

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEPIAN ISTRI YANG MENJALANI HUBUNGAN PERNIKAHAN JARAK JAUH (*LONG DISTANCE MARRIAGE*)

Niki Mijilputri¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research on loneliness and social support aims to find out the role of social support for loneliness in wives undergoing long distance marriage. Loneliness is an unpleasant feeling because it has few and unsatisfactory relationships and there is a mismatch between expected social relations and social relations in the reality of being hampered or reduced social relations that individuals have. Social support is a relationship between individuals that is helping to provide encouragement and has quality values obtained from other individuals and is usually associated with functions provided to others who are experiencing problems. Researchers used qualitative research with a phenomenological approach. Researchers use purposive sampling techniques in determining research subjects. Data collection methods in this study used observation and in-depth interviews with three subjects. The results showed that all three subjects had a sense of loneliness and different forms of social support. On the first subject of RK, the social support provided can be received according to need, so the loneliness experienced is not too felt. RK does not feel too lonely even though he only gets two forms of social support namely a form of emotional support and instrumental support in the form of services. The second subject EK, social support provided can be received in accordance with needs, so the loneliness experienced is not too felt. EK gets four forms of social support namely emotional support, appreciation support, instrumental support in the form of services, and in-kind support. The third subject is YL, the social support provided is not in accordance with the needs, so the loneliness experienced is still very much felt. YL felt that the appreciation and instrumental support in the form of services did not match her needs and expectations.*

Keywords: *loneliness, social support*

ABSTRAK. Penelitian mengenai kesepian dan dukungan sosial ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesepian pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*). Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial pada kenyataan akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki individu. Dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang bersifat membantu memberikan dorongan dan mempunyai nilai berkualitas yang diperoleh dari individu lain dan biasanya berhubungan dengan fungsi-fungsi yang diberikan kepada orang lain yang sedang mengalami masalah. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam menentukan subjek penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara mendalam dengan tiga subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ketiga subjek memiliki rasa kesepian dan bentuk dukungan sosial yang berbeda-beda. Pada subjek pertama RK, dukungan sosial yang diberikan dapat diterima sesuai dengan kebutuhan maka kesepian yang dialami tidak terlalu dirasakan. RK tidak terlalu merasa kesepian meskipun hanya mendapatkan dua bentuk dukungan sosial yaitu bentuk dukungan emosional dan dukungan instrumental berupa jasa. Subjek kedua EK, dukungan sosial yang diberikan dapat diterima sesuai dengan kebutuhan maka kesepian yang dialami tidak terlalu dirasakan. EK mendapatkan empat bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental berupa jasa, dan dukungan informatif. Subjek ketiga YL, dukungan sosial yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan maka kesepian yang dialami masih sangat dirasakan. YL merasa dukungan penghargaan dan dukungan instrumental berupa jasa tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapannya.

Kata kunci: kesepian, dukungan sosial

¹ Email: nikimijilputri@gmail.com

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan individu lainnya. Manifestasi dari sifat manusia sebagai makhluk sosial menjadikan manusia senantiasa membutuhkan orang lain, saling bersosialisasi, bertukar berbagai macam hal, hingga meneruskan keturunan. Hal ini merupakan wujud dari dorongan kebutuhan dasar manusia untuk dicintai dan dimiliki. Maslow (dalam Goble, 2010) menjelaskan bahwa kebutuhan manusia untuk dicintai dan dimiliki terwujud dalam beberapa hal, seperti dorongan untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, serta kebutuhan untuk melekat pada sebuah keluarga, lingkungan bertetangga atau berbangsa. Kebutuhan ini juga mencakup aspek hubungan interpersonal, seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta.

Kebutuhan-kebutuhan manusia untuk memberi dan menerima cinta, memiliki pasangan dan keturunan, serta kelekatan pada sebuah keluarga dapat ditempuh melalui proses pernikahan. Pernikahan menurut Hawari (2006) adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan sebagai suami istri berdasarkan hukum (UU), hukum agama, dan adat istiadat yang berlaku dengan tujuan memperoleh keturunan, mendapatkan kesenangan, menyatukan dua keluarga, serta memenuhi kebutuhan biologis pelaku pernikahan yang bersangkutan.

Pernikahan adalah sebuah komitmen legal dengan ikatan emosional antara dua orang untuk saling berbagi keintiman fisik dan emosional, berbagi tanggung jawab, dan sumber pendapatan (Olson, De-Frain & Skogrand, 2011). Setiap pasangan suami istri umumnya menginginkan untuk tinggal bersama di dalam satu rumah, namun ada beberapa keluarga yang tidak tinggal bersama di dalam satu rumah dikarenakan berbagai macam hal. Pada tahun 2005, Pusat Studi Hubungan Long Distance melaporkan bahwa 2,9% dari pernikahan yang ada di Amerika Serikat menjalani hubungan jarak jauh. Satu dari sepuluh pernikahan dilaporkan mengalami hubungan jarak jauh pada tiga tahun pertama, ini berarti pada tahun 2005 sekitar 3,6 juta orang di Amerika Serikat terlibat dalam hubungan jarak jauh. Setiap tahunnya jumlah keluarga yang menjalani hubungan jarak jauh meningkat. Tahun 2000 jumlahnya masih 2,7 juta, namun pada tahun 2005 jumlahnya meningkat 30% menjadi 3,6 juta pasangan (Rachmawati & Mastuti, 2013).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, di Indonesia juga terdapat pasangan pernikahan jarak jauh. Hal ini terlihat dari curahan hati seorang istri dalam beberapa media online yang peneliti baca. Salah satunya menceritakan bagaimana masalah-masalah yang dihadapi seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Masalah komunikasi sampai ma-

salah perasaan yang dirasakan oleh istri ketika berjauhan dengan suami. Masalah komunikasi terjadi saat suami sedang sibuk bekerja dan istri ingin menceritakan masalah yang dihadapi atau hanya sekedar ingin mendengar suara suami karena rasa rindu. Hal tersebut sudah menjadi suatu masalah. Selain masalah komunikasi, perasaan bersalah dan khawatir dengan keadaan suami dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari tanpa dampingan seorang istri saat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh juga menjadi suatu masalah. Kelelahan mengurus anak tanpa dampingan suami juga menjadi masalah yang dihadapi istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh.

Peneliti juga memiliki beberapa kerabat yang menjalani pernikahan jarak jauh yang ada di Samarinda. Masalah komunikasi juga terdapat pada subjek dalam penelitian ini. Terkadang suami subjek tidak menelpon di jam-jam yang telah disepakati bersama. Hal ini dialami oleh subjek EK seperti hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2014. EK menjadi curiga dengan suami jika tidak menelpon di malam hari waktu yang telah EK dan suami sepakati karena di siang hari suami EK bekerja. Subjek RK juga memiliki masalah komunikasi dengan suaminya seperti hasil wawancara tanggal 23 Agustus 2014. RK lebih memilih mengirim pesan singkat dari pada menelpon suaminya karena sering terjadi kesalahpahaman jika berbicara melalui telpon.

Masalah perasaan istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh juga dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan pada tanggal dan tempat yang berbeda. Pada subjek RK wawancara dilaksanakan di rumah pada tanggal 23 Agustus 2014. Wawancara pada subjek EK dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2014 di musola kantor EK. Selanjutnya pada tanggal 30 Agustus 2014 wawancara dilaksanakan di rumah subjek YL. Meskipun tanggal dan dengan subjek yang berbeda, ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki perasaan yang sama saat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek merasa kangen, khawatir, dan curiga dengan suami saat menjalani pernikahan jarak jauh serta lelah mengurus anak tanpa dampingan suami.

Fenomena kehidupan suami istri yang tinggal berjauhan ini menurut Dyson (dalam Marini, 2008) selaku salah seorang pengamat sosial, semakin lazim dijumpai terutama pada masyarakat industri sekarang ini. Pernikahan jarak jauh ini banyak terjadi pada pasangan suami istri dikarenakan setiap orang memiliki idealisme untuk bisa hidup mandiri mencukupi kebutuhan hidup sendiri atau juga karena alasan tekanan ekonomi keluarga. Subjek dalam penelitian ini juga memiliki alasan yang sama yaitu pekerjaan.

Pernikahan jarak jauh menyebabkan banyaknya istri yang mengalami kesepian karena ditinggal oleh suaminya dalam waktu berbulan-bulan lamanya.

Keterpisahan fisik dengan orang yang selama ini dianggap dekat sering kali menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan. Menurut Fischman (dalam Baron & Byrne, 2005) ketika pasangan mengalami perpisahan dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh kemungkinan akan muncul kesepian.

Individu yang sudah menikah seringkali diasumsikan telah mencapai pemenuhan kebutuhan sosial bersama pasangannya, namun kenyataan yang ada individu tersebut dapat juga mengalami kesepian. Banyak pasangan merasa terasing dari teman hidupnya walaupun hidup bersama. Graham (2005) juga mengatakan bahwa kesepian dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami kesepian karena merasa terasing, individu tersebut merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang.

Kesepian terjadi di dalam diri seseorang dan tidak dapat dideteksi dengan hanya melihat orang tersebut, sehingga kesepian lebih bersifat subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial. Sears, Freedman dan Peplau (2005) mengatakan individu mengalami suatu kekurangan yang bisa bersifat kuantitatif seperti mungkin tidak mempunyai teman atau mempunyai sedikit teman di mana tidak seperti yang diinginkan dan dapat pula bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial kurang memuaskan dibandingkan dengan apa yang diharapkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga wanita dewasa awal yang telah menikah dan menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan suaminya. Pernikahan jarak jauh membuat istri mengalami kesepian. Kesepian yang dirasakan juga berhubungan dengan dukungan sosial yang diterima oleh istri tersebut. Setiap individu memiliki respon dan penerimaan yang berbeda-beda terhadap dukungan sosial yang telah diberikan. Subjek merasa dukungan sosial yang diberikan terkadang kurang tepat bagi situasi diri subjek sehingga tetap merasakan kesepian.

Kesepian merupakan suatu pengalaman subjektif dan tergantung pada interpretasi individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Dykstra (1995) dapat dilihat bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang menentukan kesepian yang dialami oleh seseorang yang hidup jauh dari pasangan. Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat.

Rook (dalam Smet, 2004) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut meng-

gambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri, dan kompeten.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesepian

Menurut Gierveld & Tilburg (2006) kesepian merupakan ekspresi perasaan negatif dari hilangnya suatu hubungan dan terjadi pada individu dari berbagai tahapan usia. Myers (2012) mengatakan bahwa kesepian adalah perasaan menyakitkan ketika hubungan sosial memiliki arti tidak sesuai yang diharapkan. Baron dan Byrne (2005) kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab yang tidak tercapai, ketika seseorang merasa kekurangan dan tidak puas atas hubungan yang dimilikinya maka akan kesepian.

Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok lain. Sarason dan Sarason (2007) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya sehingga individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Sears, Freedman dan Peplau (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tindakan menolong dari orang lain dan menimbulkan ketentraman komunikasi serta penampilan diri yang lebih baik bila disertai kehadiran orang lain.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan metode wawancara mendalam (*in depth-interview*) berdasarkan aspek kesepian dan dukungan sosial serta observasi terbuka menggunakan bentuk *narrative types* dengan teknik pencatatan anekdotal sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh berjumlah tiga orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu

pemilihan subjek berdasarkan ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri subjek dalam penelitian ini yaitu : berjenis kelamin wanita (istri), berusia 18-40 tahun, subjek telah menjalani pernikahan jarak jauh selama satu hingga tiga tahun, memiliki anak berusia dua hingga tiga tahun, tidak ada gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara), dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara utuh. Analisa data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Perasaan kesepian dapat dialami berdasarkan tiga aspek menurut Gierveld dan Tillburg (2006) yaitu karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu. Individu yang sedang merasa kesepian sangat membutuhkan dukungan sosial. Terdapat lima bentuk dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) yang dapat diberikan yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial.

Subjek dalam penelitian ini adalah istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak tiga orang, yaitu RK, EK, dan YL. Subjek pertama RK adalah wanita berusia 34 tahun. RK merasa pernikahan yang dijalannya yaitu pernikahan jarak jauh bukan merupakan sebuah pilihan dan tidak sesuai keinginannya. Subjek menjalani pernikahan jarak jauh karena keadaan. Faktor pekerjaan yang menjadi alasan utama RK dan suami menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Suami RK sudah bekerja di kota lain sebelum menikah, RK pun juga sudah bekerja di Samarinda. Hingga saat ini RK dan suami masih berjuang dalam proses pemindahan kerja suami RK ke Samarinda. RK telah menjalani hubungan jarak jauh ketika masih pacaran dengan suaminya. Hal ini membuat RK terbiasa menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Namun perasaan rindu akan kehadiran suami yang seharusnya bisa mendampingi setiap saat tidak bisa dihindari. Terlebih lagi saat ini RK hanya tinggal berdua dengan anaknya di rumah kontrakan ketika suami RK bekerja. Semua RK lakukan sendiri tanpa dampungan suaminya.

Gambaran kesepian ditampakkan oleh RK yaitu adanya karakteristik emosi, keterpisahan sosial, dan perspektif waktu yang dialami subjek. Karakteristik emosi adalah memperlihatkan rentang dari perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat (Gierveld dan Tillburg, 2006). RK merasa rindu saat sedang berjauhan dengan suaminya. Curiga, khawatir, cemas, dan rasa bersalah kepada

suami pun dirasakan oleh RK saat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. RK merasa bersalah tidak bisa selalu mendampingi dan memenuhi kebutuhan suaminya. Salah satunya adalah kebutuhan biologis sebagai suami istri. RK mengaku susah menghilangkan atau menghindari kesepian biologisnya. Kesepian biologis adalah kesepian yang dirasakan ketika tidak tercapainya kebutuhan biologis sebagai sepasang suami istri. Hal ini sesuai dengan salah satu alasan seseorang kesepian menurut Rubensdtein dan Shaver (dalam Brehm, 2008) yaitu *being unattached* ialah tidak memiliki pasangan, tidak memiliki patner seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasih. Selain masalah perasaan bersalah RK terhadap suaminya, terdapat kekhawatiran dan kecurigaan RK akan dibicarakan sebagai istri simpanan oleh tetangga-tetangganya.

RK yang memiliki sedikit teman terkadang mengalami penolakan. RK mengalami penolakan lantaran masih terhitung muda dan tergolong karyawan baru di kantornya. Hal ini membuat RK tidak pernah bercerita masalah-masalah pribadi dengan teman-temannya bahkan adik kandungnya. RK yang merupakan perantau dari Banjarmasin merasa kehilangan sahabat-sahabat Sekolah Menengah Atas (SMA) setelah RK kuliah di Samarinda. Menurut Gierveld dan Tillburg (2006) hal seperti ini merupakan bentuk keterpisahan sosial yaitu memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman sosial individu. RK tidak memiliki tempat untuk bercerita lagi. RK lebih memilih bercerita berbagai macam masalah kepada suaminya. RK mengaku bahwa rasa rindu bisa terobati dengan bekerja dan mengurus anak. Namun kesepian akan kebutuhan biologis yang dirasakan susah dihilangkan atau dihindari. Hal ini menurut Gierveld dan Tillburg (2006) merupakan aspek perspektif waktu dengan indikator tidak ada harapan, artinya cara individu mengevaluasi kesepian yang memandang kesepian itu tidak bisa diubah dan dirinya tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian tersebut. Jika rasa kesepian biologis mulai dirasakan, RK pergi mendatangi suami ke kota suaminya bekerja.

Orang tua RK sudah cukup lama bercerai dan tinggal berlainan kota dengan RK. Meskipun demikian, RK masih mendapatkan dukungan emosional dari ayah dan ibunya tersebut. Ibu RK menelpon untuk menanyakan kabar RK dan anaknya. Ayah RK juga menemani proses persalinan ketika RK melahirkan anaknya dan sesekali berkunjung ke Samarinda untuk menemui RK dan saudara-saudaranya. RK juga mendapat dukungan emosional dari suami, mertua, dan adik iparnya. Suami RK menanyakan masalah yang sedang dialami RK dan membahas ulang masalah tersebut ketika sedang berada di Samarinda. Selain itu, suami RK juga menenangkan RK apabila perasaan bersalah RK muncul karena tidak bisa selalu mendampingi suaminya. Adik ipar

RK juga sering mengunjungi RK dan anaknya di rumah. Dukungan penghargaan tidak RK dapatkan dari lingkungannya. RK pernah dibicarakan hamil di luar nikah oleh tetangga suaminya. Pendapat RK di keluarga pun jarang digunakan. Namun RK mendapatkan dukungan instrumental berupa jasa dari pengasuh anak dan tetangganya. RK merasa sangat terbantu akan dukungan yang diberikan. Pada saat bekerja, RK dibantu oleh pengasuh anaknya untuk menjaga anak RK hingga RK pulang bekerja. Tetangga RK juga membantu RK menjaga anaknya ketika tengah malam penyakit sesak napas RK kambuh dan mengharuskannya pergi ke apotek untuk membeli *inhaler*.

RK kurang mendapatkan dukungan informatif dari lingkungan. Terkadang RK meminta pendapat lingkungan mengenai suatu masalah, namun saran yang diberikan kurang sesuai dengan keinginan RK. Sehingga saran yang diberikan jarang RK gunakan dalam menyelesaikan masalahnya. Oleh sebab itu, RK lebih memilih menceritakan semua masalahnya kepada suami yang sudah menjadi kebiasaan RK. Hal ini menurut Weiss (dalam Gierveld & Tilburg, 2006) yang mengemukakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan sosial, yaitu dukungan bagi individu untuk memperoleh 'attachment' bisa di dapat dari pasangan hidup. Dukungan jaringan sosial kurang didapat RK. RK mengaku tidak memiliki banyak teman. Menurut Sarason dan Sarason (2007) hal ini terkait dengan jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang diandalkan saat individu membutuhkan bantuan. Kehilangan kontak dengan sahabat Sekolah Menengah Atas (SMA) membuat RK tidak memiliki sahabat lagi. Kalau pun sekarang RK memiliki teman, RK tidak pernah bercerita dengan teman-temannya mengenai hal yang serius sekalipun bercerita hanya bercanda saja.

Subjek yang kedua adalah EK, wanita berusia 27 tahun. Alasan yang melatar belakangi EK menjalani pernikahan jarak jauh adalah karena EK baru saja diterima sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang tidak diperbolehkan mutasi. Selain itu juga suami EK yang telah lama bekerja juga tidak diperbolehkan mutasi ke Samarinda oleh perusahaan tempat suami EK bekerja.

EK merasa lebih bisa menerima keadaan yang mengharuskannya menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan suaminya. EK juga tidak terlalu mengkhawatirkan pandangan tetangga terhadapnya karena menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Alasannya karena EK tinggal bersama orang tua, om, dan tantenya. Selain itu juga sebelum menikah EK dan suami juga sudah menjalani hubungan pacaran jarak jauh hampir tiga tahun lamanya. Namun tidak bisa

dipungkiri oleh EK bahwa rasa rindu terhadap suaminya sering dirasakan. EK juga curiga apabila suaminya tidak menelpon di waktu yang telah disepakati bersama. Hal ini merupakan aspek karakteristik emosi yaitu memperlihatkan rentang dari perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat (Gierveld dan Tillburg, 2006). Kesedihan EK bertambah disaat ibunya dipanggil kehadiran Sang Ilahi. EK yang sangat dekat dengan ibunya merasa sangat kehilangan. Menurut Gierveld dan Tillburg (2006) hal seperti ini merupakan bentuk keterpisahan sosial yaitu memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman sosial individu. Setelah kepergian ibunya, EK merasa bingung ingin bercerita dengan siapa. Brehm (2008) mengatakan hubungan antara anak dan orang tua serta struktur keluarga berhubungan dengan kesepian. EK memutuskan untuk memendam perasaan yang dirasakannya seorang diri meskipun menjadi beban baginya.

EK merasa beban memendam masalahnya sendiri. EK mengaku dapat melampiaskan perasaannya itu kepada anaknya. EK menjadi mudah marah dengan anaknya meski tidak membuat kesalahan besar. EK melakukannya dengan spontanitas dan merasa bersalah namun EK memilih diam saja. Ketika perasaan lelah memendam masalah itu hadir, EK menjadi merasa sepi dan rindu dengan suaminya. Hal ini menurut Gierveld dan Tillburg (2006) merupakan perspektif waktu yaitu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya dengan indikator menyalahkan sesuatu di luar dirinya.

Dukungan emosional di dapat dari suami EK dan dari kakak perempuan EK. Rodin dan Salovey (dalam Smet, 2004) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang terpenting adalah yang berasal dari keluarga. EK dan kakaknya bercerita melalui *BlackBerry Messenger* (BBM), apabila kurang jelas dan kurang puas kakak EK pergi ke rumah EK untuk melanjutkan cerita. EK merasa puas ketika sudah bercerita dengan kakaknya. EK mengaku hanya didengarkan saja sudah cukup membuatnya puas. EK mendapatkan dukungan penghargaan dari suami. Dukungan penghargaan berupa pujian diberikan oleh suami EK. Suami EK membeli koran yang berisikan pengumuman kelulusan tes Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan menyerahkan koran tersebut kepada mertua EK sembari memuji EK yang telah lulus tes PNS. Selain dari suami, EK juga menerima dukungan penghargaan dari keluarga. EK memberikan saran-saran bagi permasalahan yang sedang dialami keluarga. EK mengaku tidak pernah dicemooh maupun dijatuhkan meskipun keputusan akhir sering diambil dengan kakak perempuan EK. Dukungan instrumental berupa dukungan jasa diperoleh EK dari keluarganya. Saat EK bekerja, anak EK diasuh oleh om dan tante EK. Om EK yang lebih pandai mengurus dan menjaga

membuat anak EK lebih dekat dengan om EK dari pada tante EK. EK mendapatkan dukungan juga dari kakak perempuan EK. EK sering bersama kakaknya karena kakaknya bisa membawa kendaraan. EK terkadang merasa apa yang diberikan keluarganya itu tidak sesuai dengan harpannya. Hal ini menurut Sarason (2007) merupakan suatu tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi. Kalau sudah merasa tidak sesuai harapan, EK melakukannya sendiri. Namun jika suami yang melakukan tidak sesuai dengan dirinya, EK marah dan memilih diam. Hal itu karena EK menganggap bahwa suaminya bisa lebih mengerti keadaan diri EK.

EK mendapatkan dukungan informatif dari suami dan kakak perempuan EK. Suami subjek memberikan saran yang dibutuhkan EK, hal serupa dilakukan oleh kakak perempuan EK. Selain memberikan saran-saran, kakak perempuan EK juga memberikan artikel-artikel dari koran yang sudah dikliping. Subjek senang menerima informasi dalam artikel-artikel yang telah diberikan kakaknya tersebut karena dapat menambah wawasan. EK tidak memiliki kelompok pertemanan. Hanya memiliki dua teman dekat hingga saat ini. Namun EK lebih dekat dengan teman kuliah dari pada teman Sekolah Menengah Atas (SMA). Kedekat EK hanya sebatas menyapa, cerita tentang anak, dan menanyakan kabar teman-teman EK yang lain. Menurut Sarafino dan Smith (2011) komposisi dan struktur jaringan sosial merupakan bentuk dan faktor dari dukungan sosial, bagaimana frekuensi hubungan dan jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu. EK mengaku tidak terlalu banyak cerita masalah pribadi. EK malas bercerita dengan temannya tersebut karena teman EK tidak cepat paham dengan cerita yang disampaikan EK, tapi teman EK merupakan orang yang baik.

YL wanita berusia 29 tahun merupakan subjek ketiga dalam penelitian ini. Alasan YL dan suaminya menjalani pernikahan jarak jauh adalah kebutuhan keluarga. Meskipun YL juga bekerja, namun itu semua masih belum cukup karena suami YL merupakan anak tunggal dan juga harus membantu pengobatan ayahnya yang sedang menderita sakit ginjal. YL mengaku sulit menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan suami meskipun sudah dua tahun menjalani pacaran jarak jauh sebelumnya. YL sering menangis di malam hari hingga badannya menjadi kurus dan sering sakit. YL menginginkan selalu berada dekat dengan suami. Hal ini merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh individu yang kesepian menurut Burns (2008) yaitu perfeksionisme romantis, di mana individu selalu ingin selalu dekat dengan orang spesialnya. YL iri ketika melihat pasangan suami istri pergi jalan bersama. YL merasa rindu dengan suami saat sedang

menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Curiga dan khawatir akan keadaan suami di kota tempat kerja juga dirasakan oleh YL. Hal ini menurut Gierveld dan Tillburg (2006) merupakan aspek karakteristik emosi dalam kesepian, yaitu memperlihatkan rentang dari perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat. Selain itu, YL mengaku lelah merawat anak tanpa dampingan suami. YL merasa sedih ketika melihat anak-anak pergi jalan dengan orang tua lengkap sedangkan anaknya hanya pergi jalan dengan dirinya.

Kesedihan YL bertambah saat ibunya meninggal dunia. YL merasa sangat kehilangan ibunya. Perasaan kehilangan yang terulang kembali bahkan lebih dari yang pernah YL rasakan. YL juga memiliki seorang sahabat yang sangat dekat. Namun sahabatnya juga telah meninggal dunia ketika YL Sekolah Menengah Atas (SMA). YL juga merasa sangat kehilangan atas kepergian sahabatnya itu. Menurut Gierveld dan Tillburg (2006) hal seperti ini merupakan bentuk keterpisahan sosial yaitu memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman sosial individu. YL mengaku sangat dekat dan sering menceritakan masalahnya kepada ibunya. Semenjak ibunya meninggal, YL tidak tahu harus bercerita dengan siapa lagi. Namun kini YL sudah menemukan orang yang tepat untuk bercerita. Setelah kepergian ibunya YL menjadi semakin dekat dengan adik perempuannya dan sering menceritakan masalah yang sedang dihadapinya. YL mengajak anaknya jalan-jalan ketika perasaan sepi dan rindu terhadap suaminya datang menghampiri. YL mengajak jalan anaknya saat hari libur bekerja. Namun, ketika sedang lelah dengan pekerjaan dan rasa rindu kepada suami mulai dirasakan YL dapat membentak bahkan memarahi anaknya. Hal ini menurut Gierveld dan Tillburg (2006) merupakan perspektif waktu yaitu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya dengan indikator menyalahkan sesuatu di luar dirinya. Selain mengajak anaknya jalan-jalan, YL juga mengurangi rasa kesepian dengan cara menonton televisi dan mendengarkan musik. Namun, YL mengaku masih tetap merasa rindu kepada suaminya meski telah jalan-jalan dengan anaknya dan menonton televisi. Apabila rasa rindu dan sepi masih dirasakan, YL menelepon dan memandangi foto suaminya.

YL yang tinggal bersama anak, ayah, ibu, dan adiknya merasa bersyukur mendapatkan dukungan dari keluarga pada saat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan suaminya. YL mendapatkan dukungan emosional dari mertua dan adik perempuannya. Mertua YL menelpon untuk menanyakan kabar YL dan anaknya. Adik YL pun juga memperhatikan apabila YL terlambat pulang kantor, maka akan langsung ditelpon untuk menanyakan keberadaan YL. YL juga mendapatkan dukungan

penghargaan. YL sering dimintai pendapat oleh keluarganya. Namun dalam lingkungan pekerjaan, YL sering diejek oleh teman-temannya. Meskipun itu hanya bercanda YL merasa tidak nyaman dengan ejekan temannya tersebut. Dukungan instrumental berupa bantuan jasa juga diterima oleh YL. Salah satu tetangga YL membantu menyetrika pakaian YL dan anaknya. YL yang sudah lelah bekerja mengaku sangat terbantu dengan bantuan tetangganya itu meskipun YL kurang puas dengan hasil setrikaan yang kurang halus. Saat YL bekerja, anaknya dititipkan oleh ibunya. Meskipun ibunya sudah membantu menjaga anaknya, namun YL masih tidak tenang meninggalkan anaknya dengan ibunya. Hal ini dikarenakan anak YL pernah hampir masuk parit ketika ibunya mematikan air di dapur. YL yang memiliki sifat susah percaya dengan orang menjadi semakin khawatir meninggalkan anaknya. Hal ini dikuatkan oleh Brehm (2008) yang menjelaskan mengenai perilaku interpersonal individu yang kesepian yaitu tidak begitu menyukai orang lain, menilai secara negatif, dan tidak mempercayai orang lain.

YL mendapatkan dukungan informatif dari adiknya. Saat YL menceritakan masalahnya, adik YL memberikan pendapatnya. Selain itu, adik YL sering menginformasikan isi artikel yang dibaca dan juga memberi tahu YL agar membaca artikel-artikel online itu juga. YL senang menerima informasi yang diberikan oleh adiknya karena dapat menambah pengetahuan. YL tidak memiliki sahabat hanya memiliki teman biasa membuat YL kurang mendapatkan dukungan jaringan sosial. YL jarang bercerita dengan teman-temannya. YL mengaku malas menceritakan masalahnya karena respon dari teman-temannya tidak sesuai yang diharapkan YL. YL lebih sering menceritakan masalah pribadi ke adiknya.

Penelitian dilakukan pada ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa apabila dukungan sosial yang diberikan dapat diterima sesuai dengan kebutuhan istri tersebut, maka kesepian yang dialami tidak terlalu dirasakan. Hal ini digambarkan oleh subjek RK. Hanya dua bentuk dukungan menurut Sarafino dan Smith (2011) yang diterima oleh RK, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental. RK bersyukur meskipun hanya dua bentuk dukungan yang didapatkannya. Hal itu sudah sangat membantu RK dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Namun RK tidak bisa menghindari kesepian untuk memenuhi kebutuhan biologisnya sebagai sepasang suami istri. Brehm (2008) menyebutkan hal ini termasuk ke dalam alasan seseorang kesepian *being unattached* yaitu tidak memiliki pasangan, tidak memiliki pasangan seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasihnya.

Hasil penelitian selanjutnya yaitu dukungan sosial yang diberikan dapat diterima sesuai dengan kebutuhan istri tersebut maka kesepian yang dialami tidak terlalu dirasakan. Hal ini digambarkan oleh

subjek EK. EK merasa lebih bisa menerima keadaan yang mengharuskannya menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dengan suaminya. Alasannya karena EK tinggal bersama orang tua, om, dan tantenya. Selain itu juga sebelum menikah EK dan suami juga sudah menjalani hubungan pacaran jarak jauh hampir tiga tahun lamanya. Namun tidak bisa dipungkiri oleh EK bahwa rasa rindu terhadap suaminya sering dirasakan. EK juga curiga apabila suaminya tidak menelpon di waktu yang telah disepakati bersama. EK mendapatkan empat bentuk dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Hasil penelitian yang terakhir yaitu dukungan sosial yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan istri tersebut maka kesepian yang dialami masih sangat dirasakan. Hal ini digambarkan oleh subjek YL. Terdapat lima bentuk dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011). Dua dari kelima bentuk dukungan tersebut sudah diberikan, namun tidak sesuai harapan YL. Kedua bentuk dukungan tersebut adalah dukungan penghargaan dan dukungan instrumental. Dukungan sosial yang diberikan masih dianggap kurang bisa menghilangkan rasa kesepian yang dirasakan YL. YL sering menangis di malam hari dan ingin selalu berdekatan dengan suaminya. Hal ini merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh individu yang kesepian menurut Burns (2008) yaitu perfeksionisme romantis, di mana individu selalu ingin selalu dekat dengan orang spesialnya. YL juga sulit percaya dengan orang lain termasuk dengan ibu tiri yang sudah membantu menjaga anaknya. Hal ini dikuatkan oleh Brehm (2008) yang menjelaskan mengenai perilaku interpersonal individu yang kesepian yaitu tidak begitu menyukai orang lain, menilai secara negatif, dan tidak mempercayai orang lain. YL juga merasa iri ketika melihat orang lain pergi dengan suami dan anaknya. Burns (2008) juga menyatakan bahwa salah satu karakteristik individu yang kesepian adalah rendah diri, yaitu membandingkan diri dengan orang-orang lain.

Berdasarkan penelitian di atas diperoleh kesimpulan bahwa penghayatan akan kesepian bersifat sangat individual. Dukungan sosial sangat membantu mengurangi rasa sepi. Namun, pada sebagian istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh dukungan sosial tidak cukup signifikan untuk mengurangi kesepian. Hal ini disebabkan karena persepsi dan kebutuhan individu akan kondisi yang dihadapi ketika menjalani hubungan pernikahan jarak jauh tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Subjek pertama (RK) mengalami perasaan ber-salah kepada suaminya ketika menjalani per-nikahan jarak jauh. RK merasa tidak bisa selalu ada mendampingi untuk memenuhi kebutuhan suaminya. Rasa rindu dan khawatir pun dirasa-kannya. Rasa lelah mengasuh anak tanpa damp-ingan suami juga dirasakan terlebih jika anak RK sakit. RK mengaku tidak bisa menghindari rasa kesepian biologisnya. Apabila hal ini dirasakan, RK pergi ke kota tempat suaminya bekerja. RK mendapatkan bentuk dukungan emosional dan dukungan instrumental yang sesuai dengan kebu-tuhan RK. Namun RK tidak mendapatk-an dukungan penghargaan, informatif, dan jaringan sosial.
2. Subjek kedua (EK) merasa lebih bisa menerima keadaan yang mengahruskannya menjalani pernikahan jarak jauh dengan suaminya. EK juga tidak terlalu khawatir tentang pandangan orang terhadapnya. Namun rasa rindu dan khawatir terhadap suami EK rasakan. Ek jadi merasa berat menjalani pernikahan jarak jauh setelah meninggalkannya ibu kandung EK. EK merasa sangat kehilangan ibunya. Hal ini membuat EK memendam perasaan akan masalah yang dirasa-kannya seorang diri meskipun menjadi beban baginya. EK menjadi mudah marah dengan anak-nya meski tidak membuat kesalahan besar. EK mendapatkan bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan in-formatif yang dapat diterima sesuai dengan kebu-tuhan EK. EK juga mendapatkan dukungan dukungan instrumental, namun terkadang tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan EK. EK tidak mendapatkan bentuk dukungan jaringan so-sial.
3. Subjek ketiga (YL) merasa sangat berat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh meskipun tinggal dengan keluarganya. YL menjadi semakin sedih setelah ibu kandungnya meninggal dunia YL mengaku sering menangis ketika malam hari karena teringat ibunya dan rindu dengan suaminya. YL memilih menjalani hubungan pernikahn jarak jauh karena faktor keadaan keluarga. suami YL juga ikut membantu membiayai pengobatan ayah mertua YL. YL bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarganya. ketika lelah bekerja dan merasa rindu dengan suaminya, YL tidak segan

memukul anaknya. Namun hali itu jarang YL lakukan. Sebaliknya, YL juga dapat membawa anaknya jalan-jalan. YL mendapatkan bentuk dukungan emosional dan dukungan informatif yang dapat diterima sesuai dengan kebutuhan YL. YL juga mendapatkan dukungan pengharga-an dan dukungan instrumental, namun terka-dang tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan YL. YL tidak mendapatkan bentuk dukungan jaringan sosial.

4. Kesepian dialami oleh ketiga subjek (RK, EK, dan YL) dalam penelitian ini. Bentuk kesepian berupa karakteristik emosi merupakan wujud kesepian yang digambarkan oleh istri yang men-jalani pernikahan jarak jauh. Ketiga subjek mem-iliki kesamaan dalam hal ini yaitu sama-sama merasa rindu, khawatir, dan curiga dengan suami saat menjalani hubungan pernikahan jarak jauh serta lelah mengurus anak tanpa dampingan suami. Namun terdapat perbedaan dalam bentuk keterpisahan sosial dan perspektif waktu yang dirasakan oleh masing- masing subjek.
5. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh istri yang sedang menjalani hubungan pernikahan ja-rak jauh. Masing-masing subjek dalam penelitian ini memiliki bentuk dukungan sosial yang berbeda-beda yang didapatkan dari keluarga, teman, dan tetangga. Begitu juga hara-pan bentuk dukungan yang diberikan kepada ke-tiga subjek ini pun berbeda-beda satu dan lainnya. Namun, ketiga subjek memiliki kesa-maan bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh suami, keluarga, teman, dan tetangga yaitu dukungan emosional dan juga dukungan instru-mental berupa jasa. Ketiga subjek juga sama-sama tidak mendapatkan dukungan jaringan so-sial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian diharapkan untuk bisa lebih berpikir positif dan membuka diri serta mau menceritakan masalah-masalah yang sedang dihadapi kepada suami dan keluarga sehingga suami dan keluarga dapat mengetahui masalah yang sedang dihadapi oleh subjek dan dapat membantu memenuhi kebutuhan yang sedang dibutuhkan subjek.
2. Bagi keluarga subjek agar dapat memberikan bentuk dukungan sosial emosional berupa em-pati, kepedulian, perhatian, dan kasih sayang ter-hadap istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Selain itu dukungan instrumental

mencakup bantuan langsung berupa jasa, waktu, dan uang juga dapat diberikan. Meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita dan keluh kesah akan masalah yang sedang dihadapi oleh subjek. Bantuan berupa jasa dengan turut membantu menjaga anak subjek juga dapat membantu.

3. Bagi suami subjek agar bisa lebih menjaga komunikasi yang baik selama menjalani pernikahan jarak jauh dengan istri meskipun dalam kondisi di tempat kerja yang sangat sibuk. Komunikasi yang baik yaitu mengatur waktu untuk menghubungi istri dan anak secara rutin setiap harinya dan melaksanakan jadwal yang telah dibuat secara rutin.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dilihat dari sudut pandang seorang suami yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh atau membahas tentang komunikasi pasangan suami istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti mengenai strategi *coping* berupa *emotion focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial Jilid 2 Edisi ke-10* (terjemahan Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga
- Brehm, S. S. (2002). *Intimate relationship*. New York: Mc.Graw-Hill, Inc.
- Burns, D. D. (2008), *Mengapa kesepian: Program baru yang telah diuji secara klinis untuk mengatasi kesepian* (terjemahan Anton Soetomo). Jakarta: Erlangga.
- Deaux, K., Wrightsman, L. S., & Dane, F. C. (1993). *Social Psychology in the '90s* (5th Ed). California: Thomson Brooks/Cole.
- Dykstra, P. A. (1995). Loneliness among the never and formerly married: The importance of supportive friendships and a desire for independence. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 50 (5), S321-S329.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28 (5), 582-598.
- Goble, F. G. (2010). *Mazhab ketiga, psikologi humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Graham, B. (2005). Kesepian: bagaimana cara menyembuhkannya? *sukses dan prestasi: rahasia pembaharuan diri*. 04, 11-17.
- Hawari, D. (2006). *Perkawinan dan problematisasinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Marini, L. (2008). Gambaran kepuasan pernikahan istri pada pasangan commuter marriage. *Jurnal Psikologi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial* (Jilid 1 Edisi Ke-10). Jakarta: Salemba Humanika.
- Olson, D. H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rachmawati, D., & Mastuti, E. (2013). Perbedaan tingkat kepuasan perkawinan ditinjau dari tingkat penyesuaian perkawinan pada istri brigif 1 marinir TNI-AL yang menjalani long distance marriage. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2 (01), 1-8.
- Sarafino dan Smith, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th edition). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I., & Sarason, B. R. (2007). *Social support theory research and application*. Boston: Springer
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (2005). *Psikologi sosial edisi Kelima* (terjemahan Michael Ardiyanto dan Savitri Soekrisno). Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (2004). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.