BABIV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Dalam setting penelitian yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa poin, antara lain:

a. Penentuan Subyek

Latar belakang penelitian ini adalah keinginan peneliti dalam melihat pola coping seorang yang menderita insomnia dalam menyelesaikan masalah, yang menjadi sumber stress dalam kehidupan mereka. Pola coping dalam menyelesaikan permasalahan, maupun tekanan-tekanan dalam hidup itulah yang menjadi ciri setiap individu yang berbeda. Alasan kenapa peneliti memilih seorang pekerja yang menderita insomnia ini adalah karena meski subyek menjadi orang yang menderita insomnia dalam arti susah tidur dan banyaknya permasalahan yang menjadi stressor. Gangguan tidur subyek ini terjadi karena "jam pekerjaannya tidak tetap kadang masuk pagi dan kadang juga masuk malam atau disebut juga dia terkena sif, di rumah dia harus membantu istrinya untuk menjaga anaknya, dan subyek juga terkadang di ajak temannya untuk nongkrong di depan rumahnya sampai tengah malam" (wawancara subyek, tanggal 08 april 2012).

Subyek adalah seorang yang menderita insomnia, terlahir sebagai anak ke 3 dari 6 bersaudara. Memiliki istri dan satu putra, dia dilahirkan dalam keluarga yang sederhana. Semenjak kecil dia tinggal dengan ibu, bapak, dan semua saudaranya. Bapaknya dulu pernah kerja di pemotongan ayam dan ibunya dulu pernah jualan ayam, tapi sekarang keduanya sudah berganti untuk jualan jamu keliling kampung.

Subyek tinggal dan dibesarkan dipedesaan, dengan keadaan rumah yang berdempetan. Dia tinggal disebuah rumah yang lumayan besar dengan segala fasilitas, meski bukan tergolong mewah, namun cukup lengkap. Bekerja membuat sebagian besar waktunya dihabiskan diluar sendiri yang menjadikan waktunya sebagaian besar dihabiskan untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, istri, anak dan ibu mertuanya.

Pencarian subyek penelitian diperoleh dengan mudah, karena dari awal peneliti sudah tertarik dengan sosok pekerja yang menderita insomnia, hingga pencarianpun sudah terencana. Awalnya peneliti meminta kesediaan subyek untuk diteliti. Setelah adanya kesepakatan, maka proses penelitian terlaksana.

b. Persiapan Wawancara

Wawancara ini termasuk wawancara mendalam (in-depth interview) yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian, dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai dengan menggunakan guide wawancara. Untuk itu peneliti terlebih dahulu menyiapkan dan menyusun guide wawancara agar dapat penggalian data peneliti akan lebih terfokus pada data yang ingin diungkap.

c. Persiapan Observasi

Observasi dilakukan selama proses wawancara berlangsung. Observasi yang dilakukan lebih ditujukan untuk mengamati aspek-aspek dari subyek penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Gambaran umum penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu tiga bulan, terhitung dimulai pada bulan april 2012 dalam kurung waktu tersebut peneliti mulai mencari data-data yang mendukung. Kemudian mulai bulan juni 2012 sampai selesai hasil wawancara dan observasi dianalisis untuk penyusunan laporan. Pelaksanaan penelitian secara langsung melalui wawancara dan observasi dengan para informan mulai dilakukan sejak turun ke lapangan tanggal 01 april sampai dengan selesai. Pertemuan ini disesuaikan dengan tempat dan waktu yang diajukan oleh subyek.

Table: 4.1

Rincian jadwal penelitian dengan subyek dan significant other

No	Tanggal	Tempat	Pukul	Lama	Kegiatan
			00.00	20	
1	01 april	Rumah	09.00 -	30 menit	Perkenalan dan
	2012	subyek	09.30		menjalin rapport,
					meminta kesediaan
					untuk diteliti dan
					sebagai bahan observasi
	1				

2	08 april	Rumah	15.00	_	Dua jam	Observasi dan
	2012	subyek	17.00			wawancara I dengan
						subyek
3	15 april	Rumah	19.00	_	Satu jam,	Observasi dan
	2012	subyek	20.30		30 menit	wawancara II dengan
						subyek
4	08 april	Rumah	13.00	-	Satu jam,	Observasi dan
	2012	informan	14.30		30 menit	wawancara I dengan
						NK
5	15 april	Rumah	16.30	_	Satu jam,	Observasi dan
	2012	informan	18.00		30 menit	wawancara II dengan
						NK
6	13 mei	Rumah	08.00	_	Satu jam,	Observasi dan
	2012	informan	09.30		30 menit	wawancara I dengan S

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara terhadap beberapa informan diantaranya subyek sendiri, istri, dan teman dekat/ teman kerjanya. Selain wawancara pengambilan data juga dilakukan dengan observasi, dimana observasi yang dilakukan oleh peneliti berlangsung secara bersama-sama dengan proses wawancara maupun disaat yang lainnya. Observasi dan wawancara

yang dilakukan oleh peneliti tidak dilakukan setiap minggu namun secara spontan, artinya disaat informan waktunya luang.

Pengambilan data dilakukan diberbagai tempat, diantaranya dirumah, ditempat beraktivitas bersama anaknya. Sedangkan untuk beberapa informan lainnya proses pengambilan data dilakukan ditempat-tempat yang telah ditetapkan oleh informan, terkadang ditempat beraktivitas, rumah dan tempat lainnya. Peneliti sengaja tidak menetapkan sendiri dan jadwalnya karena peneliti tidak ingin mengganggu aktivitas serta kepentingan subyek maupun informan lainnya dengan demikian data yang diperoleh baik dari hasil wawancara maupun observasi benar-benar data yang diungkap oleh para informan sesuai dengan keinginan dan tanpa ada rasa paksaan. Disamping itu cara tersebut dirasa oleh peneliti lebih efektif dalam menggali data dari berbagai macam aktivitas maupun kepentingan masing-masing.

Pengambilan data berlangsung kurang lebih tiga bulan dengan waktu penelitian yang tidak ditentukan, karena peneliti lebih terkendali dengan pembagian waktu, yaitu dengan mengatur waktu diri sendiri untuk mengerjakan dan untungnya tidak menemukan kesulitan yang terlalu saat mengadakan rapport dengan informan, hingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan lancar hal ini menjadiakan data yang diperoleh semakin banyak sampai panda penemuan suatu data tentang informasi strategi coping stress pada penderita insomnia.

Kegiatan observasi dalam penelitian ini dilakukan secara bersamaan selama proses wawancara berlangsung. Aspek-aspek yang diobservasi antara lain:

a) Lokasi wawancara

- b) Gambaran subyek
- c) Sikap subyek selama proses wawancara
- d) Komunikasi verbal dan non verbal

b. Kendala selama penelitian

Penelitian ini dalam pelaksanaannya menemuai beberapa kendala baik yang muncul karena faktor internal maupun factor eksternal peneliti, yaitu:

1. Factor internal

- a. Dalam hal ini peneliti mempunyai waktu yang singkat dalam penelitian
- subyeknya juga sulit untuk ditemui karena kesibukannya dalam bekerja.

2. Factor eksternal

- a. Ketidak keterbukaan subyek, karena kesulitan dalam menjawab dibutuhkan waktu yang khusus untuk melakukan pendekatan.
- Wawancara yang dilakukan ada yang menggunakan bahasa campuran yaitu bahasa jawa dan bahasa Indonesia.

c. Langkah-langkah mengatasi kendala

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti, dalam upaya mencapai hasil penelitian yang maksimal terkait dengan factor di atas, antara lain:

1. Terkait dengan factor internal

a. Memanfaatkan waktu yang terbatas dengan menggunakan sebaikbaiknya agar memperoleh informasi yang optimal b. Menggunakan waktu luang subyek disela-sela kesibukannya dalam bekerja

2. Terkait dengan factor eksternal

- a. Peneliti menggunakan pendekatan secara personal dengan sering mengunjungi dengan banyak melakukan aktifitas ditempat subyek seperti main, makan bersama keluarga kecil subyek.
- b. Dengan mengikuti bahasa informan sehingga lebih leluasa kemudian menganalisisnya dibahasa indonesiakan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Temuan Penelitian

a. Deskripsi informan

1. Profil informan 1 (subyek)

Inisial : AS

Jenis kelamin : Laki-laki

Lahir : Mojokerto, 16 Agustus 1985

Usia : 27 tahun

Pendidikan : SMA

Alamat : Waru - Sidoarjo

Agama : Islam

Suku bangsa : Jawa

Anak ke : 3

Pendidikan yang di laluinya :

1. SD Negeri 1 Gedeg, tahun 1993 s/d 1999, jl. Raya gedeg-mojokerto

- SMP Negeri 1 Gedeg, tahun 1999 s/d 2002, jl. Pendidikan gedegmojokerto
- SMA Negeri 1 Gedeg, tahun 2002 s/d 2005, jl. Pendidikan gedegmojokerto

2. Profil informan 2

Inisial : NK

Jenis kelamin : Perempuan

Lahir : Sidoarjo, 05 November 1989

Usia : 23 tahun

Pendidikan : SMA

Agama : Islam

Suku bangsa : Jawa

Hubungan dengan subyek : istri subyek utama

3. Profil informan 3

Inisial : S

Jenis kelamin : Laki – laki

Usia : 27 tahun

Agama : Islam

Suku bangsa : Jawa

Hubungan dengan subyek : Teman dekat / teman kerja

b. Hasil observasi dilapangan

Wawancara dilakukan di rumah subyek (AS) yang berada didaerah kedung rejo-waru-sidoarjo, rumah yang dibilang besar dengan beberapa fasilitas yang

meringankan dan memanjakan penghuninya seperti kulkas, laptop, tv, motor, vcd, hp dll. Rumah dengan dua kamar, musholah, dua kamar mandi, ruang tamu, dapur, dan ruang makan. Subyek mempunyai kamar yang cukup lumayan besar, karena memang barang-barangnya yang banyak, dia juga tidur dengan istri dan putranya, dia juga tidak suka membeli barang yang tidak begitu penting, subyek lebih suka nongkrong dan mendaki gunung bersama teman dekatnya. Subyek tidak sendirian tinggal dirumah itu subyek berada di rumah dengan istri, ibu mertua, dan anak laki-lakinya. Pada wawancara pertama ini saat itu di dalam ruangan tersebut ada subyek beserta anaknya yang lagi sedang bermain dengan demikian istrinya juga lagi duduk disebelah subyek, dalam wawancara subyek terlihat antusias dikarenakan dari awal subyek sudah mengetahui dengan penelitian ini, dengan sesekali mengawasi anak, membuatkan susu anaknya yang ingin dibuatkan susu di dalam botol, sedangkan untuk wawancara yang kedua saat itu berada di ruang tamu. Saat itu subyek sedang berkumpul dengan istri dan anaknya untuk menonton tv, dengan sesekali bercanda dengan putranya tersebut peneliti mengajukan pertanyaan satu persatu dapat dijawab oleh subyek dengan lancar karena subyek berharap pengalamannya nanti akan dapat bermanfaat buat orang lain, akan tetapi jawaban dari subyek peneliti terima dirasa masih mengambang/abstrak untuk itu dibutuhkan informan lain.

Untuk informan yang ke 2 saat wawancara dan observasi pertama dilakukan informan juga terlihat antusias dan senang sekali diwawancarai dengan mengawasi anaknya yang sedang bermain, informan 2 menjawab pertanyaan peneliti dengan gambling. Lokasi wawancara pada informan 2 ini yaitu berada

diteras depan rumah dengan keadaan duduk di kursi dalam suasana santai disiang hari. sedangkan untuk wawancara kedua berada di dalam ruang tamu hanya ada kami berdua tanpa sedikit diselingi senda gurau informan ini menjawab tanpa adanya keterpaksaan secara lancer. Pemilihan informan 2 ini karena, dengan pertimbangan beliau selain juga tinggal serumah dengan subyek yang otomatis sedikit banyak tahu tentang bagaimana kondisi subyek saat itu dan kondisi lingkungan sekitar hingga diharapkan dapat melengkapi informasi yang sudah didapat dari subyek sendiri.

Sedangkan untuk informan yang ke 3 wawancara dan observasi saat itu dilakukan di salah satu tempat tongkrongannya, karena waktu itu informan sedang nongkrong atau ngopi bersama subyek kemudian dia menjawab setiap pertanyaan yang peneliti berikan dengan lebih antusias dari subyek sendiri. Peneliti memilih informan ini, karena dia adalah teman dekat sekaligus teman sekerja juga jadi siapa yang tidak akan tahu mengenai subyek selama bekerja disitu.

c. Gambaran insomnia pada subyek

Disini subyek menyadari bahwa selama ini dia menderita insomnia, dia mengetahui hal tersebut dari gejala-gejala yang dialaminya seperti terbangun berkali-kali pada malam hari, bangun lebih awal daripada yang dia inginkan, didaerah sekitar lingkaran mata berwarna gelap dan membengkak, kurang aktif dan memiliki sedikit hubungan sosial dan subyek juga sering mengkonsumsi obat tidur kalau dia mau tidur.

Setelah subyek menderita insomnia, subyek mengalami perubahan seperti egois, sering emosi atau marah tidak seperti jawaban subyek sendiri, karena

subyek sudah kehilangan focus perhatian yang membuat dia tidak dapat merespon rangsangan dari luar.

Sedangkan dalam kenyataannya perubahan perilaku dari subyek terlihat sekarang jadi orang yang workaholic, seperti yang diutarakan informan NK.

2. Hasil Analisis Data

a. Hasil wawancara

1) Strategi coping hubungan interpersonal

Subyek AS berusia dua puluh tujuh tahun dibesarkan dikeluarga besar sebagai anak ke tiga dari enam orang bersaudara.

"ceritakan tentang struktur keluarga anda?"

"berbicara mengenai struktur keluarga.... saya merupakan anak ke tiga dari enam bersaudara,......" (AS.CHW 1.3)

Subyek memang pernah bertengkar dengan saudara, tapi itu hanya dianggap hal yang biasa terjadi karena beda karakter kepribadian saja

"adakah konflik antar anda dengan anggota keluarga?"

"memiliki keluarga besar dengan berbagai macam karakter kepribadian pastinya akan ada konflik, akan tetapi selama ini tidak ada yang berat konfliknya..... hanyalah riyak-riyak kecil....."(AS.CHW 1.5)

Subyek kalau dengan teman sekerjanya hampir tidak pernah ada konflik sedikitpun kalau ada itupun hanya sekedar salah paham dalam bekerja dan itu dianggap cuma bercanda di dalam pekerjaan yang terlalu banyak.

"adakah konflik antar anda dengan teman kerja?"

"kalau dengan teman sekerja saya sebenarnya tidak ada konflik apapun kalaupun itu ada itu cuma sekedar salah paham dalam bercanda karena mereka sering mengajak bercanda kalu pekerjaan kita banyak dan niat mereka cuma menghibur supaya kita dalam bekerja tidak stress....."

(AS.CHW 1.8)

Subyek juga pernah timbul masalah dengan istri dan anaknya, tapi itu hanya dianggap hal yang biasa terjadi di dalam keluraga kecilnya, bagi subyek yang paling mengganggu waktu tidurnya adalah mempunyai masalah dengan istrinya.

"adakah konflik antar anda dengan istri dan anak?"

"memiliki istri dan anak pastinya akan ada konflik, kalau sama istri saya sering timbul masalah sehingga waktu tidur saya jadi terganggu, meskipun begitu selama ini tidak ada konflik yang begitu berat....."

(AS.CHW 1.9)

Subyek termasuk sosok yang lebih hati-hati dalam bersikap, karena subyek lebih dalam juga memikirkan hasil yang akan dihasilkan dari setiap sikap yang akan diambilnya. Apalagi masalah ini menyangkut dengan keluarga.

"bagaimana cara anda menyelesaikannya?"

"jika ada masalah tentunya harus dipikirkan lebih dalam cara menyampaikannya, agar tidak terjadi ketersinggungan.....karena setiap penyampaian kata-kata kita dan seberapa besar persoalan kita sangat mempengaruhi hasil penyelesaian konflik tersebut, apalagi dengan anak, istri, dan saudara sendiri maupun itu teman kerja...." (AS.CHW 1.10)

Di awal pekerjaannya hubungan dengan atasan biasa saja, ini dikarenakan saat itu atasan masih belum mengenal maupun tahu tentang bagaimana cara bekerjanya, yang penting bagi subyek dengan menjaga sikap dengan baik dan bekerja dengan sebaik-baiknya agar atasan puas dengan hasil pekerjaannya dengan begitu subyek bisa bekerja dengan nyaman dan tanpa ada beban apapun dipikirannya.

"bagaiman hubungan anda dengan atasan di awal pekerjaan?"

"kebetulan awal saya bekerja, posisi atasan masih belum mengenal maupun belum tahu tentang gimana pekerjaan saya saat itu emmmm....
prinsipnya yang terpenting saya harus bisa menjaga sikap dengan baik dan bekerja dengan sebaik-baiknya agar atasan puas dengan hasil yang saya kerjakan itu dan dengan begitu saya bisa bekerja dengan nyaman dan dengan begitu juga saya tidak ada beban apapun dipikiran saya selama saya bekerja." (AS.CHW 2.3)

Kesimpulan:

Dari hasil wawncara ini di dalam keluarga subyek lebih menggunakan coping yang terfokus pada masalah (problem – focused coping), yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stress, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stress yang dihadapi. Subyek akan lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan apabila mempunyai konflik dengan istri, anak, saudara, atasan, dan teman kerja.

2) Strategi coping personal

Subyek menganggap sebuah permasalahan dikatakan telah berahir apabila diantara kedua belah pihak saling ikhlas dan ketika semua orang yang di dekatnya tidak merasa terganggu.

"sejauh apa konflik dikatakan selesai menurut anda?"

"menurut saya konflik dikatakan selesai apabila kedua belah pihak bisa legowo/ikhlas dan ketika semua orang yang didekatnya merasa tidak terganggu."(AS.CHW 1.7)

Subyek dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya lebih menekankan dengan bekerja, melihat sebuah pengalaman, baik pengalaman diri sendiri maupun orang lain, berusaha menjadi sosok yang berkepribadian baik, sabar, banyak syukur dan memperjuangkan harapan yang diinginkan.

"bagaimana cara mas menyelesaikan permasalahan hidup?"

"dengan bekerja, banyak belajar dari pengalaman orang lain/pribadi, berdo'a, berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, sabar dan banyak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki dan memperjuangkan yang diharapkan" (AS.CHW 1.13)

Motivasi hidup subyek sekarang adalah istri, anak, orang tua, dan karir "motivasi hidup mas sekarang apa/siapa?"

"motivasi hidup saya sekarang adalah istri, anak, orang tua, keluarga, dan karir" (AS.CHW 1.14)

Subyek akan mencoba mencari posisi yang lebih menenangkan hati jika emosi tersebut belum terlampiaskan, namun akan langsung memeluk istri dan anak dan meminta maaf jika sudah terlampiaskan kepada istri dan anaknya.

"misalnya saat emosi sedang tidak terkontrol, biasanya apa yang mas lakukan?"

"apabila emosi sudah memuncak, tapi belum sempat terlampiaskan saya biasanya minggir mencari posisi yang bisa lebih menenangkan hati, tapi bila sudah terlanjur terlampiaskan ke istri dan anak biasanya istri dan anak saya langsung saya peluk dan meminta maaf kepada mereka" (AS.CHW 2.7)

Subyek berusaha mencari peluang bisnis, mencari pekerjaan dan pada saat ada masalah yang tidak bisa dihadapi seperti masalah perekonomian saya berdo'a karena saya yakin pasti ada jalan keluar bagi orang yang mau berusaha.

"mas kan pernah bilang kalau ada masalah perekonomian yang sedang kacau, saat itu apa yang mas lakukan untuk mengatasinya?"

"berdo'a sambil berusaha mencari peluang bisnis, mencari pekerjaan.
Saya percaya akan ada jalan bagi orang-orang yang mau berusaha"
(AS.CHW 2.9)

Kesimpulan:

Untuk strategi coping personal subyek menggunakan kedua klasifikasicoping tersebut yaitu coping yang terfokus pada masalah *problem* – focused coping adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stress, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stress yang dihadapi,

dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan cara memikirkan dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapi dengan jalan bekerja, mencari peluang bisnis, segala sesuatu yang membuatnya beraktifitas. Berdo'a saat mendapat masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor dari masyarakat. Kemudian subyek juga menggunakan coping yang terfokus panda emosi (emotion – focused coping) adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam hal ini subyek menunjukkan dengan jalan bersabar, banyak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.

b. Triangulasi

Temuan yang ditemukan dengan mewawancarai significan other ternyata tidak semuanya sama dengan yang dikatakan oleh subyek seperti yang ditunjukkan table dibawah ini:

Table: 4.2 triangulasi

1) Strategi coping hubungan interpersonal

Coping yang dipakai	Subyek	NK	S
Problem	Subyek akan lebih	Ya Dia lebih	Ya saya tidak
focused	berhati-hati dalam	suka langsung	begitu tahu
coping stress	pengambilan keputusan	pergi keluar	banyak ya mbak
	apabila mempunyai	ketempat	tentang AS ada
	konflik dengan saudara	temannya,	apa tidaknya
	sendiri, subyek bila	karena dia tidak	masalah dengan
	mempunyai masalah dia	mau	istrinya, tapi
	akan mencari jalan	menyelesaikan	sepengetahuan ku,
	keluarnya, contoh	masalahnya	ya itu tadi AS

	dengan cara menanyakan langsung apalagi mengenai persoalan dengan istri dan anak, dia akan lebih mencermati dan terlebih dahulu mencari penyebab dari permasalahan (AS.CHW 1.10)	karena dengan begitu masalah tidak akan terselesaikan	kalau jenuh dirumah dia sering pergi keluar ketempat ku dan kadang AS ngajak saya nongkrong ditempat biasanya (S.CHW 2.1.10)	
		*		
Kesimpulan	subyek, yaitu dengan i menanyakan langsung, o	sama dengan apa yang dikatakan oleh mencari cara penyelesaiannya dengan demikian jika bermasalah dengan istri meminta maaf kepada keduanya		

2) Strategi coping hubungan personal

Coping yang dipakai		Subyek	NK	S
problem f coping stres	ocused ss	subyek menunjukkannya dengan cara memikirkan dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya dengan jalan bekerja, mencari peluang bisnis, segala sesuatu yang membuatnya beraktifitas. Berdo'a	"enjoy, seperti biasa, Kalau masalah sholatnya AS jarang sholat kalau disuruh sholat susah (NK.CHW 1.1.14)	Kalau masalah sholat, AS kalu dipabrik tidak pernah sholat kalu saya ajak sholat dia tidak mau, mungkin dia tidak takut sama yang diatas mungkin (S.CHW 2.1.14)

	saat mendapati masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor (AS.CHW 1.13)		
Emotion focused coping stress	Ini subyek menunjukkannya dengan jalan bersabar, banyak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki (AS.CHW 1.13)	yang diinginkan seolah-olah minta dituruti"(NK.CHW	Sama dengan informan NK
Kesimpulan	Menurut kedua inforn seperti yang dirasa ol subyek itu keras ke diinginkan selalu min	eh informan karena n epala, egois, seolah	nenurutnya kalau

c. Analisis data

1. Permasalahan hidup seorang pekerja yang menderita insomnia

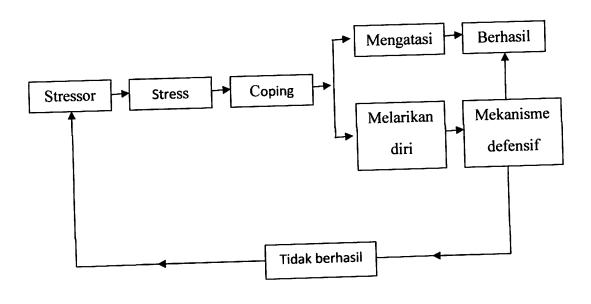
Table: 4.3

No	Permasalahan	Solusi
1	Ekonomi	Mencari pekerjaan, berbagai macam peluang pekerjaan dicobanya demi memenuhi kebutuhan keluarganya
2	Pola asuh anak	Kesibukan subyek membuat waktu untuk keluarga tersita. Sehingga sang anak sering ditemani ibu dan neneknya dirumah. Namun saat subyek sedang libur, dia berusaha memberikan waktu berkualitas dengan istri dan anaknya.
3	Emosi	Ketika emosi subyek memuncak dia lebih banyak mengalihkan perhatiannya dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya. Dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya, sebagai ajang curhat. Kadang kemarahan itu ditumpahkan di rumah.

2. Gambaran stress pada subyek

Gambar: 4.3

Pola stress



Dengan melihat pola stress di atas dapat dijelaskan bahwasannya para pekerja yang menderita insomnia ini menghadapi stressor yang beraneka ragam yang nantinya dapat direspon menjadi stress, yaitu akan mengalami shock ringan yang meliputi salah satu keseluruhan dari berbagai respon fisiologis, kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku (Geocities.com, 2009)

Jika para pekerja yang menderita insomnia ini tidak dapat mengcoping masalahnya dengan tepat, maka akan berkembang menjadi distress, yaitu stress yang destruktif dan membahayakan, namun sebaliknya jika subyek dapat melakukan coping yang tepat, maka stress tersebut akan berkembang menjadi eustress, yaitu stress yang positif, membangun dan justru stress yang akan membawa kebaikan. Dengan melalui defence mechanism, yaitu strategi yang

dipakai individu untuk bertahan melawan ekspresi impuls id serta menentang tekanan super ego, jika hal itu gagal dilakukan maka hal itu menjadi stressor yang mungkin jauh dari sebelumnya.

Adapun respon stress yang dialami subyek dapat dilihat di table berikut:

Table: 4.4
Respon stress subyek

Aspek	Indicator	Keterangan
Fisiologis	Pola makan berubah	Nafsu makan subyek bertambah
		dari biasanya hingga berat
		badannya bertambah.
		Mimiknya selalu nampak serius
	Ekspresi wajah	sehingga istri dan saudara lainnya
		tidak berani untuk menegurnya.
	Kulit	Subyek jadi berjerawat, dibawah
		lingkar mata berwarna coklat
		kehitaman.
Emosi	Cemas	Gelisah karena memikirkan
		kehidupan istri dan anaknya dan
		juga banyaknya hutang
		Kalau sedang tidak terkontrol
	Marah	akhirnya marah tanpa piker

	apapun yang diomongkannya
Kecewa	Subyek kecewa dengan dia belum bisa menyenangkan atau membahagiakan keluarganya
Insomnia / susah tidur	Saat malam hari subyek tidak bisa
	tidur
Berlebihan	Subyek susah tidur, yang akhirnya pagi bangunnya kesiangan
Workholic	Subyek lebih senang
Menarik diri	menghabiskan waktunya dengan bekerja / jadi gila kerja Subyek lebih senang menghabiskan waktu dengan teman sekerjanya, tapi dia membatasi pergaulan dengan masyarakat sekitarnya
	Insomnia / susah tidur Berlebihan Workholic

3. Strategi coping stress pada penderita insomnia

Menurut Ross dan Aimaier (2006: 153), mengemukakan bahwa coping adalah tindakan yang dilakukan seseorang sebagai respon terhadap sumber stress, baik itu yang bersifat nyata (real) maupun hal-hal yang dipersiapkan individu sebagai sumber stress. (Erdinalita, 2006)

Sedangkan folkman dan lazarus (1988: 159), memberikan definisi lain yang menyatakan bahwa coping adalah usaha kognitif dan behavioral untuk mengatasi tuntutan-tuntutan spesifik yang bersifat eksternal maupun internal, dimana kapasitasnya dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki individu.

Dalam hal ini, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui strategi coping stress apakah yang digunkan penderita insomnia dikalangan pekerja dalam mengelola stress yang tengah dia hadapi, apakah menggunakan strategi problem focused coping atau emotion focused coping dan menggunakan yang mal adaptif. Dengan melalui berbagai proses observasi dan wawancara, maka strategi coping stress yang dilakukan oleh penderita insomnia dikalangan pekerja sebagai bentuk pertahanan dari stress yang ia hadapi adalah sebagai berikut:

Table: 4.5
Strategi coping stress pada penderita insomnia

	(inaction)		
Emotion	1. Represi	Aspek	Subyek berusaha
Focused Coping	2. Rasionalitas	Identifikasi	menyelesaikan masalahnya dengan
	3. Proyeksi		mengadopsi solusi dari
	4. Identifikasi	·	orang lain yang
			dianggap sudah cukup
			berpengalaman dan
			sukses
Mal Adaptif	1. Berfokus pada	Berfokus	Di saat tertentu subyek
	emosi	pada emosi	bermasalah dengan
	Behavioral disengagement		kontrol amarah
	3. Mental disengagement		

Berdasarkan table di atas dapat disimpulkan bahwa subyek yang menderita insomnia telah menggunakan ketiga coping tersebut dalam mengolah stressornya, namun dengan aspek yang spesifik. Untuk stressor yang paling berpengaruh banyak kepada subyek adalah keluarga dalam hal ini yaitu istri dan anaknya. Sedangkan untuk strategi coping yang dominan subyek gunakan adalah *problem focused coping stress* dalam mengatasi permasalahannya, yaitu subyek langsung mencari solusi yang tepat untuk menekan stress yang diterimanya. Sedangkan *emotion focused coping* juga terpakai lebih rendah dari yang satunya dan untuk maladaptive hanya sesekali kalau yang keduanya itu belum terpakai atau stressornya terlalu lama mengendap.

d. Pembahasan

1. Permasalahan hidup para pekerja yang menderita insomnia

Permasalahan yang dialami oleh para pekerja yang menderita insomnia ini sangat beraneka ragam dari masalah ekonomi, pola asuh anak dan masalah emosi. Hal tersebut subyek alami setelah menderita insomnia. Subyek coba mengatasi masalah-masalahnya secara bertahap, seperti penjelasan berikut ini:

- a. Masalah ekonomi, solusi subyek untuk mengatasi masalah dengan mencari pekerjaan, berbagai macam peluang pekerjaan dicobanya demi memenuhi kebutuhan keluarganya.
- b. Pola asuh anak, kesibukan subyek membuat waktu untuk keluarga tersita. Sehingga, sang anak sering ditemani ibu dan neneknya dirumah. Namun saat subyek sedang libur, dia berusaha memberikan waktu berkualitas dengan anaknya.
- c. Emosi, ketika emosi subyek memuncak dia lebih banyak mengalihkan perhatiannya dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya. Dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya, sebagai ajang curhat. Namun apabila tidak terkontrol kadang kemarahan itu ditumpahkan juga apabila dia marah ke istri selang beberapa waktu subyek coba untuk langsung meminta maaf.

2. Stress

Stress merupakan sebuah kekecewaan yang mendalam akibat kegagalan dalam proses aktualisasi diri. Dalam penelitian ini akan focus pada stress yang dialami pekerja akibat penderita insomnianya.

W.F. Maramis (1998: 65) menyatakan bahwa stress adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita.

Taylor (1991), menyatakan bahwa stress dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indicator terjadinya stress pada individu, dan mengukur tingkat stress yang dialami individu. Respon stress dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- Respon fisiologis; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan.
- Respon kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- Respon emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4. Respon tingkah laku; dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan dan flight, yaitu menghindari.

(http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres,2009)

Dalam hal ini subyek juga mengalami hal tersebut, seperti respon fisiologis dialami subyekdengan indicator pola makan subyek yang berubah jadi lebih nafsu makannya hingga mengakibatkan berat badan yang bertambah, respon

emosi seperti marah, cemas, kecewa, sedangkan respon kognisi berakibat subyek insomnia / susah tidur dan yang terahir perilaku subyek menjadi orang yang workaholic bekerja sangat keras sekali menjadi jarang dirumah, menjadi sosok yang menarik diri dalam lingkungan sekitar rumahnya hingga dia membatasi dengan siapa dia bergaul.

3. Strategi coping stress pada penderita insomnia

Dari hasil observasi dan wawancara dapat menunjukkan kependeritaan insomnia yang dialami subyek penelitian tidak menimbulkan kekecewaan yang mendalam. Seperti dalam wawancara buktinya subyek sudah siap menerima konsekuensinya, awalnya memang tidak mudah karena segala permasalahan akan timbul dimulai dari masalah ekonomi, pola asuh anak, sampai pada emosi diri. Hal ini bisa mengubah perilakunya dikeluarga maupun dilingkungan sosialnya. Perubahan yang dia lakukan dalam keluarga yaitu subyek menjadi orang yang agak keras sifatnya. Sedangkan secara financial memang awal insomnia terjadi kekacauan financial kata subyek karena banyak hutang yang harus dia lunasi sehinnga dia terus mencari peluang bisnis, mencari kerja, hingga awal usahanya itu dia pernah membantu jualan jamu orang tuanya namun sekarang dia sudah bekerja dipabrik. Banyak hal yang dilakukan subyek penelitian untuk mengatasi masalah emotional yang ada pada dirinya. Dan tidak jarang dia tidak bisa menekan emosinya dan melampiaskan dengan amarah. Kadang dia harus mencari cara keluar dari permasalahannya dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya diluar rumah.

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang penyelesaian masalah yang dilakukan subyek penelitian. Dengan menggunakan strategi coping Lazarus dan Folkman, mengklasifikasikan strategi coping kedalam dua kelompok utama, yaitu:

1. Coping yang terfokus pada masalah (problem – focused coping)

Adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stress, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stress yang dihadapi. Dengan jenis:

a. Agresi (attack)

Merupakan salah satu cara individu untuk mengatasi kesulitan dengan cara melindungi diri dari kerugian, prasangka terluka, kehilangan atau terhadap obyek yang dirasa merupakan sumber ancaman yang membahayakan diri. Subyek mengatasi masalah dengan bekerja keras.

b. Menghindar (avoidance)

Yaitu individu berusaha untuk memikirkan atau melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya. Dengan berkumpul dengan teman-teman kerjanya sekarang menjadi salah satu penghibur diri baginya.

c. Apathy (inaction)

Cara individu mengatasi masalah dengan cara pasrah atau menyerah tanpa ada alternative pemecahan terhadap ancaman atau tekanan yang dihadapi, dengan cara ini individu tidak melakukan apa-apa dan bersikap pasif terhadap keadaan yang ada. Saat ada masalah subyek hanya diam saja membiarkan hanya waktu yang membuktikannya.

2. Coping yang terfokus pada emosi (Emotion – focused coping)

Adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suite kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dengan jenis:

a) Represi

Upaya individu untuk menyingkirkan frustasi, konflik bathin, mimpi buruk dan sejenisnya, yang dapat menimbulkan kecemasan. Dengan rekreasi, berkumpul mengisi liburan dengan istri dan anaknya menjadi hiburan baginya.

b) Rasionalitas

Yaitu upaya individu memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego dengan alasan yang seakan-akan masuk akal agar tidak lagi mengancam ego individu. Cara ini digunakan sebagai upaya untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilaku yang buruk.

c) Proyeksi

Biasanya dengan teknik ini individu dengan cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak dia suka dan apa yang dapat dia perhatikan itu cenderung dibesar-besarkan. Teknik ini individu dituntut harus dapat menerima kenyataan akan keburukan dirinya sendiri.

Kalau dengan istri dan anaknya subyek cenderung "sabar" dalam arti sebenarnya subyek selalu menuruti apa yang di mau istri dan anaknya karena rasa tanggung jawab dan ketidak berdayaannya dia merasa kasihan kepada istri dan anaknya.

d) Identifikasi

Yaitu usaha untuk mempersamakan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap sudah lebih berpengalaman dalam hidupnya. Subyek kebetulan banyak bertemu dengan orang yang senasip dengannya, finansialnya untuk itu subyek menganggap kalau mereka bisa saya pun pasti bisa hingga subyek termotifasi.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua klasifikasi tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari. selain mengkategorikan strategi-strategi coping kedalam dua golongan utama, yaitu coping yang berfokus panda masalah dan coping yang berfokus panda emosi, subyek juga melakukan coping maladaftif yaitu menumpahkan stresnya dalam bentuk amarah.

Dalam penelitian ini tujuan peneliti hanya sebatas untuk mengetahui bagaiman strategi coping yang mereka gunakan, apakah menggunakan problem – solving focused coping (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress, dan emotion – focused coping (diam agar tenang, mendekatkan diri pada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan, ditambah satu golongan coping oleh Carven yaitu coping maladaptive. Adapun yang dimaksud dengan coping maladaptive adalah strategi coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptive. Keputusan untuk menggunakan coping milik lazarus dan folkman adalah karena

hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja yang lagi menderita insomnia memiliki tingkat stressor yang lebih tinggi dibanding dengan pekerja yang tidak menderita insomnia. Dalam hal ini mereka menggunakan semua coping tersebut, namun subyek lebih sering menggunakan problem focus coping. Artinya saat pekerja yang sedang menderita insomnia mengalami masalah dirinya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dan menggunakan emotion focused coping dengan berusaha mencari jawaban atas permasalahannya. Namun diantara keduanya strategi focus copinglah yang lebih sering subyek gunakan. Strategi coping maladaptive terpakai jika stressornya tidak terpecahkan atau lama mengendap.