

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pernikahan dapat didefinisikan sebagai ikatan yang sah secara agama yang terjalin antara pria dan wanita dengan tujuan untuk membangun keluarga yang harmonis dan sejahtera (Tanjung & Ariyadi, 2021). Pernikahan memiliki fungsi sebagai penyatuan dua kehidupan, yang memiliki makna emosional dan sosial yang mempererat hubungan suami istri (Agussalim & Sabrina, 2024). Namun, dalam realitas kehidupan, tidak semua pasangan memiliki kesempatan untuk menetap bersama dalam satu tempat tinggal. Beberapa faktor yang mendorong pasangan menjalani pernikahan jarak jauh antara lain tuntutan pekerjaan, pendidikan, maupun kondisi ekonomi (Fakhroni & Wafi, 2024). Fenomena pernikahan jarak jauh sering terjadi di masyarakat, sehingga pasangan tetap berupaya menjaga keharmonisan hubungan meski terpisah secara fisik (Nugraheni & Pratiwi, 2020). Kondisi ini selaras dengan penelitian Qorifah et al. (2023), menyatakan bahwa faktor yang melatarbelakangi terjadinya pernikahan jarak jauh, yaitu pendidikan, pekerjaan, dan penugasan militer. Penugasan militer menyebabkan pasangan TNI harus hidup terpisah untuk jangka waktu tertentu, misalnya karena penempatan di wilayah rawan konflik atau penugasan perdamaian di luar negeri, sehingga mengakibatkan pasangan TNI hidup secara terpisah dalam kurun waktu tertentu.

Kondisi keterpisahan secara fisik dalam pernikahan jarak jauh dapat menimbulkan hubungan suami dan istri kurang berjalan dengan lancar. Hal tersebut sejalan dengan Rini (2009), pernikahan jarak jauh memiliki kemungkinan yang lebih tinggi terhadap terjadinya perceraian pada pasangan suami istri. Temuan tersebut selaras dengan Rachman (2017), menunjukkan berbagai dampak yang ditimbulkan dari pernikahan jarak jauh cenderung bersifat negatif, seperti kesepian serta kondisi yang dapat membuat individu rentan menimbulkan kecurigaan, kesempatan memiliki anak lebih kecil, renggangnya hubungan keluarga, sering terjadinya konflik dan berujung terjadinya perceraian. Kondisi tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi berkembang menjadi permasalahan yang

lebih serius dalam keberlangsungan pernikahan, termasuk meningkatnya resiko perceraian.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2021 tercatat mencapai 447.743 kasus. Jumlah tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2022 hingga mencapai 516.344 kasus, dengan mayoritas diajukan oleh istri karena faktor ekonomi, KDRT, perselingkuhan, dan komunikasi yang buruk (Alysia & Laksmiwati, 2024). Hal tersebut sejalan dengan Puspitasari (2022), menyatakan bahwa Provinsi Jawa Timur, termasuk Surabaya, tercatat memiliki tingkat perceraian tertinggi, dengan 72% gugatan diajukan oleh istri. Faktor penyebab perceraian umumnya meliputi usia pernikahan muda, pendidikan rendah, masalah ekonomi, dan ketidakadilan pembagian peran rumah tangga (Manna et al., 2021).

Salah satu bentuk nyata dari fenomena pernikahan jarak jauh karena penugasan militer terjadi pada pasangan prajurit Brigif 1 Marinir TNI Angkatan Laut (TNI AL). Istri prajurit TNI AL, yang dikenal dengan sebutan Jalasenastri, sering kali menghadapi kondisi di mana suami harus menjalankan tugas negara di berbagai wilayah, bahkan di daerah yang berpotensi konflik Rachmawati (2013). Menurut Izzah (2021), Jalasenastri merupakan wadah organisasi bagi para pendamping prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL) yang berperan dalam bidang sosial, budaya, serta pembinaan moral dalam mendukung tugas-tugas suami sebagai anggota militer. Konsekuensi dari kondisi tersebut adalah Jalasenastri harus siap menghadapi kemungkinan suami ditugaskan ke berbagai wilayah dengan durasi yang tidak menentu sesuai perintah negara. Penugasan ini menyebabkan Jalasenastri menjalani kehidupan pernikahan dengan keterpisahan fisik dalam jangka waktu yang panjang, mulai dari beberapa bulan hingga bertahun-tahun, sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap pola pernikahan jarak jauh (Rachmawati, 2013).

Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam *Undang-Undang Nomor 34 Tahun 2004*, TNI AL memiliki tugas utama menjaga kedaulatan dan pertahanan laut nasional. Tanggung jawab tersebut menyebabkan prajurit TNI AL sering ditugaskan di kapal, pangkalan, atau daerah operasi yang jauh dari keluarga untuk

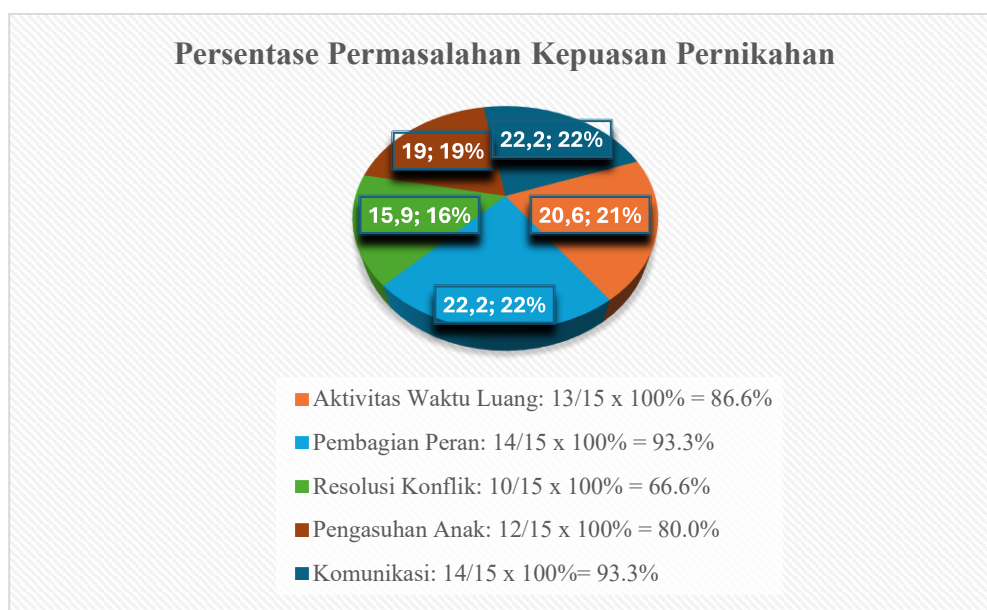
jangka waktu lama. Berdasarkan media internal TNI AL *Cakrawala* Edisi 461 Tahun 2023, menunjukkan bahwa Surabaya merupakan pusat kegiatan operasional dan pendidikan TNI AL yang menampung prajurit aktif sebanyak 46.000 yang tersebar di Koarmada II, Kodiklatal, dan Pasmar 2. Hal ini sejalan dengan data resmi Lantamal V Surabaya menunjukkan bahwa wilayah tersebut memiliki fasilitas paling lengkap dan kekuatan TNI Angkatan Laut (TNI AL) Indonesia hampir separuhnya berada di Surabaya dan menjadi intensitas penugasan tinggi bagi prajurit TNI AL. Kondisi ini dapat meningkatkan mobilitas prajurit karena keterpisahan geografis antara prajurit dan keluarga terutama istri, sehingga banyak pasangan suami istri yang harus menjalani pernikahan jarak jauh.

Berdasarkan konteks keluarga militer, Jalasenastri di Surabaya menghadapi kondisi ini secara berulang akibat pola penugasan laut dan rotasi dinas yang berlangsung secara intensif (Rohadi, 2023). Penugasan jangka panjang menyebabkan istri prajurit harus menjalani pernikahan jarak jauh serta menjalani beragam tekanan psikologis, meliputi peningkatan peran domestik serta pengasuhan anak secara mandiri dalam rumah tangga, keterbatasan komunikasi dengan pasangan, serta potensi munculnya konflik, dan kecurigaan dalam hubungan pernikahan (Wirohati, 2022).

Beban peran ganda muncul disebabkan oleh istri tentara yang harus menjalani peran domestik yaitu dalam mengurus rumah tangga, merawat anak, dan pengaturan rumah, sekaligus menjadi peran publik atau organisasional dan pekerjaan seperti bekerja untuk menambah penghasilan, terlibat dalam organisasi Jalasenastri dan pekerjaan secara profesional yang menyebabkan menuntut waktu, energi, serta kemampuan pengelolaan emosi dan ketahanan psikologis yang tinggi. Hal tersebut dapat mengakibatkan stres, kelelahan, dan dapat berpotensi dalam menurunkan kualitas hubungan antara suami dan istri. Selain itu, pola hidup militer yang menuntut penugasan jarak jauh menjadi tantangan tersendiri bagi Jalasenastri. Keterpisahan yang berlangsung dalam rentang waktu yang panjang menyebabkan keterbatasan komunikasi, tekanan emosional, dan rasa kesepian, serta meningkatnya stres pernikahan akibat minimnya kehadiran fisik dan dukungan emosional dari suami. Kondisi ini menimbulkan beban psikologis bagi istri dan

berpotensi memicu konflik rumah tangga, yang berpotensi menurunkan kepuasan pernikahan (Safitri et al., 2020). Selain itu, status sebagai istri prajurit TNI Angkatan Laut juga melekat dalam ranah sosial dan organisasi Jalasenastri, yang menuntut kemandirian, ketangguhan, serta kemampuan menjaga citra keluarga militer di lingkungan sosial. Kondisi tersebut didukung oleh hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui *Google Form* terhadap lima belas Jalasenastri di Surabaya yang menjalani pernikahan jarak jauh. Berdasarkan survei awal diperoleh permasalahan yang dialami oleh Jalasenastri akibat keterpisahan dengan suami, terutama permasalahan yang berpotensi memengaruhi tingkat kepuasan pernikahan.

Tabel 1.1 Survei Awal Kepuasan Pernikahan Jalasenastri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh di Surabaya



Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap lima belas Jalasenastri di Surabaya yang menjalani pernikahan jarak jauh, diketahui bahwa gambaran mengenai beberapa permasalahan yang berpotensi memengaruhi kepuasan pernikahan. Survei ini dilakukan untuk mengetahui aspek-aspek kehidupan pernikahan yang paling banyak dirasakan sebagai tantangan oleh responden ketika menjalani pernikahan jarak jauh dengan pasangan yang disebabkan oleh tuntutan

tugas militer. Hasil survei menunjukkan bahwa aspek komunikasi dan pembagian peran merupakan permasalahan dengan persentase tinggi, masing-masing dialami oleh 14 dari 15 (93,3%). Tingginya persentase pada aspek komunikasi menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keterbatasan interaksi dengan pasangan selama menjalani pernikahan jarak jauh. Kondisi ini dipengaruhi oleh jadwal penugasan suami yang tidak menentu, keterbatasan jaringan komunikasi di wilayah penugasan, serta perbedaan zona waktu yang menyebabkan komunikasi tidak dapat dilakukan secara rutin. Selain itu, pada aspek pembagian peran, sebagian besar responden mengungkapkan harus menjalankan berbagai tanggung jawab keluarga secara mandiri, seperti mengurus rumah tangga, mengasuh anak, serta mengambil berbagai keputusan keluarga tanpa kehadiran pasangan secara langsung.

Permasalahan berikutnya terdapat pada aspek aktivitas waktu luang yang dialami oleh 13 responden (86,6%), yang menunjukkan adanya keterbatasan pasangan dalam menghabiskan waktu bersama, sehingga jarang melakukan aktivitas rekreasi, kegiatan keluarga, maupun momen kebersamaan yang dapat memperkuat kedekatan emosional. Selanjutnya, pada aspek pengasuhan anak, sebanyak 12 responden (80%), mengungkapkan mengalami kesulitan dalam menjalankan peran pengasuhan secara mandiri, seperti ketika menghadapi kondisi anak sakit, mengambil keputusan terkait pendidikan, serta menghadapi ketika anak merindukan figur ayah.

Permasalahan pada aspek resolusi konflik memiliki persentase paling rendah, yaitu dialami oleh 10 responden (66,6%). Angka tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kesulitan dalam menyelesaikan konflik dengan pasangan. Keterbatasan komunikasi secara langsung dalam pernikahan jarak jauh dapat menyebabkan proses penyelesaian konflik menjadi kurang efektif, sehingga permasalahan berpotensi berlarut-larut. Dengan demikian, hasil survei awal ini menunjukkan bahwa berbagai aspek kehidupan pernikahan, seperti komunikasi, pembagian peran, aktivitas waktu luang, pengasuhan anak, dan resolusi konflik, masih menjadi tantangan yang dialami Jalasenastri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Tingginya persentase permasalahan pada beberapa aspek

tersebut menunjukkan adanya potensi munculnya ketidakpuasan pernikahan, terutama apabila individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan emosional dan tuntutan peran yang muncul dalam kehidupan pernikahan, sehingga memicu tekanan psikologis dan berpotensi menurunkan kepuasan pernikahan (Solicha & Sadewo, 2023).

Lebih lanjut, kehidupan sebagai Jalasenastri juga diiringi dengan kekhawatiran terhadap keselamatan suami selama menjalankan tugas, terutama ketika penugasan dilakukan di wilayah berisiko tinggi atau dalam durasi yang tidak menentu. Kekhawatiran tersebut menjadi tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus, terutama ketika akses komunikasi terbatas atau informasi mengenai kondisi suami sulit diperoleh. Tekanan psikologis ini menuntut Jalasenastri untuk mampu mengelola kecemasan, ketegangan emosional, serta ketidakpastian yang muncul akibat pemisahan fisik dan tuntutan tugas militer, yang secara tidak langsung turut memengaruhi evaluasi individu terhadap kepuasan pernikahan yang dijalani (Muchlina & Dariyo, 2024).

Berdasarkan kondisi pernikahan jarak jauh seperti yang dialami Jalasenastri, keterbatasan interaksi fisik, komunikasi emosional, dan dukungan langsung meningkatkan risiko konflik, ketidakpercayaan, dan menurunnya kepuasan pernikahan. Dengan demikian, tanggung jawab untuk menjaga kepuasan pernikahan sesuai yang diharapkan menjadi tanggung jawab bersama pasangan dalam hubungan pernikahan, sehingga pasangan suami dan istri memiliki peran untuk memahami arti kepuasan dan melakukan sesuatu agar pasangannya mengalami kepuasan (Widodo, 2021). Kondisi tersebut selaras dengan Sebyar et al., (2025), mengemukakan komunikasi timbal balik, dukungan emosional, dan saling menghormati dalam hubungan pernikahan merupakan faktor pendukung dalam meningkatkan kepuasan pernikahan.

Pasangan suami istri yang hidup terpisah secara geografis karena faktor pekerjaan atau tugas dinas dalam jangka waktu lama berdampak langsung terhadap pemenuhan kebutuhan emosional dan kualitas komunikasi dalam pernikahan. Kondisi tersebut diperkuat oleh Mubarak et al. (2025), menunjukkan bahwa penurunan kepuasan emosional pada pasangan jarak jauh ditandai dengan

munculnya perasaan kesepian, kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari pasangan, serta berkurangnya rasa kedekatan dan keintiman dalam hubungan. Pasangan cenderung merasa tidak sepenuhnya dipahami dan kurang mendapatkan kehadiran emosional pasangan dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Selain itu, kualitas komunikasi dalam hubungan jarak jauh cenderung menurun karena komunikasi lebih sering bersifat terbatas, singkat, dan berfokus pada hal-hal praktis. Keterbatasan waktu, perbedaan aktivitas, serta kondisi tugas menyebabkan pasangan kesulitan menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan ketidaknyamanan secara terbuka. Kondisi tersebut meningkatkan risiko kesalahpahaman, konflik yang tidak terselesaikan, serta berkurangnya keterbukaan dalam hubungan. Penurunan kepuasan emosional dan kualitas komunikasi ini berkontribusi pada menurunnya kepuasan pernikahan, karena pasangan merasa hubungan yang dijalani kurang hangat, kurang mendukung, dan kurang memuaskan secara emosional (Mubarok et al., 2025).

Kepuasan pernikahan merupakan penilaian secara subjektif individu terhadap kualitas pernikahannya yang ditandai dengan munculnya perasaan bahagia, puas, dan senang, baik terhadap hubungan secara keseluruhan maupun berbagai aspek yang berhubungan dengan pasangan dalam pernikahan (Fowers & Olson, 1993). Menurut Manullang (2021), menyatakan bahwa sejumlah faktor yang dapat berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan yaitu manajemen keuangan, pendidikan, usia pernikahan, orientasi agama, dukungan emosional, perbedaan harapan antara pasangan suami dan istri. Kepuasan pernikahan menjadi faktor penting dalam kualitas hubungan rumah tangga karena berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan stabilitas keluarga. Pasangan yang memiliki tingkat kepuasan pernikahan tinggi cenderung menunjukkan kualitas hubungan yang lebih baik, sehingga berdampak pada pengasuhan anak, interaksi sosial, dan merasa bahagia terhadap pasangannya (Magfiroh et al., 2025). Hal tersebut, selaras dengan Wider et al., (2025), mengemukakan hubungan pernikahan yang memuaskan umumnya ditandai dengan komunikasi efektif, dukungan emosional, pembagian peran yang adil, serta keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan dan kebutuhan.

Kepuasan pernikahan dapat terwujud apabila harapan dan kebutuhan dalam kehidupan pernikahan terpenuhi seperti cinta, seks, persahabatan, kebersamaan, dukungan, kejujuran, pertumbuhan, dan kedewasaan, sehingga pernikahan dapat diukur melalui pengamatan terhadap aspek-aspek pernikahan. Fowers & Olson (1993) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan, meliputi kepribadian, komunikasi, resolusi konflik, manajemen keuangan, aktivitas waktu luang, orientasi seksual, pengasuhan anak, keluarga dan teman, pembagian peran, serta orientasi agama. Seluruh aspek tersebut saling berkaitan, sehingga dapat memengaruhi puas atau tidaknya dalam hubungan pernikahan. Lebih lanjut, Maknunah (2023), mengemukakan bahwa istri anggota militer seringkali mengalami peran ganda yang dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan dan ketidakpuasan pernikahan.

Kepuasan pernikahan tercapai ketika pasangan saling memahami, berkomunikasi baik, dan terpenuhi kebutuhan emosional serta kasih sayang, yang dipengaruhi strategi regulasi emosi dan kemampuan pengendalian emosi individu (Wulan & Chotimah, 2017). Menurut Damayanti (2025), kemampuan mengatur amarah, cemas, dan reaksi emosional saat menghadapi konflik berperan penting dalam kepuasan pernikahan. Temuan tersebut selaras dengan hasil survei awal peneliti, yang menunjukkan Jalasenastri mengelola tekanan emosional pernikahan jarak jauh melalui strategi seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas positif, menyibukkan diri dengan kegiatan sehari-hari, dan menghabiskan waktu bersama anak atau keluarga, sehingga membantu mengurangi stres, menjaga kestabilan emosi, dan mempertahankan kualitas interaksi dengan pasangan.

Berbagai tekanan emosional yang dihadapi pada Jalasenastri ketika menjalani pernikahan jarak jauh menunjukkan bahwa pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menjaga kualitas hubungan pernikahan. Dalam kondisi keterpisahan fisik, keterbatasan komunikasi, serta tingginya tuntutan peran, Jalasenastri dituntut untuk mampu mengelola perasaan rindu, cemas, marah, dan frustrasi agar tidak berdampak negatif pada hubungan dengan pasangan dan penilaian terhadap kehidupan pernikahan yang dijalani. Selain itu, Gross (1998), menyatakan regulasi emosi ialah kemampuan seseorang dalam mengelola pengalaman emosi yang

dialami dan menentukan bagaimana emosi tersebut diekspresikan terhadap pasangannya. Regulasi emosi menjadi mekanisme psikologis yang menjadi faktor penting dalam mempertahankan stabilitas emosional, menyelesaikan konflik, serta menjaga kepuasan pernikahan, terutama pada pasangan yang terpisah tempat tinggal.

Gross (1998), mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki dua aspek, yakni *cognitive reappraisal*, ialah upaya individu untuk menafsirkan kembali suatu situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif agar dampaknya terkendali, dan *expressive suppression*, yaitu upaya individu untuk menahan atau membatasi ekspresi emosi yang dirasakan. Menurut Octavianingrum & Savira (2022), karakteristik individu yang memiliki regulasi emosi yang baik ditunjukkan oleh kemampuan mengendalikan diri, mempertimbangkan keputusan secara matang, memiliki empati, serta mampu mempertahankan perspektif positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik faktor internal yang meliputi kontrol diri dan usia, maupun faktor eksternal yang mencakup dukungan keluarga, tingkat stres, pengalaman hidup, dan pengalaman traumatis. Penelitian Apriliana (2025), menyatakan regulasi emosi memiliki peran yang signifikan dalam membangun kualitas hubungan pernikahan. Kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif dapat mendukung komunikasi yang efektif dan penyelesaian konflik yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kepuasan pernikahan. Hal tersebut diperkuat oleh Wulan & Chotimah (2017), menyatakan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi diikuti oleh meningkatnya tingkat kepuasan pernikahan yang dirasakan individu.

Ben Naim et al. (2013) menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki aspek penting dalam menjaga hubungan pernikahan karena memungkinkan individu untuk merespons berbagai situasi yang kurang menyenangkan secara lebih adaptif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif, memahami pasangan, serta mempertahankan kualitas hubungan pernikahan. Selain itu, pernikahan jarak jauh yang dialami oleh Jalasenastris, regulasi emosi sangat penting untuk menghadapi keterpisahan jangka panjang akibat penugasan suami, menjaga keharmonisan rumah tangga, stabilitas

emosional, serta meningkatkan kepuasan pernikahan. Kemampuan ini membantu mengendalikan emosi negatif, yakni marah, stres, frustrasi, serta berfungsi protektif terhadap tekanan emosional dari minimnya kehadiran fisik suami dan ketidakpastian keselamatan pasangan (Damayanti, 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachmawati (2013) mengemukakan Jalasenastri yang menjalani pernikahan jarak jauh cenderung mengalami penurunan kepuasan pernikahan. Hal tersebut terjadi pada aspek aktivitas waktu luang, yang berhubungan dengan kesempatan pasangan untuk meluangkan waktu dan melakukan berbagai aktivitas bersama, serta memiliki pilihan dan harapan yang sama dalam mengisi waktu luang. Selain itu, hasil penelitian Meilawati (2018) terhadap 170 istri TNI di Kota Bandung, ditemukan adanya pengaruh secara signifikan antara kepuasan pernikahan dan kualitas hidup. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kepuasan dalam hubungan pernikahan berkaitan dengan meningkatnya kualitas hidup yang dialami oleh Jalasenastri, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun emosional. Sebaliknya, ketika tingkat kepuasan pernikahan menurun, para istri cenderung mengalami penurunan kesejahteraan emosional, peningkatan stres, serta kesulitan dalam menyesuaikan terhadap tugas dan tanggung jawab dalam pernikahan.

Penelitian Wulan & Chotimah (2016) mengenai peran regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang berada pada tahap dewasa awal. Penelitian tersebut menerapkan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *incidental sampling*. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa regulasi emosi berhubungan secara positif dan signifikan dengan kepuasan pernikahan. Selain itu, aspek *reappraisal* menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan pernikahan, sedangkan aspek *suppression* tidak ditemukan hubungan yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Penelitian yang dilakukan oleh Sulanjari (2018), mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan pada individu yang telah menjalani pernikahan selama lebih dari lima tahun. Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi berperan

dalam meningkatkan kepuasan terhadap hubungan pernikahan, sehingga individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung merasakan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah.

Penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian terdahulu dengan fokus pembahasan latar belakang masalah serta subjek penelitian. Penelitian sebelumnya umumnya membahas mengenai regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang telah menikah secara umum, tanpa mempertimbangkan kondisi khusus yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan dalam pernikahan. Penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana regulasi emosi berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada Jalasenastri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh di Surabaya, yaitu kelompok yang memiliki karakteristik akibat tuntutan tugas militer dan keterlibatan dalam organisasi Jalasenastri yang dapat memengaruhi dinamika kehidupan pernikahan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada Jalasenastri yang menjalani pernikahan jarak jauh di Surabaya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada Jalasenastri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan Jalasenastri yang menjalani pernikahan jarak jauh di Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada Jalasenastri yang menjalani pernikahan jarak jauh di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan sumbangan referensi secara teoritis berupa pengetahuan mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan Jalasenastri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh di Surabaya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi, terutama pada psikologi klinis, serta psikologi perkawinan dan keluarga.

b. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran penting regulasi emosi dalam membantu individu mengelola berbagai tekanan psikologis akibat pernikahan jarak jauh. Dengan memahami hal tersebut, Jalasenastri (istri TNI Angkatan Laut) dapat lebih mampu mengelola perasaan kesepian, kecemasan, dan stres akibat keterpisahan dengan suami, sehingga kemampuan dalam mengatur emosi diharapkan dapat membantu menjaga kepuasan pernikahan, mempertahankan keharmonisan rumah tangga, serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis Jalasenastri.

2. Manfaat bagi organisasi atau instansi

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi organisasi Jalasenastri maupun institusi militer terkait dalam menyusun program dukungan psikologis dan sosial untuk keluarga prajurit. Program-program seperti pelatihan regulasi emosi, konseling keluarga, serta kegiatan sosial dan komunitas dapat diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis Jalasenastri, memperkuat komunikasi, dan menjaga kepuasan pernikahan meski terpisah secara fisik.

3. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada masyarakat, terutama pada pasangan pernikahan jarak jauh, dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dalam menjaga kepuasan pernikahan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif objektif bahwa pernikahan jarak jauh tetap memungkinkan pemenuhan

kebutuhan individu dan tidak selalu berkaitan dengan perselingkuhan maupun perceraian.

4. Manfaat bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menelaah lebih dalam tentang pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan, terutama terhadap pasangan yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh di lingkungan militer, serta sebagai acuan untuk memperluas penelitian pada subjek ataupun konteks organisasi yang berbeda.