

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia terdiri dari beberapa pulau yang tersebar begitu luas dimana pada setiap daerah memiliki kebudayaan yang berbeda. Belakangan ini tak jarang dari beberapa daerah memiliki konflik sendiri yang sebabkan oleh perbedaan kebudayaan antar daerah mereka atau bahkan karena konflik agama. Hal tersebut menimbulkan *chaos* (kerusuhan) di beberapa daerah dan bahkan yang paling parah adalah ingin melepaskan diri dari NKRI (www.tempo.co.id).

Dalam hal ini penjaga keamanan negara sangat dibutuhkan. Konflik yang terjadi di beberapa daerah tersebut membuat tugas ABRI (Angkatan Bersenjata Republik Indonesia) semakin berat. Salah satu bentuk pasukan yang juga di tuntut untuk ikut menjaga Negara Kesatuan Republik Indonesia adalah Pasukan Khusus (Paskhas) Angkatan Udara. Anggota Paskhas dimanapun dan kapan pun harus siap menjalankan tugas untuk menjaga keutuhan wilayah NKRI. Menurut Marsakal Purn Nano Suratno dalam *majalah Orange Baret* (2000), bahwa setiap warga Negara Indonesia, khususnya pasukan yang mengabdikan kepada negara diharapkan bisa menciptakan keamanan di setiap daerah, walaupun bertolak belakang dengan keinginan pribadi. Setiap pasukan harus siap melaksanakan keputusan yang diberikan oleh atasannya terutama dalam hal bertugas.

Untuk menjalankan tugas yang diberikan oleh negara dibutuhkan sikap profesional, dedikasi dan loyalitas yang tinggi. Tugas di berbagai daerah yang

harus diemban, tidak jarang membuat Paskhas harus pergi jauh meninggalkan keluarga. Secara prosedur bahwa lama Paskhas dalam bertugas adalah selama 9 bulan namun bila kebijakan yang diberikan oleh atasan mereka untuk perpanjangan atau perpendekan masa tugas harus dapat diterima dan tidak dapat ditolak (Skep:Pang TNI No.10/134). Kewajiban serta tugas seorang Paskhas untuk menjaga daerah yang berpotensi konflik adalah menjaga keamanan Matra Udara, berpatroli dan mengikuti perkembangan informasi yang berkembang di daerah tersebut, selain itu seorang Paskhas juga diberi kewenangan untuk melakukan PC (*Psychal Contact*) apabila menghadapi keadaan yang berbahaya bagi dirinya.

Tugas dari seorang Paskhas tersebut juga berpengaruh terhadap istri yang ditinggal dimana sebagai Istri Paskhas diharapkan mampu memberikan dorongan dan semangat moril, serta harus mampu menjaga kehormatan keluarga saat ditinggal suami bertugas sehingga suami dapat melaksanakan tugas dengan tanggung jawab sebagai aparat keamanan negara dengan tenang. Istri Paskhas harus memahami tugas suami sebagai pasukan yang harus mengabdikan terhadap negara terutama ketika suaminya diharuskan bertugas keluar daerah atau keluar pulau Jawa (www.nova.co.id).

Menurut Ny Sudirjarso dalam majalah *PIA Ardha Ghardini* (1994), sebagai Istri Paskhas, mereka harus mampu mendukung suami secara total dalam profesi dan harus bisa mengambil alih tugas sebagai kepala rumah tangga bila sedang ditinggal bertugas oleh suami. Sebagai seorang Istri Paskhas, mereka dituntut untuk mempunyai tanggung jawab yang lebih besar bila dibandingkan

dengan istri-istri pada umumnya, diantaranya adalah Istri Paskhas harus senantiasa mendekati diri kepada Tuhan, selalu menjaga hati sehingga tidak mudah terpancing oleh isu yang tidak jelas kebenarannya, mengeratkan tali kasih dan cinta yang tulus diantara sesama anggota organisasi dan lingkungan. Istri Paskhas juga harus menciptakan kejujuran dan kesetiaan di dalam keluarga, meningkatkan kepedulian terhadap tugas dan senantiasa mendukung suami dalam melaksanakan tugas juga harus aktif dalam berorganisasi guna mendukung karir suami dan dalam berorganisasi harus melakukan dengan dilandasi oleh rasa tulus dan tanpa pamrih serta optimal. Diantara sesama anggota Istri Paskhas juga harus memiliki rasa kebersamaan yaitu merasa senasib sepenanggungan saling mendukung antara satu dengan yang lainnya, sehingga mampu menjadi teladan di lingkungan masing-masing. Skala prioritas Istri Paskhas dalam kehidupan berumah tangga adalah mengurus keluarganya terutama pada saat ditinggal suami bertugas, seperti pendidikan anak harus dikedepankan dan menghindari pola hidup yang konsumtif atau menganut pola hidup sederhana sedangkan hal-hal yang kurang mendesak menjadi prioritas kedua.

Sebagai istri Paskhas juga mendapatkan tuntutan dari organisasi maupun kesatuan yaitu harus wajib menjunjung tinggi nilai-nilai etika berorganisasi, tuntutan mereka tersebut dihayati sebagai *stressor*. Stres yang dialami oleh Istri Paskhas terjadi jika seorang Istri Paskhas dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang menuntut dan melampaui kemampuannya. Menurut hasil wawancara dengan Lettu Surifman, Psikolog Angkatan Udara, *stressor* yang dapat menyebabkan gejala stres pada Istri Paskhas terdiri atas 3 (tiga) hal. Pertama adalah Istri Paskhas

tersebut akan merasa kehilangan figur otoritas di dalam keluarga, kedua adalah persepsi Istri Paskhas terhadap tugas yang begitu berat yang sedang dilaksanakan oleh suami mereka, sedangkan yang ketiga adalah memenuhi segala kebutuhan keluarga selama ditinggal bertugas oleh suami, selain itu mereka juga dituntut untuk menjadi istri yang setia dan mampu membesarkan anak dengan baik.

Menurut hasil statistik yang diperoleh dari Staf Psikologi Angkatan Udara (2005), faktor yang berperan kuat yang menyebabkan stres pada Istri Paskhas tersebut adalah faktor eksternal yaitu sebesar 75% seperti merawat anak, berinteraksi di dalam organisasi, menutupi kekurangan biaya dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan lain-lain. Sedangkan faktor internal berpengaruh sebesar 25% seperti cemas dengan keadaan suami, perasaan takut dalam menanggulangi masalah keluarga selama ditinggal bertugas oleh suami.

Menurut istri Panglima TNI Djoko Suyanto (2007), sebagian besar istri prajurit mengeluhkan bahwa instansi mereka kurang memperhatikan kesejahteraan keluarga prajurit, selain itu istri prajurit juga merasa standar hidup layak prajurit masih jauh dari cukup. Dengan gaji standar prajurit bila dibandingkan dengan resiko kerja yang dihadapi, maka pendapatan yang diberikan suami kurang mencukupi pemenuhan kebutuhan keluarga sehari-hari dan hal ini sering menimbulkan masalah (Tempo, 17 April 2007). Dari kondisi yang dirasakan oleh Istri Paskhas, menunjukkan bahwa setiap Istri Paskhas harus memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi lingkungan yang baru serta harus bisa menyesuaikan diri dalam menanggulangi stres mereka akibat

tuntutan dari tugas dan tanggung jawabnya sebagai istri dan Istri Paskhas atau dapat disebut strategi penanggulangan stres (*coping stress*).

Strategi penanggulangan stres merupakan penilaian kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya, baik tuntutan eksternal maupun internal (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi penanggulangan stres perlu dilakukan oleh Istri Paskhas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang dihadapi, agar tuntutan tersebut tidak menjadi beban saat ditinggal bertugas oleh suami.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi penanggulangan stres (*coping stress*) pada manusia, dibagi menjadi dua jenis, yaitu terfokus pada masalah dan terfokus pada emosi. Strategi yang terfokus pada masalah, yaitu strategi penanggulangan stres yang diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Dalam hal ini Istri Paskhas tersebut akan memusatkan perhatian untuk menghadapi masalah, memecahkan masalah secara terencana, menerima dan memilih aspek-aspek positif dari lingkungannya sedangkan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada emosi yaitu strategi penanggulangan stres yang berfungsi untuk mengatur respon emosional terhadap masalah.

Dari hasil wawancara yang didapat dari 25 Istri Paskhas di kompleks "X" Bandung, diketahui bahwa mereka melakukan berbagai macam cara untuk mengatasi stres yang dialaminya. Istri Paskhas yang menggunakan strategi penanggulangan stres emosi sebesar 48%, dimana 16% Istri Paskhas menyatakan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara memanjatkan doa sebanyak-

banyaknya demi keselamatan suaminya dalam bertugas. Sebanyak 12% Istri Paskhas berusaha tidak terlalu serius menghadapi beban dengan cara jalan-jalan dengan teman atau anak-anak mereka dan berusaha untuk menghibur diri sendiri. Sebanyak 12% Istri Paskhas mengaku lebih sering tidur dan lebih banyak makan karena menurutnya dengan cara itu dapat membuat dirinya lebih nyaman dan sebanyak 8% Istri Paskhas mengaku berusaha membuat dirinya tenang dengan menceritakan permasalahannya kepada orang-orang terdekatnya.

Pada strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah, sebanyak 20% Istri Paskhas menyatakan mengatasi masalahnya dengan cara lebih menganalisis masalah yang dihadapi untuk mencari cara penyelesaiannya. Sebanyak 12% Istri Paskhas mengaku lebih mempertimbangkan langkah-langkah yang akan diputuskan dan berusaha menemukan akar permasalahan sedangkan 8% Istri Paskhas mengaku berusaha keras untuk mencari jalan keluar dalam menghadapi masalah. Strategi penanggulangan stres Istri Paskhas yang menggunakan kedua-duanya yaitu masalah dan emosi sebanyak 32%, dimana Istri Paskhas mengatasi masalahnya dengan cara melihat pengalaman sebelumnya ketika dia ditinggal bertugas oleh suami dan juga selalu berusaha memandang tuntutan sebagai Istri Paskhas yang ditinggal bertugas sebagai suatu hal yang positif.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh setiap Istri Paskhas yang berbeda-beda dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam tugas dan tanggung jawabnya sebagai istri dan Istri Paskhas maka peneliti ingin mengetahui gambaran

strategi penanggulangan stres (*coping stress*) yang dilakukan oleh Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fakta-fakta di atas, maka yang ingin diketahui melalui penelitian ini adalah bagaimana gambaran strategi penanggulangan stres yang sering digunakan pada Istri Angkatan Udara Pasukan Khas (Paskhas) di kompleks “X” yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Adapun maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai strategi penanggulangan stres pada Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi penanggulangan stres pada Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

1. Untuk memberi masukan bagi disiplin ilmu Psikologi, khususnya dalam ilmu Psikologi Klinis yang berkaitan dengan strategi penanggulangan stres.
2. Untuk membantu peneliti-peneliti lain yang berminat dalam meneliti lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya mengenai strategi penanggulangan stres.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Memberi informasi kepada organisasi PIA (Persatuan Istri Angkatan) mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas oleh suami. Sehingga dapat membuat kebijakan-kebijakan sehubungan dengan kesejahteraan keluarga prajurit yang bertujuan untuk memaksimalkan kinerja para Istri Paskhas dalam organisasi dan rumah tangga.
2. Membantu staf psikologi TNI-AU dalam memahami strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Istri Paskhas pada saat ditinggal bertugas oleh suami sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam merancang program konseling.
3. Memberi informasi pada organisasi PIA (Persatuan Istri Angkatan) untuk memberikan pelatihan yang cocok bagi Istri Paskhas mengenai strategi penanggulangan stres agar Istri Paskhas pada saat ditinggal bertugas dapat meminimalisir stres yang dialaminya.

1.5 Kerangka Pikir

Keputusan individu untuk memilih teman hidup dan berkeluarga adalah tugas perkembangan pada tahap *Early Adulthood* (Hurlock, 1953). Pada umumnya masyarakat mengharapkan seorang istri dapat mengambil peran dalam mengatur rumah tangganya begitu juga dalam kehidupan sosial dengan persetujuan suaminya. Seorang istri memiliki tugas perkembangan sebagai perempuan dewasa dan istri yang sejajar dengan suaminya, dalam hal ini yaitu dengan membentuk cara memuaskan untuk saling mendukung pasangan, menentukan tanggung jawab masing-masing pasangan yang dapat dijalankan dan diinginkan, dan menjalin hubungan yang baik dengan saudara maupun masyarakat sekitar.

Terdapat perbedaan peran antara Istri Paskhas dengan istri-istri pada umumnya, yaitu dituntut untuk bisa lebih mandiri jika ditinggal tugas oleh suami dan harus bisa hidup berorganisasi baik dalam membimbing istri-istri anggota tentara yang lain maupun menjalankan perintah dari atasan. Keputusan istri tentara untuk hidup dalam berorganisasi merupakan hal yang sangat penting karena merupakan salah satu cara aktif untuk mendukung karir suaminya. Wanita yang memutuskan menikah dengan seseorang yang memiliki profesi sebagai tentara harus mengetahui beberapa tuntutan yang harus diantisipasi seperti harus mampu menerima kenyataan bahwa profesi dari seorang tentara itu berat, seperti bertugas ke daerah konflik, meninggal pada saat bertugas, cacat fisik akibat bertugas dan lain-lain.

Perbedaan tuntutan penyesuaian diri, menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang istri pada umumnya dan istri tentara dapat membuat

seseorang menjadi stres. Tuntutan dari tugas dan tanggung jawab ini dialami juga oleh Istri Paskhas. Menurut Lazarus (1984), stres dipengaruhi oleh kondisi internal juga kondisi eksternal pada individu. Faktor internal pertama yang mempengaruhi stres adalah frustrasi, akan muncul bila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai satu tujuan mendapat hambatan atau mengalami kegagalan. Contohnya, Pada Istri Paskhas apabila telah memiliki suatu rencana dengan suami, namun secara tiba-tiba suami harus menjalankan tugas negara sehingga menyebabkan gagal rencana tersebut, maka membuat Istri Paskhas tersebut harus mengambil keputusan sendiri tanpa bantuan suami.

Faktor internal kedua adalah konflik, akan muncul apabila individu dihadapkan kepada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan yang lain. Hal ini dapat terjadi bila Istri Paskhas yang ditinggal bertugas memutuskan untuk bekerja guna mencari tambahan keuangan untuk kesejahteraan keluarga namun di sisi lain mempunyai tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, Istri Paskhas dituntut juga untuk aktif dan bisa bersosialisasi dengan anggota lain di dalam organisasi demi mendukung karir suami. Ketiga adalah ancaman, yang akan muncul apabila individu mengantisipasi hal-hal yang dapat merugikan dirinya dalam suatu situasi. Istri Paskhas yang ditinggal suami bertugas ke medan perang, merasa takut akan kehilangan suaminya. Hal ini dapat menjadi ancaman bagi Istri Paskhas karena Istri merasa tidak mampu untuk merawat dan membesarkan anak seorang diri. Faktor terakhir adalah tekanan, akan muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu. Istri Paskhas akan merasa tertekan apabila dituntut harus mampu

menjadi kepala rumah tangga dan ibu rumah tangga secara bersamaan selama ditinggal bertugas oleh suami.

Faktor eksternal adalah lingkungan yang merupakan stimulus yang bisa menjadi *stressor*. Pertama, lingkungan keluarga yang dirasakan adalah kepanikan karena menjadi kepala rumah tangga yang harus dituntut untuk bisa memenuhi segala tuntutan keluarga. Kedua, lingkungan organisasi yang dirasakan Istri Paskhas yaitu dituntut untuk bisa aktif dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi dan harus bisa menjalin hubungan yang baik dengan Istri Paskhas lainnya. Selain itu Istri Paskhas juga harus menjaga hubungan baik dengan anggota lain agar dalam mendapatkan fasilitas dari kantor tidak mendapatkan kesulitan. Ketiga, lingkungan tempat tinggal yang dirasakan sebagian Istri Paskhas terutama untuk Istri Paskhas yang memasuki lingkungan yang baru tanpa kehadiran suami. Istri Paskhas harus bisa bersosialisasi dengan Istri Paskhas yang lainnya sehingga tidak mendapatkan kesulitan dalam hal apa pun.

Kondisi stres dihayati secara berbeda oleh setiap Istri Paskhas walaupun situasi atau *stressor* yang dihadapi sama, ada yang merasa tidak terganggu, terganggu bahkan sangat terganggu. Yang membedakan derajat stres yang dialami seseorang adalah bagaimana penilaian kognitif terhadap situasi yang dihadapi. Menurut Lazarus (1984), penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menentukan derajat stres yang ditimbulkan oleh interaksi antara individu dan lingkungannya.

Penilaian kognitif Istri Paskhas dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki Istri Paskhas. Pertama, kesehatan dan energi merupakan sumber daya fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah. Istri Paskhas lebih bisa mengatasi masalahnya apabila dalam keadaan sehat dan memiliki energi yang kuat dalam mengatasi masalah dibandingkan apabila Istri Paskhas tersebut sakit akan memiliki energi yang lemah untuk melakukan pemecahan masalah. Kedua, keterampilan untuk memecahkan masalah merupakan kemampuan Istri Paskhas untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya untuk mencari alternatif tindakan, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Ketiga, keyakinan positif, merupakan pandangan positif terhadap kemampuan diri Istri Paskhas yang menjadi sumber daya psikologis penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan mengakibatkan Istri Paskhas akan terus menerus berupaya mencari alternatif penanggulangan yang tepat.

Keempat, keterampilan sosial, dalam hal ini memudahkan Istri Paskhas pemecahan masalah dengan orang lain, memberi kemungkinan untuk bekerja sama, memperoleh dukungan dan melalui interaksi sosial. Kelima, dukungan sosial, dapat diperoleh melalui orang lain untuk mendapatkan informasi, bantuan atau dukungan emosional yang membantu Istri Paskhas dalam menanggulangi masalah. Keenam, sumber-sumber material, dapat berupa uang, barang atau fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan masalah secara lebih efektif.

Penilaian kognitif ini pula yang kemudian akan berlanjut ke tahap pertama yaitu proses penilaian primer (*primary appraisal*) adalah proses mental yang berhubungan dengan aktifitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam tahap primer ini juga memiliki tiga tahap, yaitu pertama *irrelevant*, jika stimulus atau situasi yang terjadi tidak berpengaruh pada kesejahteraan individu, tidak bermakna sehingga bisa diabaikan. Contohnya, bila Istri Paskhas menganggap bahwa ditinggal tugas oleh suami bisa menjadi lebih mandiri dalam menghadapi semua situasi. Kedua, *benign positif* yaitu jika suatu stimulus atau situasi yang terjadi dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Contohnya bila Istri Paskhas yang keberatan ditinggal tugas oleh suami karena akan datang masalah yang mungkin tak bisa diatasi sendiri namun tetap berfikir demi karir sang suami yang nantinya akan mendapatkan penghidupan yang lebih layak. Selain itu juga bisa membuat Istri Paskhas lebih mandiri dalam mengambil sikap jika menghadapi suatu masalah yang sama.

Pada *irrelevant* dan *benign positif* Istri Paskhas tidak mengalami stres karena dalam memaknakan atau menelaah situasi yang terjadi akan lebih bertindak atau berfikir ke arah yang positif. Jadi dalam hal ini Istri Paskhas merasa bahwa situasi bukanlah suatu hal yang dapat mengancam dirinya. Pada bagian ketiga, *stressfull* yaitu jika suatu stimulus atau situasi yang terjadi menimbulkan makna gangguan, kerugian perasaan kehilangan dan ancaman bagi individu (Lazarus, 1984). Pada bagian ini Istri Paskhas akan merasa stres karena memaknakan suatu situasi atau stimulus sebagai hal yang merugikan bagi dirinya.

Stres yang dialami Istri Paskhas bisa tinggi atau rendah semua itu tergantung dari bagaimana ibu rumah tangga tersebut memaknakan situasi yang mengancam bagi dirinya dan pengalaman yang pernah dialami dalam menghadapi masalah tersebut.

Apabila Istri Paskhas merasakan suatu stimulus atau situasi yang bisa mengancam dirinya maka hal yang sering dilakukannya adalah mencari cara untuk mengatasi keadaan tersebut. Maka pada hal ini Istri Paskhas tersebut akan masuk dalam tahap kedua yaitu proses penilaian sekunder (*secondary appraisal*) adalah proses yang dapat digunakan untuk menentukan apa yang dapat atau harus dilakukan untuk meredakan keadaan stres. Pada tahap inilah Istri Paskhas akan memilih cara apa yang baik dan bisa dilakukan untuk meredakan stres dengan menggunakan strategi penanggulangan stres.

Strategi penanggulangan stres oleh Lazarus (1984) dikemukakan sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. Strategi penanggulangan stres dipandang sebagai faktor penyeimbang yang membantu individu menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dinilai. Pada dasarnya strategi penanggulangan stres ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada. Sehingga dapat dikatakan bahwa setiap kali Istri Paskhas mengalami stres, maka akan berupaya untuk mengatasi stres tersebut.

Strategi penanggulangan stres dapat berpusat pada masalah dan dapat berpusat pada emosi. Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah diarahkan pada usaha untuk memecahkan masalah yang ada, mencari dan memilih

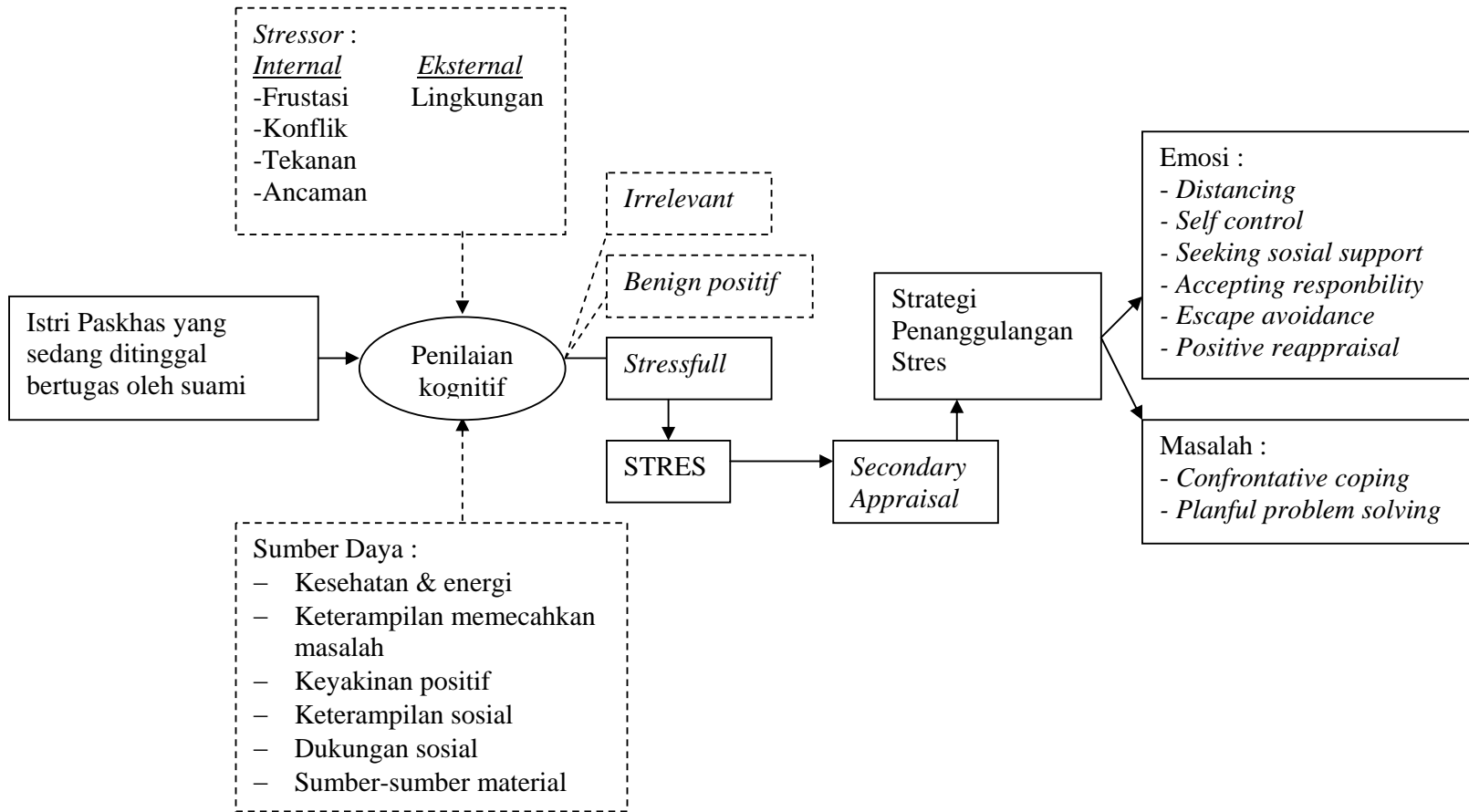
berbagai alternatif yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi atau menghadapi stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1986) terdapat 2 bentuk strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah. Pertama, *confrontative coping* adalah menggambarkan usaha Istri Paskhas untuk mengubah keadaan dengan maksud mengatasi masalah secara asertif. Misalnya, Istri Paskhas berbicara secara langsung dengan pimpinan organisasi mengenai keluhan yang berkenaan dengan situasi yang dihadapi. Kedua, *planful problem solving* adalah Istri Paskhas berusaha memecahkan masalah dengan berhati-hati dan melakukan pendekatan analisis yang terencana. Misalnya yang dilakukan istri pasukan adalah mempertimbangkan langkah-langkah untuk memperbaiki hubungan dengan atasan dan hubungan dengan lingkungan sekitar apabila terjadi masalah dengan mereka.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah strategi penanggulangan stres yang berfungsi meregulasi respon emosional terhadap masalah. Sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan termasuk strategi-strategi seperti penghindaran, meminimalan atau membuat jarak, perhatian yang selektif, memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif. Strategi penanggulangan stres ini terdiri dari, *distancing* yaitu Istri Paskhas berusaha untuk melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan untuk sementara waktu, misalnya Istri Paskhas melakukan berbagai kegiatan seperti berolahraga, bersantai agar dapat mengalihkan perhatian dari situasi-situasi yang membuat mereka merasa cemas dengan keadaan suami.

Kedua, *self control* adalah usaha untuk mengatur perasaan maupun tindakan ketika menghadapi situasi yang menekan. Usaha yang dilakukan Istri Paskhas lebih ke mengintrospeksi terhadap diri sendiri tentang apa yang dilakukannya telah benar atau tidak merespon suatu masalah yang muncul. Ketiga, *seeking social support* yaitu Istri Paskhas mencari informasi dan nasehat dari seseorang untuk mendapatkan dukungan atau sekedar simpati orang lain. Cara yang dilakukan Istri Paskhas yaitu lebih mendekatkan diri pada lingkungan sekitar, karena terkadang lingkungan sekitar dapat membantu dalam menghadapi suatu masalah. Keempat, *accepting responsibility* adalah usaha yang dilakukan oleh Istri Paskhas untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya. Istri Paskhas tersebut mengakui bahwa tugas dan tanggung jawab dalam berorganisasi sangat berat namun demi mendukung karier suami mereka rela melakukannya. Kelima, *escape avoidance* adalah Istri Paskhas selalu berusaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi. Untuk melupakan masalah yang sedang dihadapi cara yang dilakukan. Misalnya, melupakan kecemasan tentang suaminya dengan tidur atau menonton TV terus-menerus. Keenam, *positive reappraisal* adalah usaha Istri Paskhas untuk menciptakan makna dengan memusatkan pada pengembangan personal, biasanya melibatkan hal-hal yang bersifat kerohanian. Misalnya, dengan lebih mendekatkan pada kegiatan kerohanian seperti, mengikuti pengajian, mengikuti kebaktian gereja dan lainnya, Istri Paskhas merasa bahwa suaminya akan dimudahkan dalam karirnya.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan strategi yang berpusat pada emosi digunakan untuk memelihara harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan akibat yang mungkin dihadapi, menolak untuk mengakui hal terburuk dan bereaksi seolah-olah apa yang terjadi tidak menimbulkan masalah dan sebagainya. Proses ini memberi kemungkinan untuk suatu interpretasi yang menipu diri dan distorsi terhadap realitas. Penipuan yang dilakukan dan berhasil dapat terjadi tanpa adanya kesadaran dari dirinya sendiri. Dengan kata lain, pada Istri Paskhas yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi ketika menghadapi suatu masalah, akan diatasi dengan memodifikasi persepsi, sikap dan tujuannya.

Untuk memperjelas konsep di atas, maka dapat diamati melalui bagan berikut ini :



Bagan 1.1 Skema Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

1. Tekanan-tekanan, baik yang berasal dari luar diri (*eksternal*) maupun dalam diri (*internal*) pada Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas, merupakan *stressor* yang dapat memunculkan stres.
2. Bentuk strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas dapat terfokus pada emosi, terfokus pada masalah atau bahkan menggunakan keduanya secara seimbang.
3. Strategi penanggulangan stres Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas yang terfokus pada emosi dapat berupa : *distancing, self-control, seeking social support, accepting responsibility escape avoidance, positif reappraisal*.
4. Strategi penanggulangan stres Istri Paskhas yang sedang ditinggal bertugas yang terfokus pada masalah dapat berupa : *confrontative coping, planfull problem solving*.