

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
TERHADAP ISTRI TNI YANG DI TINGGAL PERGI BERTUGAS KE
DAERAH RAWAN KONFLIK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



OLEH :

ALDIA BUNGA SAFIRA

(30701601800)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP ISTRI TNI YANG DI TINGGAL PERGI BERTUGAS KE DAERAH RAWAN KONFLIK

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aldia Bunga Safira

30701601800

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Luh Putu Shanti Kusumaningsih., S.Psi,
M.Psi, Psikolog

19 November 2021

Semarang, 19 November 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Ruseno Arango, S.Psi., M.A.

NIK. 210700010

PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN
TERHADAP ISTRI TNI YANG DI TINGGAL PERGI BERTUGAS KE
DAERAH RAWAN KONFLIK

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aldia Bunga Safira

Nim: 30701601800

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 29 Nopember 2021

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 21 Desember 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arjangga, S.Psi, M.A., Psikolog
NIK. 210700010

PERNYATAAN

Yang bertanda di bawah ini, saya Aldia Bunga Safira dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

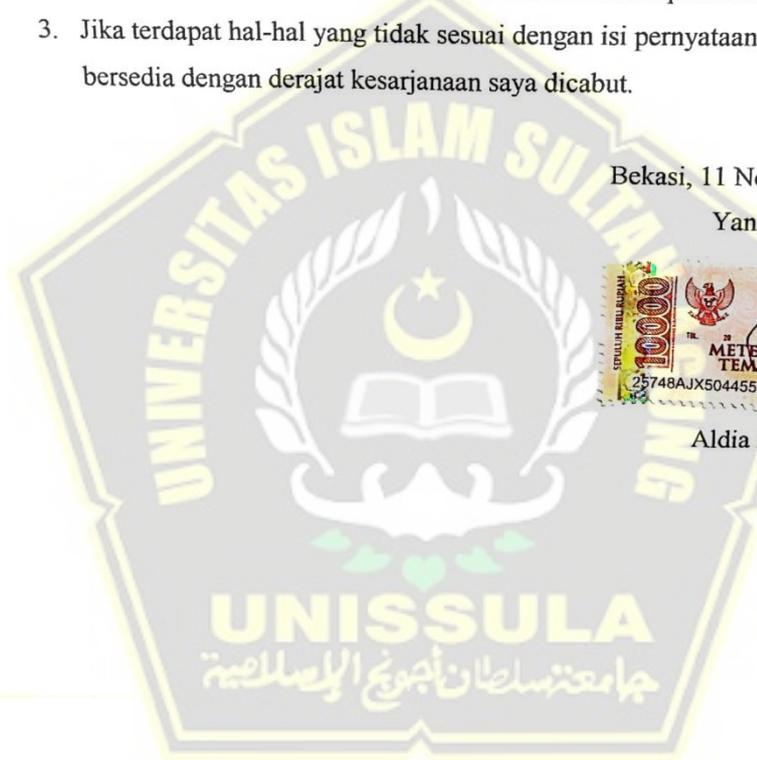
1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kerjasama di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia dengan derajat keserjanaan saya dicabut.

Bekasi, 11 November 2021

Yang menyatakan



Aldia Bunga Safira



HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua tercinta yang telah mendukung dengan cinta kasih sepenuh hati serta menjadi inspirasi dan motivasi di dalam hidup saya, memberikan rasa ketenangan, kenyamanan, doa terbaik dan selalu menyisihkan finansialnya sehingga saya bisa menyelesaikan studi dengan lancar.

Dosen pembimbing tugas akhir ibu Luh Putu Shanti K., M.Psi yang telah dengan sabar dalam membimbing saya, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan untuk menyelesaikan tugas akhir. Jasa ibu akan terus terkenang dan tak akan terlupakan dalam perjalanan hidup saya sampai kapan pun.

UNISSULA, almamater kebanggaan. Tempat dimana saya mendapatkan banyak ilmu pengetahuan dan makna hidup.



HALAMAN MOTTO

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang, sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir”.

(Ar-Rum : 21)

“Barangsiapa menikah, maka ia telah menyempurnakan separuh ibadahnya (agamanya). Dan hendaklah ia bertaqwa kepada Allah SWT dalam memelihara yang sebagian lagi”.

(HR. Thabarani dan Hakim)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Segala puji dan syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya serta pertolongan-Nya. Sehingga skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Terhadap Istri TNI yang Di Tinggal Pergi Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik” ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada tauladan kita, Nabi Muhammad SAW, keluarganya, serta para sahabat yang kita nantikan syafaatnya di yaumil akhir.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat akademis yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Ruseno Arjangga MA, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Luh Putu Shanti K., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Diany Ufieta Syafitri S.Psi., M.Psi., Psi., selaku dosen wali .
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada saya sehingga dapat bermanfaat untuk kini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan proses administrasi.

6. Kedua orang tua saya, Arie Nugroho dan Safitri Mustiani yang senantiasa tidak pernah bosan untuk selalu memanjatkan doa dan memberikan dukungan baik secara materil maupun non materil.
7. Batalyon Infanteri 410/Alugoro terima kasih sudah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian dan sudah menyediakan tempat yang nyaman serta menyambut dengan hangat.
8. Anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro terima kasih telah bersedia menjadi subjek penelitian serta sudah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan yang sedang di jalani.
9. Ketua Pembina Harian Persit Bapak Wahyudin Tri Utomo yang telah membimbing saya selama melakukan penelitian di Batalyon dan sudah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan dalam menjalankan tugas. Terima kasih sudah bersedia mengenalkan saya tentang dunia militer dan menyambut baik kedatangan saya. Keramahan, ketegasan, serta nasihat bapak akan selalu saya kenang.
10. Sahabat terkasih Cetryn Tatiana, Ajibah Nadya, Destian Erta, Yanisa Elvira, Dyah Ayu Kusuma Negari, Annisa Hidayati, Anindya Prabasari, Adinda Azmi terima kasih teman seperjuangan untuk segala semangat serta dorongan dalam menyelesaikan studi. Selalu menjadi pengingat di saat saya merasa kehilangan semangat dan tak ada daya juang untuk pulih kembali berjuang.
11. Sahabat terkasih Pradhana Deswara, Siti Faridah, Annisa Fitri, Dini Raissa terima kasih telah menghibur dan bersedia menjadi pendengar yang baik, selalu mendukung apapun yang aku lakukan walau terpisah akan jarak yang terbentang. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang baik selama ini.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia serta kasih sayang-Nya kepada kita semua Amin.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Bekasi, 11 November 2021

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ixi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Kecemasan.....	10
1. Pengertian Kecemasan	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
3. Aspek – aspek Kecemasan	14
B. Penyesuaian Diri	16
1. Pengertian Penyesuaian Diri	16
2. Aspek – aspek Penyesuaian Diri	17

C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Terhadap Istri TNI Yang Di tinggal Pergi Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik	20
D. Hipotesis	21
.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	23
1. Populasi	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	24
E. Reabilitas, Validitas, dan Daya Beda Aitem	26
1. Validitas	26
2. Uji Beda Daya Aitem.....	26
3. Estimasi Reabilitas.....	26
F. Teknik Analisis	27
BAB IV	28
PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN HASIL PENELITIAN	28
A. Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian	28
1. Orientasi Kancha.....	28
2. Persiapan Penelitian	30
3. Skala Penyesuaian Diri.....	32
4. Perijinan Penelitian.....	33
B. Pelaksanaan Penelitian	33
C. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reabilitas Alat Ukur	34
1. Skala Penyesuaian Diri	35
2. Skala Kecemasan.....	35
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1. Uji Asumsi.....	36
2. Uji Hipotesis.....	37
E. Deskripsi Variabel Penelitian	38
1. Deskripsi Data Skor Variabel Penyesuaian Diri	39

2. Deskripsi Skor Skala Kecemasan	40
F. Pembahasan	42
G. Kelemahan dalam Penelitian	44
BAB V.....	45
PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Skala Uji Coba_____	51
LAMPIRAN B Tabulasi Skala Uji Coba _____	59
LAMPIRAN C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	68
LAMPIRAN D Skala Penelitian_____	73
LAMPIRAN E Tabulasi Skala Penelitian_____	80
LAMPIRAN F Normalitas, Linear, dan Hipotesis _____	86
LAMPIRAN G Surat Izin Penelitian _____	90



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Penyesuaian Diri	25
Tabel 3.2 Blue print Kecemasan	25
Tabel 4.1 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Penyesuaian Diri	32
Tabel 4. 2 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan	33
Tabel 4.3 Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri	35
Tabel 4.4 Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan	36
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	37
Tabel 4. 6 Norma Kategori Skor	39
Tabel 4. 7 Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri	39
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Subjek Skala Penyesuaian Diri	40
Tabel 4. 9 Deskripsi Skor Subjek Skala Kecemasan	41
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Subjek Skala Kecemasan	41



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4. 1 Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri 40
Gambar 4. 2 Rentang Skor Skala Kecemasan 41



HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP ISTRI TNI YANG DI TINGGAL PERGI BERTUGAS KE DAERAH RAWAN KONFLIK

Aldia Bunga Safira¹, Luh Putu Shanti K., M.Psi²
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: bungaaldia@gmail.com
luhputu@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI yang di tinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel bebas penyesuaian diri dan variabel bergantung kecemasan terhadap istri TNI yang di tinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik.

Hipotesis dari penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik” hal ini memiliki arti semakin tinggi penyesuaian diri istri TNI maka akan semakin rendah kecemasan yang di alami.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro yang baru memasuki usia pernikahan 1-10 tahun. Mengingat jumlah subjek yang terbatas, maka pada penelitian ini menggunakan penentuan sampel dengan *non probability sampling*, dimana yang dipergunakan ialah *sampling jenuh* yakni teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Penelitian ini dilakukan pada 115 orang subjek penelitian dengan menggunakan alat pengumpul data berupa skala penyesuaian diri dan skala kecemasan. Dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima.

Kata Kunci : Penyesuaian Diri, Kecemasan, PERSIT

¹ Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

RELATIONSHIP BETWEEN ADJUSTMENT AND ANXIETY AMONG THE WIFE OF INDONESIAN NATIONAL ARMY WHO WAS CONFINED TO DUTY TO HIGH-RISK AREAS OF CONFLICT

Aldia Bunga Safira¹, Luh Putu Shanti K., M.Psi²
Faculty Of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: bungaaldia@gmail.com
luhputu@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between adjustment and anxiety to the wife of the TNI who lives and goes to work in conflict-prone areas. This study uses a quantitative approach with the independent variable adjusting and the dependent variable being the anxiety of the wife of the TNI who lives and goes to work in conflict-prone areas.

The hypothesis of this study is "there is a negative relationship between self-adaptation and anxiety towards the wife of the TNI who is left on duty to conflict-prone areas" this means that the higher the adjustment of the TNI wife, the lower the anxiety experienced, and vice versa the lower the adjustment. the wife of the TNI, her anxiety will be even higher.

The population used in this study were members of Persit Chandra Kirana Infantry Battalion 410/Alugoro who had just entered the age of 1-10 years of marriage. Given the limited number of subjects, this study uses non-probability sampling, where the saturated sampling technique is used to determine the sample if all members of the population are used as samples.

This research was conducted on 115 research subjects using data collection tools in the form of adjustment scales and anxiety scales. By using the Product Moment correlation technique, the results show that there is a negative relationship between self-adjustment and anxiety so that the hypothesis is accepted.

Keyword : Adjustment, Anxiety, PERSIT

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istri memegang peranan yang cukup krusial pada keberhasilan dari seorang suami. Sebagai seorang istri dari seorang prajurit TNI selalu di tuntut untuk siap mendukung suami dengan penuh kasih sayang. Bisa diibaratkan seorang istri adalah benteng pertahanan yang secara tak langsung juga turut ikut dan berperan dalam keberhasilan serta memberikan dukungan penuh kepada sang suami. Prakash (2011) mengutarakan pendapatnya bahwa istri dari seorang prajurit harus siap untuk menerima konsekuensi terbesar dari sebuah pemberian tugas, yaitu ditinggal pergi dalam kurun waktu yang relatif lama. Semua hal tentang ketidakpastian akan nasib suami yang ditugaskan ke wilayah yang rawan akan konflik maka akan mengakibatkan kecemasan berupa rasa tidak aman, ketegangan, kekhawatiran yang mencuat karena dirasakan akan mengalami peristiwa yang kurang menyenangkan.

Seorang istri prajurit selalu di nomor duakan dengan tugas suami sebagai seorang abdi negara yang selalu siap sedia untuk membela serta berjuang demi kedamaian dan keamanan Indonesia merupakan salah satu pengorbanan dari seorang istri prajurit TNI. Sebelum memutuskan untuk menikah dengan seorang prajurit TNI, sebagai seorang calon istri harus memperhatikan komitmen yang di buat sehingga siap untuk menjajdi seorang istri dari seorang prajurit TNI. Salah satu komitmennya yaitu adalah hidup dengan sederhana serta mandiri.

Kustin (2011) berpendapat bahwa sebuah keluarga merupakan fenomena yang sifatnya universal, akan tetapi memiliki sebuah sifat yang unik di setiap setiap keluarga. Keluarga bukanlah hal yang statis, namun hal yang dinamis seiring dengan adanya beberapa pergantian yang telah terjadi di dunia ini. Serta terciptanya sebuah keluarga tidak terlepas dari sebuah ikatan pernikahan antara dua pribadi yang berbeda jenis lalu membuahkan keturunan. Sebuah keluarga tidak dapat terealisasikan atas keinginan dari salah satu individu. Hal ini

tercantum dalam Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 yaitu sebuah pernikahan merupakan suatu ikatan lahir dan juga batin diantara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai sepasang suami dan istri. Sebuah pernikahan masih dianggap sebagai suatu hal yang sakral, karena pernikahan memiliki aturan yang harus dipenuhi untuk menghindari suatu hal yang mengarah ketidakbenaran. Pernikahan adalah hal yang mendasar dalam pembentukan sebuah keluarga.

Bagi setiap pasangan yang sudah menikah, pasti membutuhkan sebuah pondasi yang kuat untuk menjaga keberlangsungan pernikahan yang telah dibina dengan cinta dan kasih sayang, pondasi tersebut merupakan dasar untuk sebuah pernikahan. Salah satu cara untuk mempertahankan sebuah ikatan pernikahan yaitu tiap individu memiliki sikap untuk saling menghargai serta saling memahami antara satu dengan lainnya. Akan tetapi pada pelaksanaannya tidaklah semua pasangan dapat hidup berdampingan bersama sebagaimana mestinya dalam sebuah pernikahan, dengan kata lain beberapa pasangan yang telah menikah terpaksa harus tinggal secara terpisah di dua daerah yang berbeda. Tentunya hal tersebut bukanlah keputusan yang mudah untuk dihadapi terlebih untuk seorang wanita yang memutuskan untuk menikah dengan seorang prajurit TNI. Karena mengingat seorang prajurit TNI yang harus siap diberikan tugas untuk diperintahkan pergi kapan dan di mana saja. Banyak hal yang harus dikorbankan demi menjaga keamanan dan kedamaian negara. Salah satu contohnya adalah waktu, banyak waktu yang dikorbankan hanya untuk sekedar bertukar kabar dan masih banyak kendala lainnya.

Permasalahan kesehatan jiwa yang dialami oleh seorang istri berada ditingkat yang sama beratnya dengan yang dihadapi oleh sang suami. Hendaknya keluarga mendapatkan fasilitas, dukungan serta prioritas yang sama dengan yang diberikan untuk seorang prajurit TNI. Sebab secara tak langsung menjalani kehidupan di militer yang penuh dengan tekanan dapat mengakibatkan terjadinya masalah mental atau psikologis yang dialami oleh keluarga prajurit TNI. Menjadi seorang istri dari prajurit TNI juga berpeluang mengalami dampak yang kurang mengenakkan serta dapat menimbulkan stres yang mungkin disebabkan karena penugasan sang suami. Sangatlah penting untuk diperhatikan mengenai kesehatan

dan kesejahteraan seorang istri prajurit, mengingat istri memegang peran yang cukup penting tidak dapat dipisahkan dengan tugas sang suami. Karena selama sang suami pergi bertugas dan meninggalkan keluarga, seorang istri harus mampu menanggung semua beban tambahan yang dihadapi yaitu beban psikis juga sosial. Serta dituntut untuk menerima dan merasa terbiasa atas situasi bahwa sang suami tidak bisa selalu mendampingi. Hal ini dapat menjadikan perasaan kesepian, perpisahan dan kerisauan akan risiko tugas yang cukup tinggi. Termasuk untuk menanggung resiko kecelakaan kerja ataupun kematian gugur saat sedang menjalankan tugas.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan meningkatnya kesulitan yang dirasakan oleh istri prajurit TNI. Untuk para istri yang suaminya masih aktif mengalami nilai peningkatan yang cukup signifikan pada kasus depresi dan kecemasan. Diduga pemicunya ialah dampak dari penugasan para prajurit yang dikirim pergi untuk melaksanakan tugas. Penyebab utama yang cukup berpengaruh adalah tekanan dalam menjalani kehidupan militer yang secara tidak langsung bisa memicu terjadinya persoalan mental pada keluarga prajurit TNI. Hasil diagnosis kesehatan mental yang dialami oleh istri prajurit TNI yang pergi bertugas oleh suaminya, memperoleh hasil yang cukup mengkhawatirkan. Para istri menemukan dan merasakan berbagai persoalan dalam keluarga selama ditinggalkan suami untuk bertugas mengabdikan pada negara. Persoalan tersebut diantaranya : Beban bertubi-tubi dirasa selalu datang kepada istri, terlebih selama ditinggal bertugas, sang istri memiliki peran rangkap dan menjadi orang tua ganda yaitu sebagai ibu sekaligus bapak. Persoalan yang menjadi masalah kedua yaitu terdapat timbulnya rasa kecemasan yang disebabkan karena keterbatasan jaringan di daerah penugasan. Permasalahan ketiga yaitu terkait finansial, seorang istri harus mengelola segala kebutuhan di rumah, kebutuhan anak, anggaran kesehatan dan lainnya. Efek dari perasaan kesepian ketika suami dalam penugasan yaitu terdapatnya permasalahan pada ketidakstabilan emosional seorang istri.

Sudah seharusnya sebagai seorang istri untuk dapat memahami suami yang dikirim untuk pergi bertugas keluar daerah, ke daerah yang sedang terlibat dalam konflik sekalipun. Di dalam situasi dan kondisi yang dirasakan saat ini pasti akan

memicu timbulnya perasaan cemas dalam diri seorang istri prajurit yang berwujud berupa ketegangan, rasa tidak aman, serta rasa khawatir. Kecemasan yang ditimbulkan juga cukup beralasan, karena mengingat ketidakpastiaan akan berbagai hal seperti nasib sang suami.

Berdasarkan wawancara singkat pada tanggal 13 April 2020. Kecemasan yang terjadi pada istri prajurit TNI yang ditinggalkan bertugas di daerah rawan konflik, hampir merata menjawab merasa gundah setelah mendengar suami akan diberangkatkan tugas ke daerah yang rawan dengan terjadinya konflik. Hal itu terlihat dari beberapa hasil wawancara yaitu :

Subjek 1 :

“pertama di tinggal suami pergi dinas jauh ya khawatir, mikirin banget gimana keadaannya dia disana. Mana gak lama setelah dia pergi tuh daerah tugasnya ada perang antar suku dan dia juga gak bisa dihubungin. Hati ini nih gelisah terus kalau belum terima kabar, takut banget dia jadi salah satu korban dari bentrokan itu. Dari sini saya cuma bisa berdoa aja sih, semoga suami selalu sehat dan pulang dengan selamat jadi bisa kumpul lagi sama keluarga”.

Subjek 2 :

“waktu itu saya baru sebulan menikah, lalu suami dapat surat tugas buat berangkat ke papua. Sekitar seminggu sebelum suami berangkat tuh saya malah jadi susah tidur, mikirin banget nanti disana dia gimana yaa dan ini juga pengalaman pertama saya ditinggal bertugas. Beberapa bulan awal setelah keberangkatan tuh masih aman, paling kendalanya di sinyal aja sih yang agak susah disana. Tapi setelah itu saya dapet kabar kalau disana lagi musim penyakit malaria, waduh rasanya gak karuan banget. Makin kepikiran pas denger kabar kalau ada temen suami yang sesama prajurit ada yang gugur karena malaria, rasanya pengen nangis tapi ini sudah termasuk dari resiko pekerjaannya. Saat itu rasanya sedih, disini saya cuma sendiri ditempat baru dan hanya bisa mendoakan semoga semua bisa melewatinya dan kembali dengan selamat”.

Subjek 3 :

“Pengalaman paling gak bisa dilupain itu waktu suami dikirim bertugas untuk menjaga perdamaian negara, rasanya bangga banget sekaligus khawatir. Suka takut kalau pas ngebayangin situasi perang itu gimana, namanya negara ya bisa aja terjadi konflik kapanpun itu”.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa seorang istri yang ditinggal pergi bertugas ke daerah yang rawan terlibat dalam konflik rentan untuk memiliki kecemasan. Kecemasan yang di alami dapat memicu ketidaktenangan batin maupun pikiran. Wulandari (2015) berpendapat bahwa selain akan mengalami gejala kekhawatiran berupa rasa cemas terhadap hal yang bersifat tidak pasti, serta sulitnya untuk berkonsentrasi, merasa sangat gelisah ketika ditinggal suami untuk pergi bertugas, mengalami kesulitan tidur dan memiliki gangguan tidur, mengalami kesulitan bernafas seperti sesak nafas dan seringnya buang air kecil. Jika hal tersebut terjadi tentu saja dapat mengganggu aktivitas harian dalam menjalankan peran sebagai seorang istri prajurit untuk mengelola rumah tangga juga merawat serta mendidik anak. Hal ini di karenakan kurangnya penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru.

Penyesuaian diri sangat berpengaruh untuk menunjang keberlangsungan hidup dalam berintraksi sosial dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Istri TNI yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah untuk mendapatkan teman baru dibandingkan dengan istri TNI yang memiliki sifat pemalu. Lingkungan baru merupakan sebuah stimulus untuk seseorang terkadang memicu timbulnya kecemasan. Salah satu penghambat proses atau masalah dalam penyesuaian diri adalah mengenai perbedaan bahasa, tradisi, perilaku sosial, tata krama, etika kesantunan, dan berbagai norma yang berbeda.

Pada saat penugasan tersebut datang, tidak lagi merasakan khawatir, takut dan bingung. Individu akan bersiap secara realistis dan objektif dengan situasi yang sedang dialami serta tidak menganggap bahwa setelah ditinggal pergi untuk bertugas bukanlah hal yang patut untuk ditakutkan. Diharapkan dapat mencegah terjadinya kecemasan yang akan timbul ketika ditinggal pergi bertugas.

Namun begitu juga sebaliknya bagi individu yang memiliki kecemasan yang kurang baik terhadap penugasan suami, maka akan menolak dan menganggap masa setelah ditinggal pergi untuk bertugas merupakan masa terburuk dan sangat tidak menyenangkan. Sehingga ketika mengalami masa ini akan merasakan kekhawatiran, merasa takut, gelisah serta menjadi mudah tersinggung. Ketika

memiliki penyesuaian diri yang buruk ini akan membangkitkan pandangan yang negatif sehingga dapat memicu timbulnya kecemasan.

Menurut Darajat (1985) kecemasan ialah hal yang seringkali dihadapi oleh setiap manusia dalam kehidupan keseharian ketika dihadapkan oleh bermacam masalah. Menurut Lazarus (1991), kecemasan itu adalah sebuah pengalaman emosional yang bersifat subjektif. Sebuah perasaan yang kurang menyenangkan karena dalam suatu situasi psikologis yang membuat keberadaan individu menjadi terancam dan tidak aman, dengan muasal yang bersifat tidak jelas. Kecemasan yaitu perasaan yang dirasakan ketika sedang memikirkan mengenai sesuatu hal yang dirasa kurang menyenangkan. Hal ini muncul karena terdapat berbagai macam alasan dan situasi. Wright (2000) mengungkapkan pendapatnya bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan ketidaknyamanan pikiran yang menyakitkan atau menakutkan yang menimpa sebagai peristiwa atau kejadian yang akan datang. Kecemasan juga adalah reaksi penuh dengan rasa takut yang dapat memengaruhi tubuh dengan segala macam reaksi seperti berkeringat, tegang pada otot, serta detak jantung yang cukup cepat dan nafas yang tidak beraturan.

Rosita (2007) melakukan penelitian yang berjudul “Kecemasan oleh Istri Tentara (TNI-AL) sewaktu ditinggal Bertugas (Layar)” para istri prajurit TNI-AL ini merasakan kecemasan yang sama saat ditinggal pergi bertugas berlayar mengelilingi perairan Indonesia, bahkan terkadang ditugaskan untuk mengarungi perairan dunia dalam kurun waktu yang terbilang cukup lama. Pada penelitian ini ditemukan istri prajurit TNI AL memiliki kecemasan sebesar 43%. Kecemasan tertinggi dapat dirasakan secara fisik sebanyak 49% dan perilaku sebanyak 43%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2015) berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Terhadap Peran Sebagai Istri TNI AD pada Anggota Persit Chandra Kirana Arhanud Semarang” menyatakan bahwa penyesuaian diri dari kecemasan atas peran sebagai seorang istri dari TNI AD memiliki hubungan yang sangat berarti dan penting.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan gambaran penyesuaian diri dan kecemasan seorang istri TNI yang ditinggal bertugas. Dibandingkan dengan

penelitian sebelumnya, pada penelitian ini peneliti menggunakan penentuan sampel dengan *non probability sampling*, dimana yang dipergunakan ialah *sampling jenuh* yakni teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Berdasarkan dari beberapa pengertian tentang kecemasan dapat dikonklusikan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan dan memiliki sifat yang subjektif, kondisi ini berasal dari dalam diri individunya itu sendiri, sumber kecemasan tidak jelas sehingga dapat menimbulkan rasa ketakutan, serta tidak nyaman dan tidak aman serta merasa bingung akan peristiwa atau kejadian yang akan datang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan maka bisa dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu : apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI saat ditinggal bertugas di daerah konflik?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI saat ditinggal bertugas di daerah konflik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini memiliki manfaat teoritis, manfaat ini ialah untuk mendukung dan mengembangkan teori yang sebelumnya sudah ditemukan dan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berguna untuk pengembangan ilmu psikologi, terutama psikologi klinis, psikologi sosial, dan keluarga yaitu tentang kerisauan yang dialami oleh istri prajurit TNI saat ditinggal bertugas di daerah rawan konflik.

2. Manfaat Praktis

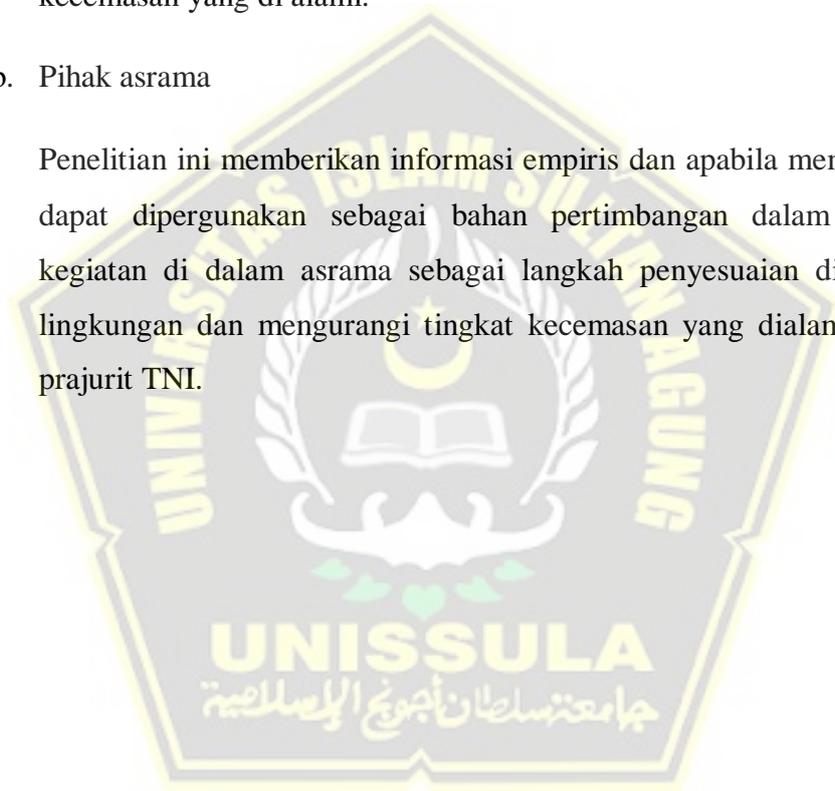
Masukan dan pertimbangan sangat diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini bagi

a. Istri prajurit TNI

Memberikan informasi yang berhubungan dengan penyesuaian diri dan kecemasan, sehingga istri dari prajurit TNI diharapkan dapat memahami pentingnya penyesuaian diri sebagai salah satu untuk mengurangi tingkat kecemasan yang di alami.

b. Pihak asrama

Penelitian ini memberikan informasi empiris dan apabila memungkinkan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengelola kegiatan di dalam asrama sebagai langkah penyesuaian diri terhadap lingkungan dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh istri prajurit TNI.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut pendapat Widosari (2010) *Anxiety* merupakan istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yang berawal dari Bahasa Latin *angustus* yang mempunyai arti kaku serta *ango, anci* yang bermakna mencekik. Sedangkan menurut kamus kedokteran, kecemasan ialah kondisi yang kurang menyenangkan, seperti reaksi psikofisiologis yang muncul sebagai perhitungan dari bahaya yang tidak nyata atau hanya berupa imajinasi semata.

Sutejo (2018) mengungkapkan pendapatnya tentang kecemasan yang merupakan sebuah perasaan takut akan terjadinya suatu hal dan merupakan sinyal untuk bersiap dalam mengambil sebuah keputusan atau langkah ketika dalam ancaman. Dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis merupakan pengaruh dari tuntutan, persaingan, dan juga bencana yang terjadi di dalam kehidupan.

Menurut Risnawita (2010) kecemasan ialah pengalaman subjektif yang kurang mengenakkan tentang kerisauan berupa perasaan cemas, emosi dan tegang. Ketika dalam situasi atau keadaan tertentu, kecemasan dapat dirasakan. Contohnya seperti ketika sedang menghadapi kondisi yang tidak pasti serta tidak menentu.

Lazarus mengatakan (dalam MGBK, 2010) kecemasan merupakan sebuah respon yang berasal dari pengalaman kurang menyenangkan serta perasaan gelisah, khawatir serta takut. Kecemasan adalah sebuah aspek subjektif dalam emosi karena melibatkan sebuah perasaan yang tidak menyenangkan yang memiliki sifat subjektif yang akan muncul ketika mengalami ketegangan, ancaman serta perasaan tidak aman.

Wilkinson (dalam Ratih, 2012) mengutarakan pendapatnya tentang kecemasan yang merupakan suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan perasaan takut disertai dengan reaksi otomatis antisipasi dari bahaya. Lain

halnya menurut Stuart dan Sinden, kecemasan merupakan sebuah perasaan diri dan pengalaman yang subjektif. Emosi seperti ini tidak mempunyai subjek yang cukup spesifik.

Sedangkan menurut pendapat Supriyantini (2010) bahwa kecemasan adalah wujud dari bermacam-macam emosi yang terjadi saat sedang menghadapi tekanan perasaan maupun tekanan batin. Kondisi tersebut memerlukan penuntasan yang tepat sehingga dapat merasakan aman. Namun ketika pelaksanaannya tidak semua persoalan bisa dituntaskan dengan baik. Dengan demikian, situasi seperti ini dapat memicu perasaan yang tidak baik yaitu berupa perasaan gelisah, khawatir dan takut.

Beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang kurang menyenangkan mengenai kekhawatiran dan ketegangan yang berupa sebuah perasaan cemas, emosi dan tegang.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Sarason (dalam Djiwandono, 2015) bahwa kecemasan terdiri atas 3 faktor berupa keyakinan diri, dukungan sosial dan *modelling*, yaitu:

a. Keyakinan diri

Tingkat keyakinan diri mempengaruhi kecemasan pada setiap individu.

b. Dukungan sosial

Meliputi dukungan yang diberikan dari orang terdekat. Hal tersebut membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan berharga sehingga akan mempengaruhi individu.

c. *Modelling*

Modelling dapat mengubah perilaku seseorang dengan melihat cara orang lain melakukan sesuatu.

Menurut Nevid (2005) bahwa kecemasan terdiri atas 4 faktor berupa faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku, serta faktor kognitif dan emosional, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan dari peristiwa yang mengancam dan membuat traumatis seseorang, mengamati respon orang lain terhadap ketakutan dan kurang mendapatkan dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi dari *neurotransmitter*, serta abnormalitas dalam otak yang memberi sinyal bahaya atau menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor perilaku

Pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan suatu kegiatan yang kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan serta prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan yang irasional, *sensitive* dengan adanya ancaman dan *self efficacy* yang rendah.

Menurut pendapat Adler (1991) bahwa kecemasan terdiri atas 2 faktor berupa pengalaman buruk di masa lampau dan pikiran yang bersifat tidak rasional.

a. Faktor pengalaman buruk di masa lampau

Adalah yang hal kurang menyenangkan terjadi di masa lalu yang berhubungan dengan suatu kejadian yang memiliki kemungkinan akan terjadi kembali di masa depan atau masa mendatang. Dapat terjadi ketika dihadapkan oleh keadaan dan kejadian yang memiliki kesamaan dan dianggap kurang menyenangkan untuk dialami kembali.

b. Pikiran yang tidak rasional

1) Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik ialah suatu asumsi dari pribadi yang berfikir bahwa akan terjadi suatu hal yang kurang baik akan di alami. Maka akan mengalami kerisauan dan perasaan tidak mampu mengatasi persoalan tersebut.

2) Kesempurnaan

Seringkali pribadi mendambakan kesempurnaan pada pribadinya, bersikap dan berperilaku sempurna tanpa cacat sedikit pun.

3) Persetujuan

Keyakinan yang keliru yang berasal dari ide bahwasanya ada hal virtual yang tidak diinginkan.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Hal ini dapat terjadi ketika memiliki pengalaman yang sedikit.

Zakiah Darajat (dalam Rochman, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Perasaan cemas disebabkan saat melihat suatu keadaan yang tidak aman dan bisa menimbulkan resiko untuk ancaman diri. Rasa takut akan muncul bersamaan dengan datangnya kecemasan ini dikarenakan sumber dari kecemasan tersebut dapat terlihat jelas yaitu dari dalam pikiran.
- b. Perasaan cemas yang muncul karena merasa bersalah atau berdosa. Perasaan ini berasal dari suatu tindakan yang telah dilakukan, dimana perbuatan tersebut memiliki tolak belakang dan pertentangan dengan hati nurani. Selanjutnya gangguan mental akan muncul dikarenakan adanya rasa cemas.
- c. Kecemasan juga akan mengakibatkan penyakit, entah itu penyakit fisik maupun penyakit psikologis. Kecemasan disini dipicu oleh beberapa hal yaitu suatu permasalahan yang tidak jelas disertai dengan adanya rasa ketakutan dalam diri yang nantinya akan mempengaruhi seluruh kepribadian.

Rufaidah (2009) berkata bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ialah :

a. Faktor Fisik

Fisik yang lemah merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya kecemasan karena kelemahan fisik bisa menurunkan kondisi mental.

b. Trauma

Pengalaman emosional yang mengakibatkan permasalahan mental akan mempermudah munculnya kecemasan, diakibatkan karena gejala kecemasan bergantung terhadap kondisi individu.

c. Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan merupakan faktor besar yang dapat memengaruhi kecemasan, apabila faktor ini dirasa kurang baik maka dapat menghambat terbentuknya kepribadian.

Pemaparan faktor yang mempengaruhi kecemasan yang telah disebutkan, faktor yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Adler yang terdiri atas faktor pengalaman negatif masa lampau dan pikiran yang tidak rasional.

3. Aspek – aspek Kecemasan

Menurut Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufon M. Nur & Wati S, 2014) menyatakan bahwa pemicu terjadinya kecemasan yaitu meliputi:

a. Kekhawatiran (*worry*) adalah sebuah pikiran yang bersifat negatif terhadap diri sendiri, contohnya sebagaimana sebuah perasaan negatif saat merasa kurang dibanding dengan yang lain.

b. Emosionalitas (*emosionalitas*) merupakan respons diri atas rangsangan saraf anatomi dalam tubuh, contohnya seperti jantung yang berdetak lebih cepat, merasa tegang dan keluar keringat dingin.

- c. Gangguan berupa hambatan dalam menuntaskan tugas (*task generated interference*) ialah perilaku yang menimbulkan rasa kecemasan dan merasa tertekan dikarenakan adanya pemikiran rasional terhadap tugas.

Maier (dalam Blackburn, 2006) mengatakan bahwa kecemasan terdiri dari :

- a. Aspek fisiologis

Aspek ini terjadi dengan timbulnya reaksi tubuh yang berupa hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengendalikan bermacam otot dan kelenjar tubuh. Jika pikiran dipengaruhi oleh kecemasan maka sistem syaraf otonom akan bereaksi dan akan memunculkan gejala fisik contohnya berupa jantung berdebar.

- b. Aspek Emosional

Berhubungan dengan reaksi afektif. Ditunjukkan dengan timbulnya situasi perasaan yang kurang menyenangkan, contohnya berupa kegugupan, ketegangan dan kegelisahan.

- c. Aspek Kognitif

Terdapat kekhawatiran terhadap persesuaian negatif yang mungkin akan terjadi atau terdapat harapan negatif. Ketika kekhawatiran meninggi, maka otak akan mengalami kesulitan untuk berfikir jernih.

Safaria (2009) mengemukakan lima aspek kecemasan, yaitu :

- a. Suasana Hati

Dipicu oleh timbulnya kecemasan, mudah marah dan perasaan tegang.

- b. Pikiran

Ditandai dengan timbulnya perasaan khawatir, sulit untuk berkonsentrasi, pikiran kosong, dan sensitif.

- c. Motivasi

Diawali dengan menghindari keadaan, ketergantungan tinggi dan rasa ingin melarikan diri.

d. Perilaku

Kemunculannya ditandai oleh kegelisahan, merasa gugup, dan waswas yang berlebihan.

e. Gerakan Biologis

Ditandai dengan munculnya gerakan otomatis yang meningkat, tubuh mengeluarkan keringat yang berlebih, gemetar, kepala terasa pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

Berdasarkan aspek yang dikemukakan diatas, aspek yang akan dipergunakan dalam penelitian ini aspek menurut Deffenbacher (dalam Ghufron M. Nur & Wati S, 2014) yang terdiri atas aspek kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Davidoff (dalam Fatimah, 2010) menyatakan bahwa istilah penyesuaian diri dalam psikologi lebih dikenal dengan istilah *adjustment*. Penyesuaian diri ini adalah sebuah proses untuk menemukan titik hubung antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri ini ialah suatu proses psikologis sepanjang hidup dan untuk menemukan serta mengatasi tekanan serta tantangan hidup.

Runyon dan Haber (dalam Artha, 2013) mengemukakan pendapatnya bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang berlangsung terus menerus di dalam kehidupan. Proses dari penyesuaian diri akan menunjukkan keefektifan yang diukur dengan melihat bagaimana seberapa besar kemampuan seseorang untuk menghadapi suatu perubahan yang terjadi.

Menurut Schneiders (dalam Ali, 2014) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu rangkaian untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan

yang ada di dalam diri, ketegangan, frustrasi, serta konflik. Terdapat empat sudut pandang mengenai penyesuaian diri, yaitu :

- a. *Adaptation* yang berarti kemampuan dalam penyesuaian diri untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial. Penyesuaian ini memiliki contoh seperti terjadinya konotasi fisik.
- b. *Conformity* ketika sudah memenuhi kriteria sosial maka dapat dibidang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik.
- c. *Mastery* yang berarti memiliki kelebihan dan kemampuan untuk menciptakan suatu rencana dan mengorganisasir sebuah respon diri sehingga bisa menanggapi segala persoalan dengan efektif dan efisien.
- d. *Individual variation* yang memiliki arti berupa terjadinya sebuah perbedaan antara satu orang dengan orang yang lain atas perilaku dan respon dalam menanggapi sebuah masalah.

Definisi yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu penyesuaian diri adalah salah satu usaha dalam membentuk respon dan tingkah laku berdasarkan kebutuhan dalam diri dengan harapan dan perubahan yang terjadi di lingkungan.

2. Aspek – aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Paramitha, 2013) penyesuaian diri memiliki beberapa aspek dan terbagi menjadi 4 aspek yaitu meliputi :

- a. Penyesuaian diri personal adalah suatu penyesuaian yang ditujukan pada diri sendiri. Penyesuaian diri personal ini diantaranya :
 - 1) Penyesuaian diri fisik dan emosi melibatkan respon fisik dan emosional dan dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan fisik adalah pokok agar mencapai penyesuaian diri yang sehat. Hal penting lainnya yaitu dibutuhkannya adekuasi emosi, kontrol emosi dan kematangan emosi.

- 2) Penyesuaian diri seksual adalah sebuah kapasitas reaksi atas realitas seksual, seperti impuls, nafsu, pikiran, perasaan bersalah, perbedaan seks, konflik serta frustrasi.
 - 3) Penyesuaian diri moral dan religius ialah suatu kapasitas untuk mencukupi moral kehidupan secara efektif dan berguna yang dapat menjadikan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya .
- b. Penyesuaian diri sosial. Penyesuaian diri sosial ini meliputi
- 1) Penyesuaian diri antara rumah dan keluarga ini menekankan kepada hubungan yang baik dan rukun antar anggota dalam keluarga.
 - 2) Penyesuaian diri oleh sekolah yang berupa perhatian dan penerimaan terhadap semua hal yang berada dalam lingkup sekolah. Ini meliputi guru, teman-teman, warga sekolah serta kondisi sekolah.
 - 3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat memiliki contoh seperti kehidupan masyarakat yang menandakan kapasitas untuk merespon secara baik dan benar terhadap realitas yang di hadapi.
- c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan merupakan sebuah seni dalam kehidupan dimana pada penyesuaian ini butuh perhatian yang cukup banyak. Karena dalam perkawinan tidak hanya satu individu dan satu otak saja yang berjalan, tetapi di dalam perkawinan harus bisa menyatukan dua individu dan dua pikiran supaya dapat berjalan dengan baik.
- d. Penyesuaian diri jabatan dan vokasional memiliki ikatan yang erat dengan penyesuaian diri akademis.

Menurut Schneiders (dalam Ali, 2014) penyesuaian diri memiliki tiga aspek, yaitu :

- a. Keharmonisan diri pribadi

Kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya, kemantapan suasana kehidupan emosional, kemantapan suasana kehidupan bersama orang lain, kemampuan untuk santai, gembira mampu dan menerima kenyataan diri sendiri.

b. Keharmonisan dengan lingkungan

Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan kerjasama, kemampuan kepemimpinan, sikap toleransi.

c. Kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi

Kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya tanpa terganggu oleh emosinya, kemudian kemampuan untuk memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan mengambil keputusan dan dapat mengatasi suatu permasalahan dengan tenang.

Menurut Atwater (dalam Ernawati, 2011) penyesuaian diri memiliki dua aspek, yakni:

a. Penyesuaian diri pribadi

Kemampuan untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri sendiri dan lingkungan. Individu sepenuhnya sadar akan diri, menyadari kekurangan dan kelebihan, serta mampu berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

b. Penyesuaian sosial

Penyesuaian yang terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat hidup dan berinteraksi dengan individu lain. Hubungan sosial ini mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat.

Pemaparan aspek penyesuaian diri yang telah disebutkan, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek menurut Schneider (dalam Paramitha, 2013) yang terdiri atas penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri perkawinan, dan penyesuaian diri jabatan.

C. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Terhadap Istri TNI Yang Di tinggal Pergi Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik

Setiap manusia pasti pernah merasakan gangguan kecemasan pada saat tertentu. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan individu merasa tidak mampu untuk menghadapi situasi yang mungkin saja dapat terjadi di masa mendatang. Kecemasan dapat menimbulkan jantung yang berdetak lebih cepat dari biasanya, mudah merasa tersinggung serta marah, badan terasa sangat lemah, merasa khawatir akan sesuatu dan merasa ketakutan akan hal yang tidak jelas dan belum pasti.

Muslimah (2013) menyatakan pendapatnya bahwa kecemasan akan timbul apabila seseorang tidak mampu untuk memenuhi tuntutan. Baik tuntutan dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Ini akan memicu timbulnya berbagai macam gejala yang akan mempengaruhi individu dalam memenuhi kebutuhan diri, maka seseorang harus memiliki penyesuaian diri yang baik agar segala tuntutan dapat terpenuhi.

Memiliki suami sebagai seorang prajurit TNI sangatlah tidak mudah. Terlebih lagi ketika ditinggal pergi bertugas kapan dan di mana saja maka akan menambah warna kehidupan sebagai seorang istri. Seringkali dilanda perasaan cemas dan khawatir akan keadaan suami di daerah penugasan. Tidak sedikit pula prajurit yang gugur saat menjalankan tugas semakin menambah rasa cemas dan khawatir yang dialami oleh seorang istri prajurit TNI akan ketidakpastian nasib suami. Menurut Darajat (dalam Dedeh, 2010) kecemasan ialah hal yang sering kali di hadapi manusia ketika dihadapkan pada sebuah masalah.

Menurut Videbeck (2012) kecemasan merupakan sebuah perasaan tidak nyaman dan penyebabnya tidak jelas dan juga tidak didukung oleh keadaan. Saat sedang dilanda perasaan cemas maka akan merasa tidak nyaman dan takut, namun tidak mengetahui penyebabnya. Kecemasan tidak mempunyai perangsang yang jelas untuk bisa diidentifikasi.

Menurut Fatimah (2010) penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai sebuah proses alami dan dinamis yang memiliki tujuan untuk mengubah suatu perilaku agar terjadi hubungan yang lebih tepat dan sesuai dengan lingkungan.

Sunarto dan Hartono menjelaskan (dalam Koesmas Seskoadi, 2017) bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam membuat rencana dan mengatur respon sehingga dapat mengatasi segala macam jenis permasalahan.

Desmita (2010) menyampaikan pendapatnya tentang penyesuaian diri dapat dikatakan berhasil ketika mampu untuk mengontrol emosi yang baik. Kematangan emosi merupakan suatu keahlian ketika dihadapkan pada situasi yang penuh dengan emosi. Begitupun sebaliknya penyesuaian diri dianggap gagal ketika individu mengalami ketidakseimbangan dan merasa cemas. Ini sebagai sebuah wujud adanya kesenjangan antara kehendak individu dengan kehendak yang diinginkan oleh lingkungan di sekitar.

Penyesuaian diri merupakan sebuah keahlian yang cukup penting untuk dikembangkan oleh setiap pribadi. Kemampuan untuk menyesuaikan diri wajib dimiliki oleh seorang istri dari prajurit TNI agar mampu untuk menjalani seluruh aktivitas yang berada dalam asrama ataupun di luar asrama sekalipun. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan rasa cemas yang terjadi pada istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik.

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik” hal ini memiliki arti semakin tinggi penyesuaian diri istri TNI maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami, begitupula sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri istri TNI maka kecemasannya akan semakin tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan suatu sifat, nilai atau atribut dari seseorang, kegiatan, atau obyek yang memiliki variasi tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan dipelajari kemudian akan ditarik sebuah konklusi. Variabel penelitian ini memiliki beberapa macam diantaranya variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel tergantung merupakan variabel yang menjadikan akibat dari variabel bebas (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, 2011). Penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel tergantung :

Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri

Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan terhadap Istri TNI yang Ditinggal Bertugas Ke Daerah Rawan Konflik

B. Definisi Operasional

1. Penyesuaian merupakan suatu proses yang terjadi secara alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku seorang individu sehingga terjadi sebuah ikatan yang lebih sesuai dengan lingkungan Fatimah (2010). Schneider (dalam Ali & Asrori, 2014) kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, serta kondisi psikologis. Kondisi psikologis memiliki contoh seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustasi, depresi dan cemas.

Semakin besar total skor dari penyesuaian diri, maka membuktikan tingginya penyesuaian diri yang dimiliki oleh seseorang, sebaliknya jika

semakin kecil total skor dari penyesuaian diri maka semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki oleh seseorang,

2. Rasa cemas merupakan suatu perasaan dan keadaan yang bisa dilihat dari adanya perasaan risau akan peristiwa buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberi sinyal pada tubuh agar selalu tetap waspada dan tetap melindungi diri sendiri. Seseorang yang mengalami kecemasan yang berlebihan akan menghambat produktivitas dan aktivitas sehari-hari.

Semakin besar skor total kecemasan seseorang, maka membuktikan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang. Sebaliknya jika semakin kecil skor kecemasan seseorang, maka menandakan semakin rendah kecemasan yang dimiliki seseorang.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang keseluruhannya meliputi subjek atau objek yang memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi sumber penelitian yang dipelajari.

Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora dan kompi C Pati yang baru memasuki usia pernikahan 1-10 tahun. Berdasarkan data yang telah dihimpun dari Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora dan kompi C Pati, didapatkan data bahwa jumlah istri dari prajurit TNI yang baru memasuki usia pernikahan 1-10 tahun adalah 115 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan salah satu bagian dari populasi, dimana sampel memiliki karakteristik dan ketentuan yang sama dengan populasi. Populasi adalah skala besar sehingga tidak memungkinkan jika keseluruhannya dipelajari dikarenakan adanya keterbatasan waktu, dana, dan tenaga maka pembelajaran akan didapatkan dari penggunaan sampel tersebut. Sugiyono

(2009) memaparkan apa yang dipelajari dari sampel, maka kesimpulannya dapat dipakai pada populasi.

Penelitian ini sampelnya adalah anggota Persit Chandra Kirana Batalyon Infanteri 410/Alugoro yang baru memasuki memasuki usia pernikahan 1-10 tahun yang di tinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Jumlah total dari populasi dalam penelitian ini cukup terbatas sehingga mengharuskan peneliti untuk menggunakan sampel secara hati-hati, benar, dan baik. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penentuan sampel dengan *non probability sampling*, dimana yang dipergunakan ialah *sampling jenuh* yakni teknik menentukan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2011).

D. Metode Pengumpulan Data

Alat ukur psikologis digunakan dalam proses penelitian ini untuk mengumpulkan variabel bebas dan variabel tergantung. Metode skala adalah metode yang digunakan dalam penelitian kali ini. Skala adalah sebuah alat ukur atribut psikologis dengan pendekatan penelitian kuantitatif (Azwar S. , 2013).

a. Alat Ukur Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek menurut Schneiders (1964) yaitu :

- a. Penyesuaian diri personal
- b. Penyesuaian diri sosial
- c. Penyesuaian diri perkawinan
- d. Penyesuaian diri jabatan

Skala dengan model *likert* digunakan pada proses penelitian kali ini. Pada model ini terdapat dua kategori, yakni *favorable* dan *unfavorable*. Bentuk respon yang diberikan antara lain SS (sangat sesuai), S (Sesuai),

TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Penskoran pada tiap aitem menggunakan penskalaan subjek, sehingga skor yang digunakan penentuan dari peneliti.

Tabel 3. 1. 1 Blue Print Skala Penyesuaian Diri

No	Komponen	Jumlah Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Penyesuaian Diri Personal	5	5
2.	Penyesuaian Diri Sosial	5	5
3.	Penyesuaian Diri Perkawinan	5	5
4.	Penyesuaian Diri Jabatan	5	5
Total		40	

b. Alat Ukur Kecemasan

Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Deffenbacher (dalam Ghufron M. Nur & Wati S, 2014) yaitu :

- a. Kekhawatiran
- b. Emosionalitas
- c. Gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas

Sakala kecemasan akan digunakan pada proses penelitian kali ini yaitu dalam bentuk skala *likert* serta kemudian di modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Tabel 3.2 1 Blue print Kecemasan

No	Komponen	Jumlah Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Kekhawatiran	6	6
2.	Emosionalitas	6	6
3.	Gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas	6	6
Total		36	

E. Reabilitas, Validitas, dan Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki artian ketepatan dan kecermatan pada suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukur. Suatu tes atau instrument pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi ketika alat tes tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai (Azwar S. , 2013).

Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*, yaitu peneliti menguji validitas dengan menggunakan analisis rasional. Analisis rasional ini sendiri dilakukan oleh seorang profesional atau *professional judgment*, dimana peneliti meminta pendapat dari seorang profesional seperti dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Beda Daya Aitem

Uji beda daya aitem untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat mengukur serta menunjukkan individu mana yang memenuhi atribut yang diukur dan yang tidak, maka konsistensi antara skala dan fungsi aitem perlu diukur. Konsistensi antara skala dan fungsi aitem dapat diukur dengan melalui daya diskriminasi aitem, yaitu koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total skala memiliki hasil yang signifikan. Apabila daya beda aitem memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ maka dapat dikatakan mempunyai daya beda aitem yang memuaskan. Sebaliknya jika daya beda aitem memiliki koefisien korelasi $\leq 0,30$ maka dapat dikatakan mempunyai daya beda aitem yang rendah (Azwar S. , 2013). Guna menguji daya beda aitem menggunakan uji *pearson product moment* pada SPSS versi 25.0.

3. Estimasi Reabilitas

Sebuah alat ukur bisa dikatakan sebagai alat ukur yang baik ketika alat ukur tersebut bersifat reliabel dan valid. Alat ukur akan dikatakan reliabel saat alat ukur telah digunakan lebih dari satu kali dengan subjek yang sama maka hasilnya tidak jauh beda atau hampir sama (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D , 2009). Peneliti akan menggunakan *Alpha*

Cronbach pada *SPSS versi 25.0* untuk menguji tingkat reabilitas pada aitem alat ukur penyesuain diri dan kecemasan yang digunakan. Menurut Azwar (1994) koefisien reabilitas berada di rentang 0 hingga 1,00. Jika sama tinggi koefisien reabilitas yakni 1,00 atau mendekati 1,00 maka semakin tetap atau ajeg alat ukur untuk digunakan

F. Teknik Analisis

Teknik analisis yang akan dipergunakan sebagai media penguji hipotesis pertama adalah uji statistik *product moment* dengan dibantu alat ukur statistik *SPSS versi 25.0*. Sedangkan, alat ukur statistik *SPSS versi 25.0*. akan digunakan untuk menguji hipotesis kedua .



BAB IV

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah

Batalyon Infanteri 410/Alugoro adalah satuan tempur yang merupakan pasukan pemukul korem 073/Makutarama, melaksanakan pembinaan satuan untuk meningkatkan mutu serta kualitas tempur satuan dan kesiap siagaan satuan sehingga selalu siap menghadapi segala macam situasi yang ada di wilayah korem 073/Makuratama, Yonif 410/Alugoro telah menuntaskan kegiatan pembinaan dan menyiapkan satuan berupa pembinaan fungsi Intelijen, Operasi, Personel dan Logistik serta Teritorial.

Pembentukan Batalyon Infanteri 410/Alugoro melalui sebuah proses peleburan Batalyon Infanteri 433 dan 432, serta Batalyon Infanteri 449 yang berlokasi di Banyumanik merupakan inti dari Batalyon Infateri 410 dari berbagai segi, contohnya seperti segi materil dan segi personel. Pada tanggal 26 September 1966 di ditetapkan sebagai hari lahirnya Batalyon Infanteri 410/Alugoro. Batalyon Infanteri 410/Alugoro merupakan satu-satunya Batalyon Infanteri yang berada di jajaran Korem 073/Makutarama serta Batalyon pemukul Korem 073/Makutarama.

Selain untuk menjaga keamanan dan ketahanan negara, Batalyon Infanteri 410/Alugoro juga memiliki visi dan misi seperti berikut:

a. Visi

Melaksanakan pembinaan satuan untuk mendukung tugas pokok dengan memantapkan jiwa korsa satuan dan menanamkan nilai luhur sesuai sesanti “*wiwaragati nanda prajurit tan lirwo hing sesanggeman*”. Serta menyiapkan segala kemampuan operasional dalam satuan yang professional, efektif, efisien dan modern serta memiliki kualitas dan mobilitas tinggi melalui Binsat dan Binlat.

Setiap prajurit dituntut untuk memberikan andil yang cukup besar untuk menegakkan kedaulatan negara di tiap wilayah, mempertahankan keutuhan NKRI sesuai berdasarkan Pancasila dan UUD 1945, dan juga melindungi bangsa dan seluruh tumpah darah dari berbagai ancaman serta gangguan terhadap keutuhan bangsa dan negara.

b. Misi

Melaksanakan fungsi utama, yaitu:

1. Melaksanakan pertempuran jarak dekat dengan mengerahkan segala usaha, pekerjaan dan kegiatan dalam misi menghancurkan musuh dengan cara pertempuran jarak dekat.
2. Pembinaan kekuatan untuk menyiapkan yonif yang mempunyai kemampuan intelijen, tempur dan pembinaan territorial sehingga pematapan dan kesiapan operasional pelaksanaan operasi dan operasi taktis darat lanjutan secara gabungan.
3. Pembinaan territorial terbatas guna menyelenggarakan perencanaan, pengembangan, pengerahan dan pengendalian pembinaan territorial terbatas di wilayahnya.

Penelitian dilakukan di Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora. Alasan memilih Batalyon B karena Batalyon B terdapat masalah penyesuaian diri dan kecemasan pada ibu persit. Hal ini berdasarkan pada hasil observasi dan juga wawancara. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan terdapat kecemasan yang dihadapi oleh istri tentara ketika di tinggal suami untuk pergi bertugas.

Alasan lainnya adalah karena peneliti mengenal lokasi Batalyon B, sehingga mudah untuk menentukan sampel penelitian. Peneliti diterima dengan baik oleh ibu persit di Batalyon B sehingga lebih mudah dalam menjelaskan maksud dari penelitian ini. Selain itu, penelitian mengenai

penyesuaian diri dengan kecemasan pada istri tentara di Batalyon B belum pernah dilakukan.

Tahap selanjutnya ialah mencari teori – teori pendukung serta data yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian, seperti jumlah ibu persit yang usia pernikahannya berkisar 1 – 10 tahun di Batalyon B. peneliti melakukan perizinan kepada Ketua Pembina Harian Persit untuk melakukan penelitian dan juga meminta data jumlah ibu persit. Ibu persit akan menjadi populasi dan sampel penelitian, namun yang menjadi acuan ialah jumlah data ibu persit yang usia pernikahannya berkisar 1 – 10 tahun.

Sebelum proses penelitian dilaksanakan ada satu tahapan yang harus dilalui terlebih dahulu, yaitu orientasi kancha penelitian. Tahapan ini harus dilaksanakan dengan tujuan agar peneliti dapat menyiapkan segala sesuatu berkaitan dengan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Dalam penelitian ini diawali dengan menentukan dan memahami lokasi penelitian. Kemudian menjalankan pengamatan guna mencari persoalan yang ada dan menentukan subjek penelitian serta mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan berlangsungnya penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian harus memiliki persiapan yang baik dan matang untuk menghindari kesulitan dan kesalahan dalam pelaksanaannya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan serta merancang beberapa hal. Persiapan tersebut diantaranya adalah mengurus perijinan uji coba prapenelitian dan penelitian serta skala penelitian sebagai alat ukur.

a. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini memiliki dua variabel yakni penyesuaian diri dan kecemasan diukur dengan menggunakan skala sebagai alat ukur sedangkan. Alat ukur serta skala digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala terbentuk berdasarkan aspek – aspek dari setiap variabel kemudian disusun dalam bentuk pernyataan. Dua

skala akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri dan skala kecemasan.

Skala penyesuaian diri terdiri aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* ialah berisi konsep perilaku yang mendukung atribut yang diukur. Sedangkan aitem *unfavorable* merupakan kebalikan aitem *favorable*, aitem yang berisi ciri perilaku yang bertentangan dengan yang dikehendaki oleh indikator perilakunya (Azwar S. , 2013).

Pada skala kecemasan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban yakni : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini yakni penskalaan subjek, yaitu pemberian skor untuk setiap respon dalam aitem ditentukan oleh peneliti.

Skor yang diberikan untuk aitem *favorable* adalah 4 untuk sangat sesuai (SS), skor 3 untuk sesuai (S), skor 2 bila tidak sesuai (TS), skor 1 jika sangat tidak sesuai (STS). Skor yang diberikan untuk aitem *unfavorable* ialah skor 4 untuk sangat tidak sesuai (STS), skor 3 bila tidak sesuai (TS), skor 2 jika sesuai (S), dan skor 1 bila sangat sesuai (SS).

Pada skala kecemasan terdiri aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* ialah berisi konsep perilaku yang mendukung atribut yang diukur. Sedangkan aitem *unfavorable* merupakan kebalikan aitem *favorable*, aitem yang berisi ciri perilaku yang bertentangan dengan yang dikehendaki oleh indikator perilakunya.

Skor aitem *favorable* dengan jawaban tidak pernah akan memperoleh skor 1, beberapa kali setahun atau kurang skor 2, sekali sebulan atau kurang diberi skor 3, beberapa kali dalam sebulan diberi skor 4, sekali seminggu diberi skor 5, beberapa kali seminggu diberi skor 6, setiap hari akan diberi skor 7. Sedangkan untuk skor yang

diberikan untuk aitem *unfavorable* untuk jawaban tidak pernah memperoleh skor 7, beberapa kali setahun atau kurang dengan skor 6, sekali sebulan atau kurang diberi skor 5, beberapa kali dalam sebulan diberi skor 4, sekali seminggu diberi skor 3, beberapa kali seminggu diberi skor 2, dan setiap hari diberi skor 1.

3. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian Diri disusun berdasarkan empat aspek, yakni : penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri perkawinan, penyesuaian diri jabatan. Skala penyesuaian diri diujicobakan dengan jumlah aitem sebanyak 40. Skala penyesuaian diri dapat diamati pada lampiran A. Distribusi sebaran nomor aitem skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 4.1 1 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek Penyesuaian Diri	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penyesuaian Diri Personal	1,6,23,30,38	12,16,18,27,34	10
2.	Penyesuaian Diri Sosial	3,11,15,28,35	10,24,39,40,20	10
3.	Penyesuaian Diri Perkawinan	9,13,17,21,33	4,7,25,31,36	10
4.	Penyesuaian Diri Jabatan	5,8,19,26,37	2,14,22,29,32	10
		Total		40

1) Skala Kecemasan

Skala kecemasan disusun berdasarkan atas tiga aspek yakni kekhawatiran, emosionalitas, gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Skala kecemasan memiliki aitem sebanyak 36. Skala kecemasan dapat diamati pada lampiran A. Distribusi sebaran nomor aitem skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. 2. 1 Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan

No	Aspek Kecemasan	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisiologis	1,3,6,10,12,16,19,22,25,28		10
2.	Emosionalitas	2,7,9,13,15,17,20,23,26,29		10
3.	Kognitif	4,5,8,11,14,18,21,24,27,30		10
	Total			30

4. Perijinan Penelitian

Peneliti memulai penelitian dengan membuat surat ijin melaksanakan uji coba dan penelitian diperuntukkan kepada Kepala Pembina Harian Persit. Peneliti setelah membuat perijinan penelitian kemudian mulai menyebarkan skala penelitian untuk diisi oleh ibu Persit yang berada di Batalyon.

B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melaksanakan uji coba pada tanggal 25 – 28 Mei 2021. Uji coba dilaksanakan di Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora. Uji coba dilaksanakan secara langsung di aula Batalyon. Subjek pada uji coba berjumlah 115 orang. Peneliti kemudian mengolah data untuk mengetahui daya beda item serta estimasi reabilitas skala. Peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) for Windows Release versi 25.0 untuk mengolah data uji coba tersebut.

Peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal 2 – 5 Juni 2021. Pelaksanaan penelitian di Batalyon Infanteri 410/Alugoro Blora. Penelitian dilaksanakan secara langsung di aula Batalyon. Subjek penelitian berjumlah 115 orang.

Sebelum penelitian dilaksanakan, persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah meminta izin untuk melakukan penelitian di Batalyon Infanteri 410/Alugoro kepada kepala Pembina harian Persit. Pasi 3 Pers dari Batalyon Infanteri 410/Alugoro memberikan izin untuk penelitian dengan menerbitkan surat izin dengan nomor Sket/42/VI/2021. Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan penelitian, kemudian peneliti memulai penelitian pada tanggal 25 Mei 2021.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menyiapkan alat ukur yang akan dipergunakan terlebih dahulu. Proses untuk memutuskan keberhasilan penelitian psikologi ini mempergunakan pendekatan kuantitatif dengan menjalankan uji coba terhadap alat ukur yang akan dipergunakan dalam penelitian untuk bisa mengetahui mana aitem-aitem yang berkualitas sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur. Penelitian ini menggunakan dua skala ukur yaitu penyesuaian diri, dan kecemasan.

Uji coba penelitian ini dilaksanakan pada istri TNI yang di tinggal pergi bertugas oleh suami yang tinggal di dalam Batalyon Infantri 410/Alugoro yang berjumlah 115 orang. Uji coba skala dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada hari Selasa, tanggal 25-27 Mei 2021. Skala diberikan kepada ibu Persit dan diambil kembali setelah ibu Persit selesai mengisi skala tersebut.

Setelah melakukan uji coba, penelitian dilaksanakan selama 4 hari yaitu pada hari Rabu, tanggal 2-5 Juni 2021. Skala diberikan kepada ibu Persit dari 3 kompi yang berbeda dan diambil kembali setelah ibu Persit selesai mengisi skala tersebut.

C. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi reabilitas alat ukur memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang mempunyai serta yang tidak memiliki atribut yang diukur.

Daya beda aitem memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ dapat dikatakan memiliki daya beda yang memuaskan, Sebaliknya koefisien korelasi $<0,30$ dianggap memiliki daya beda aitem yang rendah (Azwar S. , 2013). Jika jumlah aitem berdaya beda tinggi tidak memenuhi jumlah yang diharapkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan kriteria koefisien korelasi menjadi 0,25 (Azwar S. , 2013). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor dapat diperoleh dengan teknik statistik *Product Moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) for Windows Release versi 25.0. Hasil perhitungan reabilitas semua skala dapat diamati pada lampiran C. Hasil

perhitungan daya beda aitem serta reabilitas masing – masing skala adalah sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala penyesuaian diri diperoleh 33 aitem berdaya beda aitem tinggi dari 40 aitem. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan adalah $r_{xy} \geq 0,25$. Hal tersebut berarti bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanya dianggap cukup memuaskan. 33 aitem berdaya beda tinggi berkisar 0,250 – 0,593. Sedangkan 7 aitem berdaya beda rendah berkisar antara -0,120 – 0,244. Estimasi reabilitas skala penyesuaian diri diperoleh dengan menggunakan koefisien reabilitas *Alpha* dari Cronbach diperoleh sebesar 0,900. Sebaran aitem skala penyesuaian diri berdasarkan daya beda aitem setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4. 3. 1 Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek Penyesuaian Diri	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penyesuaian Diri Personal	1*,6,23,30,38	12,16,18*,27,34	10
2.	Penyesuaian Diri Sosial	3,11*,15,28*,35	10,24*,39,40,20	10
3.	Penyesuaian Diri Perkawinan	9,13*,17,21,33	4,7*,25,31,36	10
4.	Penyesuaian Diri Jabatan	5,8,19,26,37	2,14,22,29,32	10
		Total		40

Ket: *) Daya beda aitem rendah

2. Skala Kecemasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala kecemasan diperoleh 22 aitem berdaya beda aitem tinggi dari 30 aitem. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan adalah $r_{xy} \geq 0,25$. Hal tersebut berarti bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanya dianggap cukup memuaskan. 22 aitem berdaya beda tinggi berkisar 0,294 – 0,582. Sedangkan 8 aitem berdaya beda rendah

berkisar antara -0,033 – 0,233. Estimasi reabilitas skala kecemasan diperoleh dengan menggunakan koefisien reabilitas *Alpha* dari Cronbach diperoleh sebesar 0,881. Sebaran aitem skala kecemasan berdasarkan daya beda aitem setelah uji coba dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 4. 4. 1 Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan

No	Aspek Penyesuaian Diri	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisiologis	1*,3,6,10,12*,16,19,22,25,28		10
2.	Emosionalitas	2*,7,9*,13,15,17*,20,23,26,29		10
3.	Kognitif	4,5*,8,11*,14,18,21*,24,27,30		10
	Total			30

Ket: *) Daya beda aitem rendah

D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum menganalisis data, yang dijalankan terlebih dulu ialah uji asumsi. Uji asumsi meliputi uji normalitas sebaran. Pengujian asumsi dijalankan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) for Windows Release versi 25.0. Hasil perhitungan uji asumsi yang meliputi uji normalitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berhaluan untuk dapat menyadari apakah distribusi data dari variabel – variabel penelitian normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini mempergunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Dikatakan data normal apabila tingkat signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. 5. 1 Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	105,14	10,36	2,410	0,022	<0,050	Tidak Normal
Kecemasan	49,82	7,29	1,445	0,31	>0,050	Normal

Hasil uji normalitas tersebut diketahui bahwa variabel penyesuaian diri dan kecemasan tidak terdistribusi secara normal. Hasil tidak terdistribusi dengan normal disebabkan kemungkinan subjek dalam mengisi skala tidak teliti atau asal-asalan dan aitem skala yang masih sulit dipahami. Syarat untuk meneruskan uji analisis selanjutnya yaitu kedua variabel atau variabel tergantungnya harus terdistribusikan dengan normal, apabila data tersebut tidak terdistribusikan dengan normal maka selanjutnya dapat menggunakan uji non-parametrik. Jika tidak terdistribusi normal dikarenakan terdapat data yang *outliners*. *Outliners* merupakan data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun sebaliknya.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi selanjutnya adalah uji linieritas. Uji linieritas berhaluan untuk menyadari hubungan yang sejajar atau linier antar variabel. Uji linieritas penelitian ini menunjukkan uji F.

Hasil uji linieritas antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan diperoleh nilai F_{linier} sebesar 2,287 dengan taraf signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan tidak memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas tersebut kemungkinan disebabkan oleh *human error* seperti kesalahan dalam membaca, kesalahan dalam menulis. Penyebab lain ialah sensitivitas alat ukur yang kurang terhadap subjek.

2. Uji Hipotesis

Setelah data yang ada memenuhi syarat uji asumsi, maka langkah selanjutnya ialah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini mempergunakan teknik analisis *product moment*. Teknik analisa ini dipergunakan untuk menguji apakah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan.

Berdasarkan perhitungan SPSS dengan teknik *product moment* korelasi r_{xy} sebesar 0,159 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin rendah kecemasan, sedangkan semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin tinggi kecemasan.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi atau gambaran data bisa dipergunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi deskripsi skor skala atas kelompok subjek yang dikenai pengukuran. Deskripsi data juga berguna untuk informasi mengenai keadaan subjek pada variabel yang akan diteliti. Kategorisasi subjek secara normatif dalam penelitian ini berbasis model distribusi normal. Kategorisasi tersebut mempunyai tujuan untuk meletakkan subjek ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinuum berdasarkan atribut yang diukur.

Distribusi normal terbagi menjadi enam bagian dengan satuan deviasi standar. Tiga bagian di sebelah kiri *mean*, bertanda negatif dan tiga disebelah kanan *mean*, bertanda positif. Distribusi normal kelompok subjek penelitian ini dibagi menjadi lima satuan standar deviasi, sehingga diperoleh $6/5=1,2$. Norma kategori yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 6. 1 Norma Kategori Skor

Rentang skor	Kategorisasi
$\mu + 1,8 \sigma < X \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat tinggi
$\mu + 0,6 \sigma < X \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma < X \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma < X \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma < X \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

X = Skor yang diperoleh

1. Deskripsi Data Skor Variabel Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian terdiri dari 33 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dan masing – masing diberi rentang skor antara 1 sampai 4. Skor terkecil yang memungkinkan diperoleh subjek ialah 33 (yaitu 33×1) dan skor tertinggi yang mungkin akan diperoleh subjek ialah 132 (yaitu (33×4) yang dibagi menjadi lima standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 16,5 (yaitu $(132 - 33) : 6$) dengan *mean* hipotetik sebesar 82,5 (yaitu $(132 + 33) : 2$).

Deskripsi skor skala Penyesuaian Diri berdasarkan hasil penelitian (empirik) didapatkan skor minimum sebesar 71, skor maksimum sebesar 122, *mean* sebesar 105,14, dan standar deviasi sebesar 10,36. Adapun deskripsi skor skala Penyesuaian Diri ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 7. 1 Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	71	33
Skor Maksimum	122	132
Mean (M)	105,14	82,5
Standar Deviasi (SD)	10,36	16,5

Atas dasar norma pengelompokan distribusi normal kelompok sampel dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa rentang skor sampel berada dalam kategorisasi tinggi yaitu 105,14 yang didasarkan pada *mean* empiriknya. Adapun norma kategorisasi yang digunakan sebagai deskripsi data variabel secara keseluruhan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. 8. 1 Kategorisasi Skor Subjek Skala Penyesuaian Diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Subjek	%
Sangat rendah	33 – 52,8	0	0%
Rendah	52,8 – 72,6	1	1%
Sedang	72,6 – 92,4	12	12%
Tinggi	92,4 – 112,2	41	41%
Sangat Tinggi	112,2 - 132	61	61%

Gambar 4. 1. 1 Rentang Skor Skala Penyesuaian Diri

Kategorisasi skor subjek pada skala penyesuaian diri berbasis pada norma kategorisasi distribusi normal kelompok dalam penelitian ini yang dilihat berdasarkan tabulasi skor subjek. Berdasarkan hasil tersebut yang berada dalam kategorisasi atau pengelompokan sangat rendah berjumlah 0 orang dengan rentang skor 33 – 52,8, subjek yang berada kategorisasi rendah berjumlah 1 orang dengan rentang skor 52,8 – 72,6, subjek yang berada kategorisasi sedang berjumlah 12 orang dengan rentang skor 72,6 - 92,4, subjek yang berada kategorisasi tinggi berjumlah 41 orang dengan rentang skor 92,4- 112,2, subjek yang berada kategorisasi sangat tinggi berjumlah 61 orang dengan rentang skor 112,2 – 132.

2. Deskripsi Skor Skala Kecemasan

Skala kerisauan atau kecemasan terdiri dari 22 aitem yang mempunyai daya beda aitem dengan masing – masing diberi rentang skor 1 sampai 7. Skor angka terkecil yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 22 (yaitu 22×1) dan skor terbesar adalah 154. Rentang skor skala ialah sebesar 132 (yaitu $154 - 22$) yang dibagi menjadi lima satuan

deviasi sebesar 22 (yaitu $(154 - 22) : 6$) dengan *mean* hipotetik sebesar 88 (yaitu $(154 + 22) : 2$).

Deskripsi skor skala kecemasan berdasarkan hasil penelitian (empirik) didapatkan skor minimum 30, skor maksimum sebesar 76, *mean* sebesar 49,83, sedangkan standar deviasi sebesar 7,296. Adapun deskripsi skor skala kecemasan adalah sebagai berikut

Tabel 4. 9. 1 Deskripsi Skor Subjek Skala Kecemasan

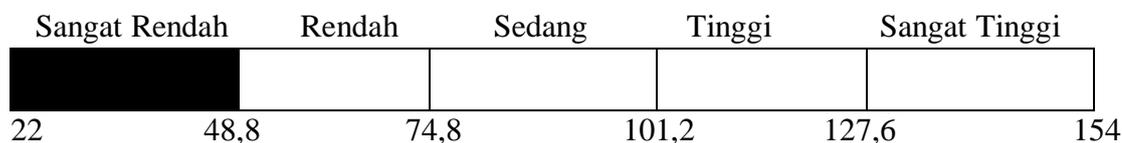
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	22
Skor Maksimum	76	154
Mean (M)	49,83	88
Standar Deviasi (SD)	7,296	22

Berdasarkan norma kategorisasi distribusi normal kelompok sampel dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa rentang skor sampel berada dalam kategorisasi rendah yang didasarkan pada *mean* empiriknya yaitu 49,83. Adapun norma kategorisasi yang digunakan sebagai deskripsi data variabel secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 10. 1 Kategorisasi Skor Subjek Skala Kecemasan

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Subjek	%
Sangat rendah	22 – 48,4	93	93%
Rendah	48,8 – 74,8	22	22%
Sedang	74,8 – 101,2	0	0%
Tinggi	101,2 – 127,6	0	0%
Sangat Tinggi	127,6 – 154	0	0%

Gambar 4. 2. 1 Rentang Skor Skala Kecemasan



Kategorisasi skor subjek pada skala kecemasan didasarkan pada normal kategorisasi distribusi normal kelompok dalam penelitian ini yang dilihat berdasarkan tabulasi skor subjek. Berdasarkan hasil tersebut

dapat dilihat bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi sangat rendah berjumlah 93 orang dengan rentang skor 22 – 48,4. Subjek yang berada dalam kategorisasi rendah berjumlah 22 orang dengan rentang skor 48,8 – 74,8. Subjek yang berada dalam kategorisasi sedang berjumlah 0 dengan rentang skor 74,8 – 101,2. Subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi berjumlah 0 dengan rentang skor 101,2 – 127,6. Subjek yang berada dalam kategorisasi sangat tinggi berjumlah 0 dengan rentang skor 127,6 - 154.

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kaitan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik di Batalyon Infanteri 410/Alugoro, Blora. Diketahui dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini memperlihatkan nilai korelasi r_{xy} sebesar -0,159 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima.

Penugasan suami bisa menjadi proses yang luar biasa bagi istri, menjadi titik balik dalam kehidupan karena pada saat itu seorang istri akan dihadapkan oleh beberapa masa sulit, misalnya kesepian, adanya tekanan dari perpisahan yang cukup lama, adanya perubahan tanggung jawab, masalah keuangan, dan proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru juga memungkinkan untuk timbulnya kecemasan. Butuh penyesuaian diri yang baik untuk dapat bisa bertahan dalam lingkungan baru tersebut. Tentunya akan sangat berbeda dengan lingkungan yang lama, mengingat lingkungan baru tersebut adalah lingkungan militer yang sangat keras dan disiplin penuh. Namun, itu semua bisa teratasi jika memiliki penyesuaian diri yang bagus dan dapat dengan cepat berbaur dengan masyarakat. Dengan demikian, seorang istri tidak akan merasa kesepian dan merasa cemas memikirkan keadaan suami karena kesehariannya akan diisi dengan kegiatan PERSIT, bercengkrama dengan masyarakat dan memiliki banyak teman.

Purba (2011), penyesuaian diri terhadap permasalahan yang tengah dihadapi bisa memunculkan sejumlah resiliensi yaitu rasa penerimaan terhadap suatu kondisi yang saat ini sedang dihadapi.

Friedman (2010) mengemukakan pendapatnya bahwa akan ada pengalihan fungsi dan juga peran dalam sebuah keluarga jika terjadi penambahan atau pengurangan dari jumlah anggota keluarganya. Ketika dihadapkan dengan kondisi seperti ini dapat diatasi dengan mempersiapkan diri sebagai seorang istri dari seorang abdi negara yang memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang di emban, serta memahami segala konsekuensi yang akan dihadapi dan idealnya mampu untuk mengantisipasi persoalan tersebut.

Hasil penelitian dari Yuniar (2005), memperlihatkan bahwasanya setiap tahunnya 5-10% dari istri TNI yang tinggal di dalam asrama mengalami merasakan persoalan dalam menjalankan proses penyesuaian diri, contohnya seperti tidak biasa untuk tinggal di asrama sendirian, melakukan tindakan yang melanggar aturan asrama.

Hasil penelitian dari Septiani, (2014) menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin rendah kerisauan, sedangkan semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin tinggi kerisauan.

Kecemasan dapat ditandai seperti detak jantung yang cepat serta pernapasan yang meningkat dan tidak beraturan, kepala terasa berat dan pusing, kesulitan untuk tidur dan memiliki gangguan tidur, berkeringat dingin pada telapak tangan, buang air kecil dengan sering, diare. Kecemasan merupakan suatu kondisi tegang yang tidak dapat timbul dari keadaan dari jaringan yang ada pada tubuh melainkan aslinya dipicu oleh sebab-sebab dari luar.

Menurut Ramaiah (dalam Husnia 2016), pada umumnya kecemasan cukup banyak dialami oleh wanita. dikarenakan wanita memiliki sifat suka memendam perasaan dan kurang terbuka kepada orang lain. Pendapat lain juga menyatakan bahwa panik adalah gangguan risau atau cemas yang ditandai dengan kecemasan yang spontan dan episodik.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Kumar (2009), menyatakan bahwa tingkat kecemasan atau kerisauan dental berada pada usia 25-34 tahun karena

terdapat banyak alasan mengapa istri prajurit TNI merasa cemas ketika ditinggal suami untuk pergi bertugas, salah satunya adalah pengalaman masa lampau yang masih membekas didalam diri yang sulit untuk dilupakan.

Menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan sebuah ketakutan yang sifatnya berlangsung lama pada sesuatu hal yang tidak jelas dan memiliki ikatan dengan perasaan yang tidak menentu serta tidak berdaya. Kecemasan ialah perasaan takut akan kelemahan, kecemasan sendiri merupakan perasaan yang terjadi ketika berpikir tentang sesuatu yang kurang menyenangkan.

Besarnya frekuensi kecemasan pada istri TNI disebabkan oleh beberapa faktor utama yaitu seperti perasaan khawatir yang cukup tinggi, serta gelisah karena harus tinggal berjauhan dengan suami yang sedang pergi bertugas merupakan beban tersendiri dan menjadi stresor yang dapat dapat menimbulkan kecemasan apabila tidak dapat menanganinya dengan baik.

Kecemasan yang terjadi terhadap istri TNI dikarenakan kurangnya penyesuaia diri pada istri TNI sehingga kurang dapat menjalin hubungan antara sesama anggota PERSIT dan lingkungan Batalyon karenanya kurang terjadinya rasa empati, kurang mampu dan ragu-ragu dalam menjalankan tugas di PERSIT, menghindari anggota lainnya dengan memilih untuk tidak datang ke acara yang diselenggarakan oleh PERSIT. Hal tersebut dapat terjadi karena istri TNI merasa kurang nyaman dan tertekan, sehingga melahirkan kekhawatiran serta ketegangan pada diri istri TNI yang mengakibatkan para istri TNI mengalami kecemasan saat ditinggal suami pergi bertugas ke daerah rawan konflik.

G. Kelemahan dalam Penelitian

Kelemahan dalam penelitian dalam proses penyelesaian penelitian ini adalah :

1. Hasil pengisian kuisioner masih ada beberapa yang memberikan jawaban sama, hal ini disebabkan karena subjek memiliki kesibukan dan beberapa kegiatan di dalam maupun di luar PERSIT.

2. Keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian yang dikarenakan kesibukan dari anggota Batalyon yang sedang mempersiapkan keberangkatan untuk pergi bertugas.
3. Uji normalitas yang tidak normal dan uji linieritas yang tidak linear.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan sehingga artinya hipotesis diterima yang berarti bahwa jika penyesuaian dirinya baik, maka tingkat kecemasannya akan rendah. Begitu pula sebaliknya jika penyesuaian dirinya buruk, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya.

B. Saran

1. Saran bagi istri TNI yang ditinggal pergi bertugas ke daerah rawan konflik tetap mempertahankan penyesuaian diri yang sudah baik selama ini dengan cara disaat sedang ditinggal pergi bertugas suami sebaiknya diisi dengan kegiatan yang positif seperti mengikuti serangkaian aktivitas bersama PERSIT, menjalin silaturahmi yang baik dengan tetangga, tetap menjaga komunikasi yang baik dengan suami, serta memberikan kepercayaan penuh kepada suami agar dapat selalu berpikir positif sehingga dapat merasa nyaman dirumah dan semangat dalam menjalankan aktivitas atau rutinitas di setiap harinya.
2. Saran bagi peneliti selanjutnya
teruntuk peneliti berikutnya, hasil penelitian ini bisa dipergunakan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan perbandingan serta referensi penelitian. Peneliti kemudian, diharapkan untuk lebih menyiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan serta segala sesuatunya dapat dilaksanakan lebih baik lagi. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih banyak lagi sumber ataupun referensi terkait dengan persit di dalam batalyon agar hasil dari penelitiannya dapat lebih baik serta lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. (1991). *Understanding human communication*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Ali, M. (2014). *Remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Artha, W. I. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri pada remaja. *Psikologi Udayana*, 190-202.
- Azwar, A. (1994). *Program menjaga mutu pelayanan kesehatan: Aplikasi prinsip lingkaran pemecahan masalah*. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Blackburn, I. (2006). *Cognitive therapy for depression and anxiety. Terjemahan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Darajat, Z. (1985). *Kesehatan mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Dedeh, M. (2010). *Hubungan dukungan keluarga dan religiusitas dengan kecemasan melahirkan pada ibu hamil anak pertama*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djiwandono, P. I. (2015). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan bahasa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ernawati. (2011). *Hubungan antara peran ibu, peran ayah dan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial remaja*. Surakarta: Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fatima, E. (2008). *Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Friedman, M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktik, Ed 5*. Jakarta: EGC.
- Ghufron M. Nur & Wati S, R. (2014). *Cara tepat menghilangkan kecemasan anda*. Yogyakarta: Galang Press.

- Hapsariyanti D & Taganing, N. (2009). Kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 134-142.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2001). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Koesmas Seskoadi, A. E. (2017). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 236-241.
- Kumar, V. C. (2009). *Buku ajar patologi anatomi: Edisi 7 vol 2*. Jakarta: EGC.
- Kustini. (2011). *Keluarga harmoni dalam perspektif berbagai komunitas agama*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi dan tinjauan psikologis*. Jakarta: Prenada Media Group.
- MGBK, T. (2010). Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid I. Jakarta: PT. Grasindo.
- Muslimah, A. I. (2013). Tingkat kecemasan dan strategi koping religius terhadap penyesuaian diri pada pasien HIV/AIDS klinik VCT RS UD Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 6.
- Paramitha, M. R. (2013). *Jurnal Psikologi Undip. Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus*, 92.
- Prakash, J. B. (2011). *The woes of waiting wives: Psychosocial battle at homefront*. Departement of Psychiatry, AFMC. MJAFI.
- Purba, R. (2011). *Skripsi gambaran resiliensi pada mahasiswa universitas Sumatra Utara dalam hal penyalahgunaan zat*. Sumatra Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Ratih, N. K. (2012). Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional. *Skripsi Sarjana Keperawatan*, 10-11.
- Risnawita, M. N. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.

- Rosita, G. (2007). *Kecemasan pada istri tentara (TNI-AL) saat ditinggal bertugas (berlayar)*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Rufaidah, E. R. (2009). *Efektifitas terapi kognitif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita asma di Surakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Univeristas Gadjah Mada.
- Safaria, T. &. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Halt Rinehart & Winston.
- Septiani, A. L. (2015, September 3). *Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan terhadap peran sebagai istri TNI AD pada anggota persit chandra kirana arhanud Semarang*. Diambil kembali dari <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/1467>
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyantini, S. (2010). *Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian antara siswa program reguler dengan siswa program akselerasi*. Medan: Fakultas Psikologi Univeritas Sumatra Utara.
- Suryabrata, S. (1982). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan jiwa, konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: Gangguan jiwa dan psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Videbeck, S. (2012). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Widosari, Y. W. (2010). *Perbedaan derajat kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran preklinik dan ko-asisten di FK UNS Surakarta*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Wright, N. (2000). *Meredakan emosi jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wulandari, O. K. (2015). *Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan istri anggota TNI AD di asrama batalyon yang suaminya bertugas di daerah konflik*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Yuniar, M. A. (2005). *Penyesuaian diri santri putri terhadap kehidupan pesantren: Studi kualitatif pada madrasah Takhasusiah pondok pesantren modern Islam Assalam Surakarta*. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 10-17.

LAMPIRAN



LAMPIRAN A

SKALA UJI COBA

SKALA PSIKOLOGI



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2021

Dengan hormat,

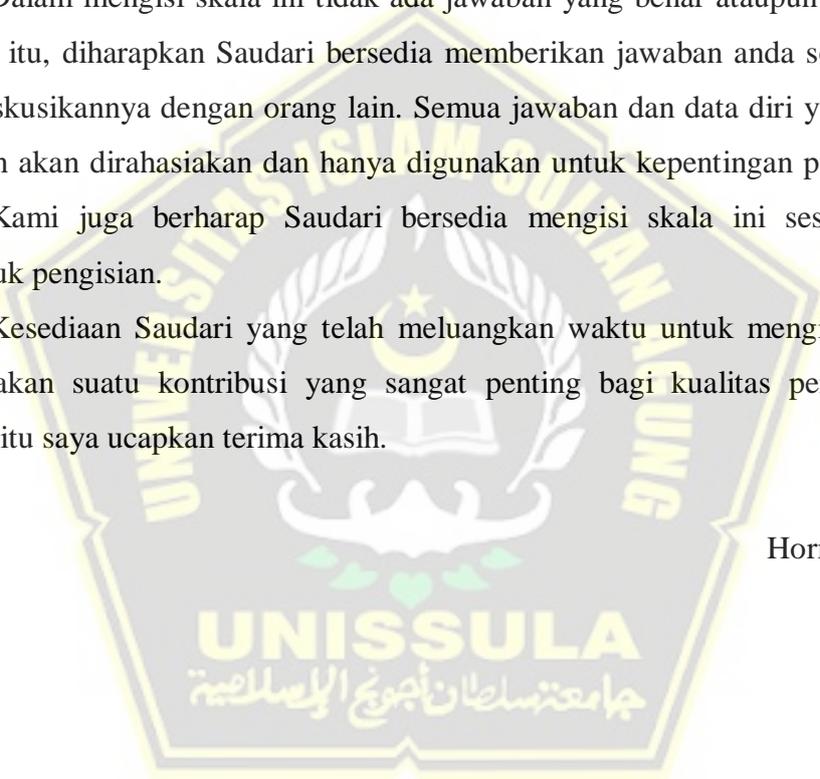
Dalam rangka menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung, dimohon Saudari bersedia untuk mengisi skala ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Oleh karena itu, diharapkan Saudari bersedia memberikan jawaban anda sendiri tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban dan data diri yang Saudari berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Kami juga berharap Saudari bersedia mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk pengisian.

Kesediaan Saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti



IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Usia Pernikahan :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

Contoh :

Cara menjawab

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kepergian suami untuk bertugas membuat saya cemas	✓			

Jika ingin mengganti jawaban

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kepergian suami untuk bertugas membuat saya cemas	✗	✓		

2. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.
3. Berikan jawaban yang sejujur-jujurnya pada pernyataan-pernyataan ini. Data yang terkumpul akan dijamin kerahasiaannya.

Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tekanan darah saya cenderung sering meningkat				
2	Saya akan menangis jika merindukan suami				
3	Saya berkeringat dingin ketika tahu suami akan di tugaskan jauh dari keluarga				
4	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi				
5	Saya merasa tidak mampu untuk bertanggung jawab di PERSIT				
6	Kerap kali jantung saya berdebar dengan cepat				
7	Saya kesulitan untuk tidur saat mendekati hari penugasan suami				
8	Saya takut saat suami tidak memberikan kabar				
9	Saya membanting barang ketika sedang marah				
10	Saya mudah berkeringat ketika gugup				
11	Saya memilih untuk tidak datang ke acara PERSIT dan memilih untuk di rumah saja				
12	Saya sering menggigit kuku secara tidak sadar				
13	Saya tidak senang ketika tahu suami akan pergi bertugas				
14	Saat dalam situasi yang sulit, saya merasa tidak dapat menemukan jalan keluar sendiri				
15	Saya merasa takut saat memikirkan keadaan suami ketika sedang bertugas				
16	Saya sering buang air kecil ketika merasa cemas				
17	Saya merasa santai dalam menjalani keseharian meskipun jauh dari suami				
18	Saya merasa takut suami akan terluka saat sedang menjalankan tugas				
19	Nafas saya terasa lebih berat ketika mendapatkan surat penugasan				
20	Saya panik ketika tidak mendapatkan kabar dari suami selama seharian penuh				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
21	Saya sering mengabaikan kewajiban ketika di PERSIT				
22	Saya sering merasa tidak tenang ketika sedang sendirian				
23	Ketika gugup maka saya sering ke kamar kecil				
24	Saya sering khawatir akan keadaan suami di tempat bertugas				
25	Tangan saya gemetar ketika mendapat pengumuman penugasan suami				
26	Saya kesulitan untuk makan saat ditinggal suami pergi bertugas				
27	Pikiran saya menjadi kosong saat menerima surat putusan tugas suami				
28	Beberapa kali saya mengalami gangguan pencernaan				
29	Saya merasa gelisah saat memikirkan keadaan suami di tempat tugas				
30	Saya merasa tertekan ketika harus menghadapi segala tuntutan tanpa suami				

Skala 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ada atau tidak adanya suami dirumah tidak mengubah ketaatan saya dalam beribadah				
2	Saya merasa ragu saat diberikan kepercayaan oleh ketua PERSIT				
3	Saya merasa senang memiliki tetangga yang saling mengerti				
4	Saya merasa belum menjadi istri yang baik sesuai dengan keinginan suami				
5	Saya melakukan arahan yang diberikan oleh ketua PERSIT dengan baik				
6	Saya tidak merasa kesepian saat ditinggal suami pergi bertugas karena dapat beradaptasi baik dengan lingkungan				
7	Saya merasa kurang menghabiskan banyak waktu bersama suami				
8	Saya merasa siap ketika ditunjuk untuk mengatur kegiatan yang ada di PERSIT				
9	Saya berusaha selalu ada untuk suami saat dibutuhkan				
10	Saya merasa canggung saat pertemuan pertama dengan anggota PERSIT yang lain				
11	Saya merasa lebih dapat berpikir positif setelah bertemu banyak orang				
12	Saya jarang melaksanakan ibadah				
13	Saya merasa tidak masalah saat suami tidak menghubungi ketika sedang bertugas				
14	Saya menolak ketika dipilih untuk memimpin sebuah acara				
15	Saya merasa senang ketika bergabung dengan PERSIT				
16	Saya merasa kurang percaya diri saat ditinggal suami ketika sedang bertugas				

17	Saya tetap menjalankan peran saya sebagai seorang istri meskipun suami sedang tidak di rumah				
18	Saya sulit mengendalikan kekhawatiran saya ketika suami sedang pergi bertugas				
19	Saya merasa mampu untuk berinteraksi dengan atasan suami				
20	Saya merasa kurang nyaman dalam acara besar				
21	Saya bertugas menjaga anak ketika suami sedang bertugas				
22	Saya merasa kurang pantas untuk memimpin sebuah acara				
23	Saya tetap merasa dekat kepada Tuhan meski ditinggal suami bertugas				
24	Saya memiliki banyak kegiatan bersama PERSIT				
25	Saya merasa masih sulit untuk memahami suami				
26	Saya bersedia membimbing anggota PERSIT yang baru				
27	Saya merasa bingung dengan kegiatan yang baru				
28	Saya merasa mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di batalyon				
29	Saya enggan untuk membimbing anggota PERSIT yang baru				
30	Saya dapat menjalin relasi baik dengan lingkungan sekitar				
31	Saya merasa kesulitan untuk menjaga anak seorang diri ketika suami sedang bertugas				
32	Saya enggan untuk datang ke acara yang diadakan oleh PERSIT				
33	Saya bertanggung jawab atas keluarga disaat suami pergi bertugas				

34	Saya tidak puas dengan kondisi fisik saya saat ini				
35	Saya menikmati berbagai kegiatan yang diadakan oleh PERSIT				
36	Saya merasa sulit untuk bertukar cerita dengan suami				
37	Saya bersedia membantu jalannya sebuah acara yang diadakan oleh PERSIT				
38	Saya merasa senang melakukan berbagai kegiatan bersama PERSIT				
39	Saya sulit merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal yang baru				
40	Saya merasa gugup ketika berkunjung ke PERSIT daerah yang lain				



LAMPIRAN C
UJI DAYA BEDA AITEM DAN ESTIMASI RELIABILITAS
SKALA UJI COBA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.830	.828	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.881	.880	22

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.317	1.383	3.304	1.922	2.390	.336	30
Item Variances	.416	.238	.602	.365	2.534	.010	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.5565	60.705	.233	.	.829
VAR00002	66.2783	60.782	.159	.	.833
VAR00003	66.9652	57.665	.514	.	.819
VAR00004	67.4957	59.708	.317	.	.826
VAR00005	67.7913	63.324	-.033	.	.835
VAR00006	67.5304	60.058	.361	.	.825
VAR00007	66.5652	57.020	.561	.	.817
VAR00008	66.2087	60.149	.294	.	.827
VAR00009	67.7826	63.259	-.037	.	.838
VAR00010	67.3652	57.550	.514	.	.819
VAR00011	68.1304	62.816	.032	.	.834
VAR00012	67.9739	61.254	.220	.	.829
VAR00013	67.5217	58.375	.472	.	.821
VAR00014	67.4261	57.106	.532	.	.818
VAR00015	66.3565	58.038	.483	.	.820
VAR00016	67.3130	58.252	.517	.	.820
VAR00017	67.2696	66.883	-.332	.	.851
VAR00018	66.2261	58.615	.377	.	.824
VAR00019	66.9043	57.140	.528	.	.818
VAR00020	66.5217	58.813	.449	.	.822
VAR00021	68.1217	62.757	.033	.	.834
VAR00022	67.4087	57.402	.506	.	.819
VAR00023	67.5565	59.389	.410	.	.823
VAR00024	66.2783	58.115	.563	.	.819
VAR00025	66.9217	59.406	.368	.	.825
VAR00026	67.5652	56.686	.582	.	.816
VAR00027	67.4174	58.754	.415	.	.823
VAR00028	67.6087	59.486	.323	.	.826
VAR00029	66.6957	57.319	.482	.	.820
VAR00030	67.1217	58.196	.417	.	.823

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
69.5130	63.305	7.95642	30

HASIL HITUNG SKALA PENYESUAIAN DIRI:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.831	.870	40

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.904	33

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.084	1.835	3.739	1.904	2.038	.179	40
Item Variances	.397	.175	1.502	1.326	8.559	.053	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	120.6174	93.730	-.492	.	.869
VAR00002	120.0783	75.932	.561	.	.819
VAR00003	119.7826	80.277	.343	.	.827
VAR00004	120.6609	80.279	.269	.	.828
VAR00005	119.9391	78.023	.578	.	.821
VAR00006	120.2609	78.019	.460	.	.823
VAR00007	120.6435	79.126	.244	.	.830
VAR00008	120.2261	77.229	.503	.	.821
VAR00009	119.8174	78.273	.530	.	.822
VAR00010	121.0087	77.377	.440	.	.823
VAR00011	120.3304	81.679	.207	.	.829
VAR00012	119.6783	80.238	.318	.	.827
VAR00013	121.5391	84.637	-.120	.	.840
VAR00014	120.4783	79.287	.403	.	.825
VAR00015	119.9391	77.637	.479	.	.822
VAR00016	120.5391	77.602	.452	.	.823
VAR00017	119.7304	79.357	.462	.	.824
VAR00018	120.8696	81.974	.076	.	.834
VAR00019	120.2348	77.655	.518	.	.821
VAR00020	120.3043	77.600	.593	.	.820
VAR00021	119.6348	80.339	.364	.	.826
VAR00022	120.5739	77.229	.503	.	.821
VAR00023	119.8000	80.214	.321	.	.827

VAR00024	121.3478	81.860	.110	.	.832
VAR00025	120.1652	79.718	.324	.	.827
VAR00026	120.3565	79.091	.479	.	.824
VAR00027	120.3739	80.850	.288	.	.828
VAR00028	120.5478	88.215	-.350	.	.849
VAR00029	120.2000	78.530	.348	.	.826
VAR00030	120.1565	79.695	.472	.	.824
VAR00031	120.3565	78.056	.454	.	.823
VAR00032	120.0522	80.383	.309	.	.827
VAR00033	119.6870	79.778	.427	.	.825
VAR00034	120.3043	79.021	.319	.	.827
VAR00035	120.1043	79.410	.474	.	.824
VAR00036	120.1217	76.652	.494	.	.821
VAR00037	120.0522	79.752	.427	.	.825
VAR00038	120.1304	79.781	.423	.	.825
VAR00039	120.3739	80.675	.359	.	.827
VAR00040	120.5652	75.669	.543	.	.819

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
123.3739	83.552	9.14068	40

UNISSULA
 جامعة سلطان أبو بكر الإسماعيلية

LAMPIRAN D
SKALA PENELITIAN

SKALA PSIKOLOGI



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung, dimohon Saudari bersedia untuk mengisi skala ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Oleh karena itu, diharapkan Saudari bersedia memberikan jawaban anda sendiri tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban dan data diri yang Saudari berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini saja. Kami juga berharap Saudari bersedia mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk pengisian.

Kesediaan Saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.



Hormat saya,

Peneliti

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :

Usia Pernikahan :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

4. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

Contoh :

Cara menjawab

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kepergian suami untuk bertugas membuat saya cemas	✓			

Jika ingin mengganti jawaban

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kepergian suami untuk bertugas membuat saya cemas	✗	✓		

5. Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

6. Berikan jawaban yang sejujur-jujurnya pada pernyataan-pernyataan ini. Data yang terkumpul akan dijamin kerahasiaannya.

*** SELAMAT MENGERJAKAN ***

Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berkeringat dingin ketika tahu suami akan di tugaskan jauh dari keluarga				
2	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi				
3	Kerap kali jantung saya berdebar dengan cepat				
4	Saya kesulitan untuk tidur saat mendekati hari penugasan suami				
5	Saya takut saat suami tidak memberikan kabar				
6	Saya mudah berkeringat ketika gugup				
7	Saya tidak senang ketika tahu suami akan pergi bertugas				
8	Saat dalam situasi yang sulit, saya merasa tidak dapat menemukan jalan keluar sendiri				
9	Saya merasa takut saat memikirkan keadaan suami ketika sedang bertugas				
10	Saya sering buang air kecil ketika merasa cemas				
11	Saya merasa takut suami akan terluka saat sedang menjalankan tugas				
12	Nafas saya terasa lebih berat ketika mendapatkan surat penugasan				
13	Saya panik ketika tidak mendapatkan kabar dari suami selama seharian penuh				
14	Saya sering merasa tidak tenang ketika sedang sendirian				
15	Ketika gugup maka saya sering ke kamar kecil				
16	Saya sering khawatir akan keadaan suami di tempat bertugas				
17	Tangan saya gemetar ketika mendapat pengumuman penugasan suami				
18	Saya kesulitan untuk makan saat ditinggal suami pergi bertugas				
19	Pikiran saya menjadi kosong saat menerima surat putusan tugas suami				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
20	Beberapa kali saya mengalami gangguan pencernaan				
21	Saya merasa gelisah saat memikirkan keadaan suami di tempat tugas				
22	Saya merasa tertekan ketika harus menghadapi segala tuntutan tanpa suami				

Skala 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu saat diberikan kepercayaan oleh ketua PERSIT				
2	Saya merasa senang memiliki tetangga yang saling mengerti				
3	Saya merasa belum menjadi istri yang baik sesuai dengan keinginan suami				
4	Saya melakukan arahan yang diberikan oleh ketua PERSIT dengan baik				
5	Saya tidak merasa kesepian saat ditinggal suami pergi bertugas karena dapat beradaptasi baik dengan lingkungan				
6	Saya merasa siap ketika ditunjuk untuk mengatur kegiatan yang ada di PERSIT				
7	Saya berusaha selalu ada untuk suami saat dibutuhkan				
8	Saya merasa canggung saat pertemuan pertama dengan anggota PERSIT yang lain				
9	Saya jarang melaksanakan ibadah				
10	Saya menolak ketika dipilih untuk memimpin sebuah acara				
11	Saya merasa senang ketika bergabung dengan PERSIT				
12	Saya merasa kurang percaya diri saat ditinggal suami ketika sedang bertugas				
13	Saya tetap menjalankan peran saya sebagai seorang istri meskipun suami sedang tidak di rumah				

14	Saya merasa mampu untuk berinteraksi dengan atasan suami				
15	Saya merasa kurang nyaman dalam acara besar				
16	Saya bertugas menjaga anak ketika suami sedang bertugas				
17	Saya merasa kurang pantas untuk memimpin sebuah acara				
18	Saya tetap merasa dekat kepada Tuhan meski ditinggal suami bertugas				
19	Saya merasa masih sulit untuk memahami suami				
20	Saya bersedia membimbing anggota PERSIT yang baru				
21	Saya merasa bingung dengan kegiatan yang baru				
22	Saya enggan untuk membimbing anggota PERSIT yang baru				
23	Saya dapat menjalin relasi baik dengan lingkungan sekitar				
24	Saya merasa kesulitan untuk menjaga anak seorang diri ketika suami sedang bertugas				
25	Saya enggan untuk datang ke acara yang diadakan oleh PERSIT				
26	Saya bertanggung jawab atas keluarga disaat suami pergi bertugas				
27	Saya tidak puas dengan kondisi fisik saya saat ini				
28	Saya menikmati berbagai kegiatan yang diadakan oleh PERSIT				
29	Saya merasa sulit untuk bertukar cerita dengan suami				
30	Saya bersedia membantu jalannya sebuah acara yang diadakan oleh PERSIT				
31	Saya merasa senang melakukan berbagai kegiatan bersama PERSIT				
32	Saya sulit merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal yang baru				
33	Saya merasa gugup ketika berkunjung ke PERSIT daerah yang lain				



LAMPIRAN E
TABULASI SKALA PENELITIAN

1	3	3	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	2	106
2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	113
3	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	105
4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111
5	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	105
6	2	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	101
7	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111
8	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	104
9	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	106
10	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	110
11	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111
12	3	4	3	4	3	1	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	107
13	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	105
14	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	108
15	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111
16	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
17	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	105
18	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	96
19	2	4	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	94
20	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111
21	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	106
22	4	4	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	110

73	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	111		
74	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100		
75	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	112			
76	2	3	2	3	3	3	4	1	1	3	1	4	3	3	3	2	3	3	2	4	1	1	2	3	1	3	3	2	2	3	4	1	4	83
77	2	3	1	4	4	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	1	4	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	82	
78	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
79	2	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	1	4	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	1	83
80	1	4	1	4	4	2	1	3	3	1	4	2	4	3	3	2	2	2	1	4	2	2	2	4	1	3	3	1	2	3	4	1	2	81
81	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	118	
82	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	1	4	1	4	2	3	3	3	1	4	3	2	1	81
83	3	2	1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	4	1	4	1	1	4	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	83
84	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	1	4	3	3	3	2	2	4	1	4	2	2	2	4	1	3	1	2	2	1	2	3	2	80
85	2	3	2	4	4	1	1	3	3	2	3	1	3	3	1	1	4	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	2	1	3	3	1	1	77
86	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	111
87	3	2	3	2	2	2	4	1	4	4	2	1	3	3	3	2	3	1	4	1	4	2	3	2	2	3	1	4	1	4	4	1	1	82
88	1	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	3	4	1	4	4	1	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	4	4	3	3	80
89	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	115	
90	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	116
91	2	3	2	2	2	4	4	1	1	2	3	4	3	3	3	1	4	3	2	4	2	2	1	4	2	3	2	4	1	4	2	3	1	84
92	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	113
93	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	111
94	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112
95	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	113
96	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	111	
97	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	111

98	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112			
99	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	113			
100	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112			
101	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	107	
102	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112		
103	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	108		
104	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	108	
105	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	107
106	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	112	
107	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	112	
108	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	108
109	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112
110	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	115
111	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	107	
112	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	114
113	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	108	
114	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	114	
115	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	112





LAMPIRAN F
UJI NORMALITAS

F 1. 1 Uji Normalitas

F 2. 1 Uji Linear

F 3. 1 Uji Hipotesis



F 1. 2 Uji Normalitas

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	44.9814	59.6429	49.8261	2.97938	115
Residual	-1.75811E1	27.28134	.00000	6.66003	115
Std. Predicted Value	-1.626	3.295	.000	1.000	115
Std. Residual	-2.628	4.078	.000	.996	115

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		115
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.66002747
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.092
	Negative	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		.990
Asymp. Sig. (2-tailed)		.280

a. Test distribution is Normal.

F 2. 2 Uji Linear

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan *	115	100.0%	0	0.0%	115	100.0%
Penyesuaian Diri						

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan *	Between Groups	(Combined)	3300.069	31	106.454	3.192	.000
Penyesuaian Diri		Linearity	1011.942	1	1011.942	30.339	.000
		Deviation from Linearity	2288.128	30	76.271	2.287	.002
	Within Groups		2768.452	83	33.355		
	Total		6068.522	114			

F 3. 2 Uji Hipotesis

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1011.942	1	1011.942	22.614	.000 ^b
	Residual	5056.580	113	44.748		
	Total	6068.522	114			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri



LAMPIRAN G
SURAT IZIN PENELITIAN

KOMANDO RESOR MILITER 073/MAKUTARAMA
BATALYON INFANTERI 410/ALUGORO

SURAT KETERANGAN
Nomor : Sket/ 410 /VI/2021

I. Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyudin Tri Utomo
Pangkat/Korps/NRP : Lettu Inf/21980319460977
Jabatan : Pasi -3/Pers
Kesatuan : Yonif 410/Alg Rem 073/Mkt

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Aldia Bunga Safira
NIM : 30701601800
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Prodi : Psikologi UNISSULA

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian dan pengambilan data skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Istri TNI yang di Tinggal Pergi bertugas Ke Daerah Rawan Konflik**" di Yonif 410/Alugoro.

II. Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Blora

Pada Tanggal Juni 2021

di Blora, Komandan Yonif 410/Alugoro,
Pasi -3/Pers,


Wahyudin Tri Utomo
Pangkat/Pasi -3/Pers, NRP 21980319460977