BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah pertalian yang sah antara seorang laki-laki dengan lawan jenisnya untuk waktu yang lama[1]. Tentu pada saat pasangan menjalani hubungan tersebut akan timbul sebuah komitmen antara keduanya agar bisa terciptanya hubungan yang baik dan juga sehat. Setiap insan yang menjalin hubungan akan membutuhkan sebuah komitmen untuk menunjukkan sebuah keseriusan dalam hubungan. Tanpa adanya sebuah komitmen dalam suatu hubungan, kemungkinan hubungan tersebut tidak berjalan dengan baik seperti yang diinginkan.

Komitmen itu pasti telah disepakati bersama antara keduanya. Hubungan yang didasari oleh komitmen yang baik akan berjalan dengan baik pula. Komitmen dalam hubungan itu biasanya seperti memberi kebebasan dan juga kepercayaan pada pasangan. Menyatukan pendapat dan menjadi diri sendiri dapat membuat sebuah hubungan menjadi langgeng dan bertahan dengan jangka waktu yang sangat lama.

Menjalani hubungan juga banyak sekali rintangan yang dilalui khususnya untuk pasangan yang sudah menikah. Pernikahan itu dilaksanakan bukan hanya bertujuan untuk mendapatkan keturunan atau biasa kita sebut anak saja, melainkan agar mampu menciptakan rumah tangga yang rukun, bahagia dan sejahtera. Tapi untuk mencapai keluarga yang seperti itu ada tantangan besar di dalamnya. Salah satu contohnya yaitu hubungan jarak jauh atau biasa disebut dengan Hubungan Jarak Jauh (*Long Distance Relationship)* ialah sebuah keadaan saat dimana sebuah pasangan suami dan istri dalam satu keluarga tapi terpisah oleh jarak dan waktu[2]. Pada saat menjalani hubungan jarak jauh mereka hanya berkomunikasi melalui media telepon.

---

[1]Eoh. O.S , *Perkawinan Antar Agama Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 27.28

[2]Ana Suryani, dan Desi Nurwidawati, *Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 7, No. 1 2016 Universitas Negeri Surabaya. h. 9

Hubungan jarak jauh itu punya rasa untuk bisa saling menjaga antar pasangan sehingga nantinya bisa menghabiskan waktu untuk sama-sama bertukar komunikasi. Masalah komunikasi terkadang juga dapat muncul, yang bisa memberikan dampak emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Dari permasalahan tersebut juga pasti akan timbul kecemasan terhadap pasangan. Kurangnya komunikasi menjadi masalah utama dalam permasalahan rumah tangga. Bagi sebagian pasangan yang sulit berkomunikasi dengan pasangannya akan merasa kesulitan untuk mengekspresikan kepeduliannya terhadap pasangan apalagi pada saat keduanya berada pada perbedaan jarak yang sangat jauh. Hal itu tentu bisa menjadi pemicu kecemasan.

Padahal komunikasi itu adalah modal utama dalam menjalankan bahtera rumah tangga. Agar komunikasi berjalan dengan baik, maka sebuah keluarga harus melakukannya sesering mungkin agar tidak terjadi yang namanya *miss communication*

Kecemasan dalam sebuah hubungan adalah suatu keadaan emosional yang dialami oleh seorang individu, suatu keadaan yang ditandai dengan ketegangan fisik dan juga depresi. Gangguan kecemasan ini merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang berdampak besar bagi kehidupan penderitanya. [3]Perasaan tidak menyenangkan, takut dan khawatir tentang hal-hal buruk atau hal-hal tidak menyenangkan yang akan terjadi pada hubungan keduanya. Ada beberapa faktor kecemasan yang dialami oleh pasangan suami istri diantaranya yaitu takut salah satu pasangan selingkuh atau menjalani hubungan dengan orang lain, takut terjadi kecelakaan dalam bekerja, takut anak dan keluarga menjadi tidak disayang lagi. Faktor itu yang menjadikan pasangan menjadi mudah cemas apalagi ditambah dengan jalinan komunikasi yang terbatas. Sebagai istri yang ditinggal suami untuk bekerja keluar kota untuk mencari nafkah, pasti sangat tidak mudah untuk mengurus anak serta mengurus keperluan rumah tangga tanpa adanya pendamping. Dari mulai bangun pagi hingga waktu malam menjelang banyak pekerjaan rumah

---

[3]Laurentius Purbo Christianto dkk , *Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.* JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan Vol. 3 No. 1,2020, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, h. 69

yang harus diselesaikan. Ditambah banyaknya pikiran yang membuat dia memikirkan tentang permasalahan yang membuat dia cemas.

Pasangan suami dan istri di Desa Margatani kecamatan Kramatwatu kabupaten Serang, Banten yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga dan melanjutkan kehidupannya harus meninggalkan rumah untuk mencari nafkah. Hal ini menyebabkan pola keluarga menjadi berbeda, karena salah satu pasangan yaitu suami harus meninggalkan rumah dan keluarga untuk bekerja. Dalam hal ini tentunya istri harus tetap fokus dalam menjalankan kewajibannya di rumah mengurus anak-anak dan juga urusan rumah tangga lainnya. Terkadang kecemasan itu muncul saat dirinya merasa lelah dengan rutinitas yang itu-itu saja.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menggunakan satu layanan untuk mengatasi kecemasan istri dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan suami. Penulis memilih pendekatan REBT yang berguna untuk membantu responden.

Rational Emotive Behavior Therapy ialah suatu pendekatan yang menganggap bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki pikiran dan perasaan, sedangkan perilaku itu hanya terbatas pada simultan diantara keduanya, pikiran itu mempengaruhi perilaku dan perasaan. George & Cristiani berpendapat bahwa REBT adalah pendekatan yang direktif. Artinya suatu pendekatan yang mempelajari kembali konseli untuk bisa paham input kognitif yang bisa menimbulkan gangguan emosional, mencoba untuk belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi tingkah laku atau membiarkan pikiran irasionalnya[4]. Karena pendekatan REBT bisa membantu individu untuk bisa mengubah sikap dan memperbaiki diri agar bisa menjadi diri yang lebih baik lagi.

Maka dari itu penulis memilih pendekatan REBT untuk bisa membantu menyelesaikan masalah kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak yang jauh dengan suaminya. Tepatnya di desa Margatani kecamatan Kramatwatu kabupaten Serang, Banten. Bertujuan agar dapat meningkatkan kepercayaan antar pasangan.

---

[4] Andi Thahir, Dede Rizkiyani, *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*, KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 03 No, 2 Agustus 2016, Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung, h.199-200

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suaminya?
2. Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suaminya ?
3. Bagaimana hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suami ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suaminya
2. Untuk menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suaminya
3. Untuk mendeskripsikan hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan istri yang menjalin hubungan jarak jauh dengan suami

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Penelitian ini penulis berharap bisa memberi beberapa manfaat dalam bidang keilmuan. Yang berisi tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dialami sebagian istri dalam menjalani hubungan jarak jauh dengan suami dengan menggunakan pendekatan REBT. Penulis juga berharap dengan adanya penelitian tersebut dapat mengembangkan kemampuan untuk menghasilkan karya tulis dan juga bisa lebih peka terhadap sekitar dengan memberikan bantuan.

   Manfaat lainnya juga agar dapat menambah wawasan dan menambah pengalaman agar menjadi pembelajaran untuk penulis dikemudian hari.

Dapat membangkitkan semangat belajar pada diri penulis untuk mencoba mencari hal-hal yang baru serta melatih kreativitas yang ada pada diri penulis.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu :

Penelitian diharapkan dapat memberikan pemikiran yang baru bagi ilmu pengetahuan terhadap para konselor dalam menangani beberapa respondennya saat menghadapi kasus kecemasan istri yang menjalani hubungan jarak jauh dengan suaminya, serta dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat bahwa penting untuk bisa mengontrol rasa cemas yang muncul ketika sedang berada jauh dari suami karena harus berpisah demi kepentingan dan kelancaran hidup bersama. Manfaat lainnya juga bisa untuk informasi tentang kecemasan dalam perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy* bagi semua pihak yang membutuhkan sebagai tambahan pengetahuan.

E. Definisi Operasional

a. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu keadaan takut gelisah mengeluhkan akan terjadi suatu yang menakutkan. Menghadapi kecemasan yang ekstrim waktu menghadapi cobaan, presentasi, atau ketika berjumpa orang baru, jika menyebabkan penderitaan pada pribadi, mengganggu fungsi kehidupan setiap hari dan keadaan perilaku aman atau menghindar, mampu dikategorikan sebagai gangguan kecemasan, lebih khusus disebut sebagai halangan kecemasan. Halangan kecemasan sosial (*Social Anxiety*), juga dikenal sebagai fobia sosial[5].

Perasaan kecemasan itu seperti tidak tenang, takut dan juga khawatir yang sangat berlebihan akan sesuatu hal yang belum tentu akan terjadi atau bahkan tidak terjadi. Perasaan cemas itu sendiri bisa timbul karena individu

[5] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 17

tersebut pernah mengalami kejadian yang sama hingga akhirnya muncul rasa trauma.

b. *Long Distance Relationship* (Hubungan Jarak Jauh)

Hubungan jarak jauh itu merupakan jenis hubungan/jalinan yang banyak tantangannya. Apalagi pada saat pasangan itu sudah menikah. *Long distance relationship* ialah saat dimana pasangan tersebut dipisahkan oleh sebuah jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya pertemuan untuk waktu yang tidak tentu.

Long Distance Relationship ialah sebuah keadaan saat dimana sebuah pasangan suami dan istri dalam satu keluarga tapi terpisah oleh jarak dan waktu[6]. Oleh karena itu, keluarga jarang bertemu satu sama lain. Mungkin saat salah satunya berada di tempat yang sama atau tidak terlalu jauh dari pasangan lainnya.

Menjalankan hubungan, sering kali individu tidak selalu bisa berdekatan secara fisik dengan kekasihnya. *Long distance relationship* ialah hubungan dengan adanya jarak secara fisik karena berada di dua tempat atau daerah yang berbeda. Hubungan jarak jauh biasanya terpisah secara fisik ataupun berada di kota, provinsi, pulau, bahkan negara yang berbeda dalam radius jarak 30 sampai dengan 950 miles, rata-rata 125 *miles* atau setara dengan 200 kilometer. Pasangan yang menjalani sebuah hubungan dapat dikategorikan sebagai hubungan jarak jauh jika telah menjalani pacaran selama minimal 6 bulan[7]. Jadi setiap pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh minimal memenuhi ciri-ciri yang telah di sebutkan sebelumnya.

Dapat disimpulkan definisi dari hubungan jarak jauh itu ialah suatu jalinan yang dijalani pasangan dengan perbedaan jarak jauh dan memisahkan sebuah pasangan, alasan untuk bisa menjalani hubungan jarak jauh itu salah

---

[6] Ana Suryani, dan Desi Nurwidawati, *Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 7, No. 1 2016 Universitas Negeri Surabaya. h. 9

[7] Fiona Christie dan Cindy Maria, *Tipe Love pada Individu yang Berpacaran Long Distance Relationship dan Proximal Relationship di Bandung.* Jurnal Humanitas, Vol. 4 No. 3, Desember 2020, Universitas Kristen Maranatha. h. 206

satu dari pasangan *tersebut* pergi untuk menjalani kewajibannya sebagai pekerja untuk memenuhi ekonomi dalam rumah tangga. Disaat itu kedua pasangan di uji untuk saling percaya dan bisa menjaga hubungan tersebut dengan baik.

c. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ialah suatu pendekatan yang menganggap bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki pikiran dan perasaan, sedangkan perilaku itu hanya terbatas pada simultan diantara keduanya, pikiran itu mempengaruhi perilaku dan perasaan. George & Cristiani berpendapat bahwa REBT itu ialah suatu yang pendekatan direktif. Yang artinya suatu pendekatan yang mempelajari kembali konseli agar bisa memahami input kognitif yang bisa menyebabkan gangguan emosional, mencoba untuk belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi tingkah laku atau membiarkan pikiran irrasionalnya. REBT ialah salah satu pendekatan pada konseling yang bertujuan membantu responden untuk mengubah pandangan dan juga keyakinan irasional responden menjadi

rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, maka dari itu responden diharapkan bisa mengembangkan dan mencapai realisasi dirinya secara optimal[8]. Dengan begitu individu dapat menjalani kehidupannya dengan baik lagi dan kembali semangat dalam menjalani hidup.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dapat dijadikan sebagai pembanding untuk bisa mengetahui permasalahan yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya terkait dengan masalah dalam penelitian ini. Selain itu, dalam penelitian ini juga diharapkan dapat dipertimbangkan tentang kelebihan dan kekurangan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang peneliti lakukan. Adapun penelitian sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

---

[8] Laras Melinda Yanti dan Salsabila Maharani Saputra, *Penerapan Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal FOKUS Volume 1, No. 6, 2018. IKIP Siliwangi, h.251

1. Penelitian ini dilakukan oleh Irna Nuryani mahasiswi IAIN SMH Banten jurusan bimbingan konseling islam dengan judul "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang) [9].

   Kesimpulan yang didapat dari skripsi tersebut itu yang menjadi kecemasan wanita lajang diatas 30 tahun yaitu cemas jika memiliki pasangan tetapi mendapat penolakan, terlalu mementingkan karir dan terlalu idealis dalam memilih pasangan

   Persamaan dari penelitian yang terdahulu dan penelitian yang sekarang yaitu dalam penggunaan pendekatan dan masalah yang di teliti yaitu tentang kecemasan. Juga metode yang digunakan didalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif.

   Walaupun begitu diantara penelitian yang terdahulu dan juga penelitian yang sekarang terdapat perbedaan diantaranya subjek yang di teleti berbeda, kalau penelitian terdahulu itu wanita lajang usia 30 tahun sedangkan penelitian yang sekarang itu istri yang sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan suami dan juga perbedaan lainnya itu jika di penelitian dahulu subjeknya belum menikah sedangkan penelitian yang sekarang itu sudah menikah. Tempat penelitian pun memliki perbedaan.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Indri Artarika mahasiswi UIN Raden Patah jurusan bimbingan penyuluhan islam dengan judul "Teknik *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban *Bullying* (Studi Kasus Pada Responden "D" Di Desa Bailangu Timur." [10]

---

[9] Irna Nuryani. Skripsi. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang).* (Serang : IAIN SMH Banten,2016)

[10] Indri Artarika, Skripsi. *Teknik Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying (Studi Kasus Pada Responden "D" Di Desa Bailangu Timur.* (Palembang : UIN Raden Patah, 2020)

Dapat ditarik kesimpulan dari skripsi diatas yaitu dalam pelaksanaan proses konseling individu dengan teknik yang di gunakan yaitu REBT untuk mengurangi kecemasan sosial dari korban bully pada responden "D" peneliti melakukan rangkaian proses konseling individu dengan tiga teknik REBT yaitu teknik kongnitif, afektif dan juga behavioristik.

Adapun persamaan dari penelitian yang terdahulu dan juga penelitian yang sekarang diantaranya penggunaan pendekatan dan masalah yang di teliti yaitu tentang kecemasan.

Walaupun ada persamaan diantara penelitian yang terdahulu dan penelitian ini, adapun perbedaannya, subjek yang diteliti oleh penelitian terdahulu yaitu korban bully yang memiliki kecemasan sosial sedangkan penelitian ini adalah kecemasan yang dialami seorang istri yang sedang berhubungan jarak jauh dengan suaminya.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Rahayu Haruming Pangastuti mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang jurusan psikologi dengan judul "Psikoedukasi Tentang Komunikasi Interpersonal Untuk Mengurangi Kecemasan Meninggalkan Pasangan Pada Calon Tenaga Kerja Wanita" [11]

   Kesimpulan yang di dapat dari skripsi di atas adalah Calon TKW diharapkan untuk bisa menerapkan ilmu yang telah mereka dapat dari psikoedukasi untuk kelancaran proses komunikasi dengan pasangan yang sedang tinggal berjauhan. untuk mengurangi angka perceraian pada pasangan TKW. Juga agar dapat saling memelihara komunikasi yang baik dan keharmonisan meskipun dengan jarak jauh.

   Persamaan dari penelitian terdahulu dan penelitian yang sekarang yaitu sama-sama membahas tentang kecemasan dalam hubungan jarak jauh.

   Walaupun terdapat persamaan ada juga perbedaan yang terdapat dari penelitian yang lalu dan penelitian sekarang yaitu pendekatan yang di gunakan dalam penyelesaiannya.

---

[11] Rahayu Haruming Pangastuti, Skripsi. *Psikoedukasi Tentang Komunikasi Interpersonal Untuk Mengurangi Kecemasan Meninggalkan Pasangan Pada Calon Tenaga Kerja Wanita*. (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2017)