikahan jarak jauh) ini juga sering mengakibatkan masalah dan stress bagi pasangan. Para istri sering kali mencemaskan kesehatan dan keadaan serta keamanan sang suami. Walau bagaimana pun, suami adalah sebuah pilar dalam keluarga. Bila pilar ini hilang, maka akan mengakibatkan terganggunya keluarga dan ketidak seimbangan antara mental dan emosi dalam keluarga (Amalia dan Mujib, 2013). Pernikahan jarak jauh (*commuter marriage*) akan mempengaruhi hubungan pernikahan, kehidupan keluarga, stres, kecemasan, dan ada harga yang harus dibayar, seperti pulsa untuk biaya komunikasi dan biaya rumah tangga (Kirschner & Walum, 1978; Kiefer dalam Goltzer & Federlein, 2007).

Keberadaan pasangan merupakan pusat pemenuhan kebutuhan kelekatan, maka ketika pasangan berbeda pada jarak yang berjauhan menimbulkan ancaman bagi kesejahteraan emosional dan kualitas hubungannya (Jimenez, 2010). Banyak permasalahan yang muncul, misalnya rasa tidak percaya terhadap pasangannya, kecemburuan, rasa rindu dan ingin segera bertemu serta persoalan lainnya. Kondisi yang tidak tinggal serumah membuat individu kurang memiliki waktu untuk melakukan interaksi secara langsung setiap hari sehingga istri belum mampu mengenali kebiasaan dan sifat pasangan yang sesungguhnya melalui interaksi yang intensif sebagaimana pasangan yang tinggal serumah (Rini, 2009).

Konflik dalam perkawinan jarak jauh juga disebabkan karena kurangnya kepercayaan kepada pasangan, seperti yang dialami seorang suami berinisial A yang baru menjalani perkawinan jarak jauh karena istri bekerja di Hongkong dan dia di Korea. Sebelum menjalani perkawinan jarak jauh, pasangan telah

bertunangan selama 5 tahun dan juga menjalani hubungan jarak jauh. Istri selalu mencurigai suaminya mempunyai hubungan dengan wanita lain meskipun hal itu tidak benar. Menurut suami, sering bertengkar karena hal tersebut. Suami bahkan sampai merasa tidak kuat dengan kondisi ini namun tidak ingin mengakhiri perkawinan (<http://log.viva.co.id/news/read/144808pengantinbarukokseringbertengkar> diakses pada hari Sabtu tanggal 12 April 2014)

Contoh perceraian yang diakibatkan oleh pernikahan jarak jauh juga terjadi di Kabupaten Pacitan sepanjang tahun 2012, jumlah perceraian yang disebabkan karena salah satu pihak pergi adalah 387 perkara dari jumlah 1028 perkara cerai yang diajukan. Itu artinya sekitar 38% dari jumlah pengajuan cerai yang diajukan ke Pengadilan Agama Pacitan. Faktor penyebabnya pun mayoritas karena putusnya komunikasi antar pasangan suami istri tidak hidup bersama di satu kota. Tanpa komunikasi yang intens, pihak yang ditinggalkan di Pacitan akhirnya memutuskan untuk mengajukan cerai (<http://www.lensaindonesia.com/2012/12/17/long-distance-relationship-jadi-penyebabtingginyaperceraian.html> diakses pada hari Sabtu tanggal 12 April 2014).

Menjalin hubungan jarak jauh menuntut individu untuk mengenali emosinya sendiri, tetapi juga emosi pasangannya. Selain itu, yang paling penting adalah bagaimana individu bisa mengungkapkan dan mengendalikan emosi dengan baik. Menurut Sarbirin (dalam Margaret, 2008) menyatakan bahwa hubungan dengan pasangan akan terjalin dengan baik apabila ada rasa nyaman, saling pengertian dan keterbukaan sehingga hubungan tersebut dapat terus dipertahankan. Ryan, Gottman, Murray, Carrère, & Swanson (dalam Fardis, 2007)

menyatakan bahwa hubungan menghasilkan berbagai macam jenis emosi, sehingga regulasi emosi merupakan kebutuhan penting dalam suatu hubungan yang romantis. Menurut Kostiuk (dalam Putri, 2013), kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan emosi seseorang.

Regulasi emosi sangat penting bagi emosi individu, dimana pengaturan emosi yang efektif dan pengekspresian emosi yang tepat memang penting dalam situasi hubungan interpersonal seperti hubungan romantis (Fardis, 2007). Hubungan interpersonal adalah hubungan erat yang terjadi diantara dua individu atau lebih (Dicks dan Heider dalam Moningga dan Widyarini, 2005). Di dalam menciptakan, mengembangkan, dan mempertahankan hubungan interpersonal tersebut, terdapat empat area kemampuan yang harus dimiliki individu, yaitu adanya rasa percaya dan mau mengenal satu samalain, komunikasi yang baik, kemampuan untuk menerima dan memberi dukungan dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan baik, termasuk mengendalikan emosi (Jhonson, Moningga, dan Widyarini, 2005). Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah menjadi lebih baik (Thomson, 1994).

Menurut Gross & Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Gross dan Levenson

(dalam Yuyun, 2011) mendefinisikan regulasi emosi sebagai manipulasi yang dilakukan pada diri sendiri atau terhadap satu atau lebih dari komponen-komponen respon emosi yang terdiri dari aspek fisiologis, pengalaman subjektif, atau perilaku. Artinya bahwa regulasi emosi bisa dilakukan dengan mempengaruhi situasi saat respon emosi belum muncul atau ketika respon emosi telah muncul.

Menurut Gratz dan Roemer (2004) aspek-aspek regulasi emosi yaitu a) kesadaran dan pemahaman emosi; b) penerimaan emosi; c) kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif; d) kemampuan untuk menggunakan emosi situasional untuk mengatur kemampuan dan menanggapi lamanya emosi untuk memenuhi tujuan individu.

Aspek regulasi emosi menurut Gartz dan Roemer (2004) diaplikasikan kepada perasaan dan peristiwa para pasangan. Marini dan Julinda (2012) menambahkan bahwa pasangan muda belum cukup lama untuk hidup dengan pasangannya, membangun kepercayaan, serta mengetahui kelebihan dan kelemahan pasangannya. Selain itu pasangan muda masih berada dalam tahap penyesuaian diri dalam pernikahan dan karir.

Hal ini diperkuat dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek yang menjalin pernikahan jarak jauh berinisial RR. RR mengungkapkan bahwa, dimana pada awal pernikahan pasangan suami istri sering mengalami percek-cokan dalam berumah tangga. Hal ini kurang sesuai dengan kesadaran dan pemahaman emosi dalam regulasi emosi. Selanjutnya, subjek mengatakan bahwa

dirinya sering mengungkapkan kekesalannya dengan mengomel atau memarahi pasangannya hanya karena keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku subjek kurang sesuai dengan kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif dalam regulasi emosi. Disisi lain, subjek juga mengungkapkan bahwa apabila RR merasa kesal terhadap suami, dirinya lebih senang untuk memendam kekesalahannya tersebut karena jika diutarakan akan menimbulkan percek-cokan yang tidak dapat menyelesaikan permasalahan. Hal tersebut kurang sesuai dengan aspek regulasi emosi yaitu kemampuan untuk menggunakan emosi situasional untuk mengatur kemampuan dan menanggapi lamanya emosi untuk memenuhi tujuan individu. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi penting bagi pasangan yang menjalin pernikahan jarak jauh.

Regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh pasangan yang menjalin pernikahan jarak jauh, karena adanya regulasi emosi maka pasangan akan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi yang muncul di dalam dirinya dalam menjalin hubungan berpasangan. Hubungan yang baik sangat penting untuk kebahagiaan dan hubungan *disfungsional* merupakan sumber utama ketidakbahagiaan karena emosi merupakan bagian integral dari setiap hubungan romantis (Fardis, 2007).

Menurut Charles dan Carstensen (dalam Gross & Thompson, 2006), perkembangan proses regulasi emosi yang muncul terus berubah dan berkembang sepanjang usia dewasa. Pada usia tertentu diharapkan ada perubahan regulasi

emosi karena kondisi individu pada usia dewasa awal lebih membutuhkan penekanan emosi daripada usia dewasa lanjut. Menurut Gross dan John (dalam Gross & Thompson, 2006), meningkatkan pengalaman hidup dan kebijaksanaan mengenai biaya dan manfaat dari berbagai bentuk regulasi emosi juga menunjukkan bahwa perubahan akan terjadi dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana regulasi emosi istri yang menjalin pernikahan jarak jauh?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada istri yang menjalin pernikahan jarak jauh.
2. Ada dua manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:
 - a. Manfaat secara teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial.

- b. Manfaat secara praktis :

Manfaat bagi keluarga yang menjalani hubungan jarak jauh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pasangan yang menjalin pernikahan jarak jauh yang berkaitan dengan regulasi emosi dalam menjalin dan menjaga hubungan.