

**STUDI KASUS TENTANG STRATEGI COPING STRES PADA
WANITA YANG MENJANDA KARENA SUAMI MENINGGAL**

SKRIPSI



Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

TRISNA NOVIYANTI
NIM. B07208098



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2012**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh:

Nama : TRISNA NOVIYANTI

NIM : B07208098

Judul : STUDI KASUS TENTANG STRATEGI COPING STRES PADA
WANITA YANG MENJANDA KARENA SUAMI MENINGGAL

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 05 Juli 2012

Pembimbing,



Drs. Psi. Bambang Widiatmodjo, M.Si

NIP.19550122 198503 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Trisna Noviyanti** ini telah dipertahankan di depan tim penguji

Surabaya, 18 Juli 2012

Mengesahkan, Fakultas Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



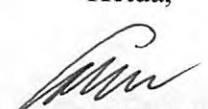
Dekan,



Dr. H. Aswadi, M.Ag

NIP. 196004121994031001

Ketua,



Drs. Psi. Bambang Widiatmodjo, M.Si

NIP. 19550122 198503 1 001

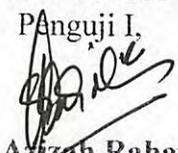
Sekretaris,



Siti Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 19771116 200801 2 018

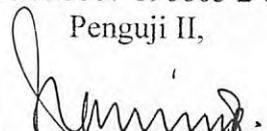
Penguji I,



Dra. Hj. Siti Azzah Rahayu, M.Si

NIP. 19551007 198603 2 001

Penguji II,



Drs. H. Hamim Roşyidi, M.Si

NIP. 19620824 198703 1 002

seseorang dalam mengadakan interaksi, penyesuaian, memahami orang lain sebagai orang lain yang berbeda dengan dirinya sangat bergantung dari kondisi pribadi. Begitu juga pada setiap pasangan suami istri mempunyai harapan-harapan agar kehidupan keluarganya dapat menciptakan hubungan yang hangat serta mampu memuaskan orang lain. Dimana seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial. Kebahagiaan tersebut akan tercipta ketika suami istri menyadari akan pentingnya hal itu serta bagaimana ia memandang dan menjalani kehidupannya agar tujuan dan harapannya dapat tercapai.

Namun, tidak semua harapan-harapan tersebut dapat terwujud menjadi kenyataan. Pengalaman hidup telah memperlihatkan harapan manusia itu naik turun. Di antara kegagalan harapan-harapan dalam kehidupan suami istri adalah putusnya hubungan perkawinan disebabkan oleh perceraian atau kematian salah satu pasangan hidup (Sudin, 1982 : 8-9). Bagi wanita yang menjanda karena faktor terpaksa, baik karena di cerai oleh suami secara “tidak adil” atau di tinggal mati suami akan merasakan kehidupan menjanda sebagai suatu tahapan hidup yang penuh dengan tantangan dan resiko baik dari segi ekonomi, maupun dari segi psikologis (Soenarnatalina, 1995 : 3).

Kehilangan pasangan hidup akibat kematian suami merupakan suatu kehilangan yang paling sulit di hadapi dan merupakan suatu kejutan

yang sangat menyakitkan bagi pasangan yang ditinggalkan, karena terjadinya secara tiba-tiba tanpa perencanaan. Menjadi janda adalah salah satu tantangan emosional yang paling berat yang dapat terjadi pada siapapun (Landis, 1954 : 325).

Menurut Soenarnatalina (1995 : 2) bila dilihat secara mendalam, apabila suami meninggal maka musibah yang paling besar di rasakan oleh sang istri adalah dalam menentukan bagaimana melanjutkan kehidupan selanjutnya, karena ini dihadapkan pada kenyataan bahwa segala sesuatunya menjadi tugas dan tanggung jawabnya sendiri. Dari segi ekonomi, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menopang kehidupan ekonomi keluarga yang biasanya mengandalkan pemasukan keuangan dari suami (Soenarnatalina, 1995 : 5).

Masalah sosial merupakan salah satu masalah yang berat oleh janda. Hal ini di karenakan masyarakat memang masih menunjukkan sikap yang apriori terhadap janda. Wanita berstatus janda cenderung berhati-hati dan banyak melakukan pertimbangan-pertimbangan sebelum ia memutuskan untuk bertindak. Masyarakat di Indonesia kehidupan menjanda dianggap oleh banyak pihak sebagai status yang kurang menguntungkan. Mereka lebih memilih untuk menyendiri di rumah dan mengurus anak tanpa adanya suami, sehingga banyak diantara mereka yang mengalami stres (Sudin, 1982 : 6).

Ditengah berbagai masalah yang timbul para wanita yang menjanda haruslah mempunyai *coping stress* di dalam dirinya supaya

mampu dan untuk meminimalisir stres yang ada dalam dirinya. Saat ini keluarga bagi wanita yang menjanda memiliki serangkaian masalah khusus. Bila diukur dengan angka, mungkin lebih sedikit sifat positif dalam suatu keluarga dengan kehilangan satu anggotanya dibandingkan keluarga yang lengkap, karena wanita yang menjanda ini tidak mempunyai pasangan untuk saling menopang. Stres menyangkut perasaan individu terhadap kejadian yang terjadi di sekitarnya atau menyangkut tuntutan lingkungan terhadap mereka sendiri dan tuntutan dari dalam dirinya yang tak mampu dipenuhi, sehingga mengancam individu tersebut.

Stres adalah suatu kondisi fisik atau psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Adapun fakta di lapangan stres yang dihadapi oleh wanita yang menjanda, sebagai berikut : besarnya harapan keluarga yang menuntut ia untuk bertanggung jawab, tuntutan yang besar untuk dapat bergaul secara baik dengan masyarakat, serta rasa bosan dengan kesendirian sehingga subjek selalu merasa kesepian tanpa adanya seorang suami di sampingnya (Handoko, 2001 : 200)

Dari fakta-fakta diatas seorang wanita yang menjanda harus memiliki kemampuan untuk menangani permasalahan yang akan dapat menjadi tekanan atas sumber stres bagi dirinya, hal tersebut membutuhkan strategi yang baik dari dirinya sendiri. Pola *coping* dalam menyelesaikan permasalahan dalam upaya itulah yang dapat menjadi ciri setiap individu yang berbeda. Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu

berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin : 2002).

Gambaran subyek pertama. Subyek I berinisial DWD kurang lebih berusia 23 tahun. DWD memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga dan merupakan keluarga yang harmonis. Hubungan subyek dengan almarhum suami sangat baik. Kehidupan DWD sebelum menjanda memiliki kehidupan layaknya wanita lain. DWD kehilangan suami kurang lebih setelah setahun perkawinannya. Namun perjalanan menuju pernikahan tersebut tidak berjalan lancar layaknya pasangan lain yang mendapat restu dari kedua orang tuanya. DWD tidak memperoleh restu dari keluarga laki-laki, tapi calon suaminya bersikeras untuk menikahinya. Setelah DWD menikah, ia dan suami tinggal dirumah kecil, yang dulunya hanya bekas warung kopi milik ibu dari suami. Meski tinggal bersebelahan dengan mertua, tapi hubungan mereka tidak terjalin dengan baik. Selama itu DWD selalu berusaha bersikap baik kepada mertuanya, meski tanggapan sinis yang selalu ia dapat. Diusia perkawinan yang masih muda DWD ditinggal suami karena penyakit tifus.

Subyek kedua, OKI berusia sekitar 52 tahun, ia adalah ibu rumah tangga yang mempunyai empat orang anak. OKI memiliki hubungan yang cukup baik dengan keluarga, meski sempat mengalami tekanan karena sikap orang tuanya, tapi ia berusaha untuk kuat. Setelah kematian suami

kondisi fisik dan psikisnya kurang membaik. OKI seringkali mengeluh masalah sakit fisik yang dirasakannya. Selain itu juga banyak hal yang difikirkan OKI semenjak kepergian suami, ia harus berusaha sendiri untuk membiayai anak-anaknya yang masih sekolah, serta memikirkan bagaimana menjalani kehidupan selanjutnya. OKI merasa sangat kesepian setelah kepergian suami karena ia tidak memiliki orang tua dan saudara lagi. Ia merasa hidup sebatang kara di dunia, hanya anak dan tetangga dekat yang dianggapnya sebagai keluarga sendiri. Menurut keterangan OKI, saat ia sedang sedih atau mengingat kembali keluarga dan suaminya tak ada tempat untuk bercerita hingga akhirnya ia meratapi kesedihan itu dan akhirnya berpengaruh pada kondisi fisiknya. OKI melukiskan hubungan dengan almarhum suaminya sebagai hubungan yang sangat dekat layaknya sahabat.

Berdasarkan latar belakang di atas, sangatlah penting bagi kita untuk memperhatikan secara mendalam gambaran stres yang sedang mereka hadapi dan strategi apa yang mereka gunakan untuk menyesuaikan diri dalam melawan stres yang dialami oleh para janda karena suami meninggal, maka penulis menetapkan untuk melakukan penelitian terhadap para janda yang mengalami tekanan psikis dan fisik.

Untuk mengungkap gambaran apa yang sebenarnya terjadi pada janda yang mengalami stres tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan menggunakan studi kasus yaitu sebuah penelitian terhadap kasus yang dianggap menarik untuk

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Kepustakaan

1. Stres

1.1 Pengertian

Setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya stres, menurut Selye (dalam Prabowo, 1998) stres adalah respon non spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama pada tiap jenis stres adalah kecemasan yang diikuti oleh tahap perlawanan. Selye menekankan stres tidak hanya merupakan pembunuhan, tetapi juga merupakan kekuatan yang merusak drastis. Sedangkan Korchin (dalam Prabowo, 1998) menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang berpengaruh emosi, proses berfikir, dan kondisi fisik maupun psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Handoko, 2002). Koeswara (1988) mengatakan bahwa stres bisa muncul berupa stimulus eksternal (sosiologis atau situasional) dan bisa berupa stimulus internal (intrapsikis), yang diterima atau dialami individu

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua klasifikasi tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup sehari-hari. Beberapa pakar teori lainnya kemudian mencoba mengembangkan pengklasifikasian strategi coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman tersebut. Di sini Carven juga menambahkan golongan coping, yaitu coping maladaptif., yang terdiri dari:

- a. Berfokus pada emosi yang dirasakan dan bagaimana caranya untuk menyalurkan emosi tersebut, yaitu kecenderungan untuk terlalu memfokuskan diri pada emosional distress yang dirasakan, serta bagaimana caranya agar dapat melepaskan emosi-emosi negative tersebut. Strategi ini dapat menjadi efektif dan fungsional pada beberapa situasi. Namun jika hal tersebut dilakukan dalam periode waktu yang cukup lama, justru akan menghambat proses penyesuaian diri individu terhadap situasi stres.
- b. Behavioral Disengagement, adalah keadaan dimana individu mengurangi usaha yang dikerahkannya untuk menghadapi sumber stres, bahkan menyerah dan putus asa dalam meraih tujuannya, dikarenakan kehadiran sumber stres behavioral disengagement, seringkali disebut dengan istilah helplessness.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengenai coping mayoritas diteliti oleh mahasiswa psikologi, hal tersebut didasari karena pembahasan coping memang tepat untuk dijadikan pembahasan oleh mahasiswa psikologi. Berikut ini akan peneliti deskripsikan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan strategi coping yang telah ditulis oleh peneliti terdahulu.

Pertama, penelitian yang telah diteliti oleh Putik Erdinalita, skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga tahun 2007, dengan judul “strategi *coping stress* pada waria”. Penelitian ini menjelaskan tentang strategi coping stres yang digunakan oleh waria dalam menghadapi sumber-sumber stres kehidupannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waria sebagai individu memiliki perbedaan dalam strategi coping yang digunakan untuk menyelesaikan masalah kehidupannya. Yaitu subyek 1 yang cenderung menggunakan *problem focused coping* yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol sumber stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang dihadapi. Subyek 2 cenderung menggunakan *emotion focused coping*, yaitu usaha yang dilakukan untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi kondisi yang penuh tekanan, sedang subyek yang ketiga cenderung menggunakan coping maladaptif, yaitu coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif.

Kedua, penelitian yang telah diteliti oleh Joko Parjianto, skripsi Fakultas Psikologi UMS Surakarta tahun 2004, dengan judul “strategi coping pengguna narkotika dan obat terlarang”. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkotika dan obat terlarang. Sampel dalam penelitian ini adalah pengguna narkotika dan obat terlarang yang tercatat sebagai penduduk di wilayah Kotamadya Surakarta, adapun karakteristik subyek penelitian, yaitu: (a) usia 20-25 tahun; (b) pria; (c) pendidikan minimal SLTA; (d) Berdomisili di wilayah Surakarta. Gejala penelitian yang ingin diteliti yaitu strategi coping. Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkoba digolongkan menjadi enam kategori, yaitu: sikap tegas dan tertutup, aresif, melakukan aktifitas sosial, berhenti secara bertahap, mencari dukungan sosial, pasrah dan putus asa. Kategori-kategori tersebut diperoleh berdasarkan kesimpulan yang diambil secara analisis deskriptif dari hasil wawancara dan observasi. Disamping itu bentuk-bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkotika dan obat terlarang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: jenis kelamin, umur, perkembangan, tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi.

Dari penjelasan penelitian terdahulu di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang mendasar seperti subyek penelitian, lokasi penelitian, hasil penelitian dan sebagainya. meskipun terdapat kesamaan dalam bidang kajian yaitu strategi coping. Sebagai bahan

perbandingan, disini peneliti mengambil judul “Studi kasus tentang strategi coping stres pada wanita yang menjanda karena suami meninggal”.

Pada penelitian ini, peneliti terinspirasi untuk meneliti strategi coping pada wanita yang menjanda, karena kondisi ini dimungkinkan banyak permasalahan yang menarik untuk diteliti. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan atau sumbang pemikiran pada keilmuan psikologi.

Tema ini juga pernah diangkat oleh peneliti lain, adanya hasil penelitian terdahulu menjadi referensi peneliti. Antara penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu akan memiliki perbedaan karena ditinjau dari judul, subyek penelitian dan lokasi penelitian yang berbeda pula.

Menjanda karena suami meninggal merupakan suatu perjalanan hidup yang dilalui oleh seorang wanita, dimasyarakat Indonesia tanggapan miring seringkali terjadi pada janda tersebut, sehingga seorang janda mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya. Bagaimana seorang janda dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul setelah ditinggal suaminya, terlebih masalah kehidupan sosialnya, perubahan hidup akan membawa perubahan pada perilaku seseorang, bisa saja seorang janda tersebut menjadi orang yang tak dapat bergaul seperti dulu ketika masih mempunyai suami. Masalah ekonomi, karena sebagian besar penghasilan diperoleh dari hasil jerih payah suami, sedang sebagian besar seorang istri menggantungkan masalah perekonomian ditangan suami. Disamping masalah ekonomi, seorang wanita yang menjanda pada saat ditinggal suami meninggal akan mengalami tekanan psikologis yang berat, dimana ia tak menemukan lagi tempat untuk berbagi, bercerita, dan sebagainya.

Permasalahan di atas yang dapat menjadi sumber stres pada wanita yang menjanda. Dari banyaknya sumber stres yang muncul, janda dituntut untuk dapat mengatasi masalahnya sendiri, di sini ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dan jika janda tersebut dapat mengatasi masalahnya tersebut, maka ia juga akan mampu untuk menyelesaikan masalah yang ada di luar dirinya. Dengan begitu ia mampu untuk menciptakan perilaku yang adaptif yaitu perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat sekitar.

Munculnya stres karena adanya permasalahan yang diterangkan di atas, maka janda harus mempunyai strategi *coping stress* yang berfungsi meminimalisir stres yang ada. Strategi yang digunakan dapat menggunakan *Problem Focused Coping*, dimana subjek secara aktif mencari solusi dari permasalahannya. Selain itu *Emotion Focused Coping*, dimana subjek mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian terhadap tekanan-tekanan yang dialami, atau menggunakan strategi coping milik Carven. Keputusan untuk menggunakan coping di atas adalah karena hasil penelitian membuktikan bahwa dengan menggunakan dua cara tersebut dapat mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari, sehingga subjek dapat beradaptasi dengan baik dan dapat menjalani hidup layaknya wanita yang mempunyai pasangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2009: 4) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini di arahkan pada latar dari individu tersebut secara holistik atau utuh.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. (Poerwandari, 2005: 108) menyatakan bahwa studi kasus adalah suatu fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas (*bounded context*) meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas. Menurut (Bungin, 2001: 30) studi kasus biasanya digunakan dalam studi antropologi. Sifat khas dari studi kasus adalah pendekatan yang bertujuan mempertahankan keutuhan (*wholeness*) dari obyek penelitian, dalam arti obyek dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi. Gambaran substansial dari penelitian studi kasus ini sesuai dengan obyek penelitian yaitu berupa proses kegiatan atau aktifitas wanita yang menjanda. Obyek penelitian berada pada kondisi alami dan tidak dimanipulasi atau diberikan perlakuan tertentu. Data yang akan dikumpulkan cenderung tidak teratur, karena data tersebut merupakan kebiasaan dari wanita yang menjanda. Data yang

dikumpulkan berupa kata-kata, kalimat-kalimat, rekaman perilaku, dan dokumen melalui pengamatan di lapangan, wawancara dan dokumentasi kemudian dianalisis secara induktif untuk mendapatkan makna yang eksplisit tentang *coping stress* wanita yang menjanda.

Berdasarkan alasan-alasan inilah khususnya sifat dan hakikat data *coping stress* yang dilakukan oleh wanita yang menjanda maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Sebab dengan metode studi kasus ini akan dimungkinkan peneliti untuk memahami subyek secara pribadi dan memandang subyek sebagaimana subyek penelitian memahami dan mengenal dunianya sendiri.

B. Kehadiran peneliti

Melakukan penelitian studi kasus pada hakekatnya adalah untuk memperoleh pemahaman utuh dan terintegrasi mengenai interelasi berbagai fakta dan dimensi dari kasus khusus tersebut. Disamping itu, peneliti merupakan instrumen utama. Oleh sebab itu kehadiran dan keterlibatan peneliti pada latar penelitian sangat diperlukan karena pengumpulan data harus dilakukan dalam situasi sesungguhnya.

Kehadiran peneliti sebatas sebagai pengamat penuh yang mengobservasi berbagai kegiatan yang dilakukan subyek penelitian. Namun, untuk memperjelas dan memahami apa yang dilakukan subyek maka dilaksanakan pula wawancara secara mendalam. Berkaitan dengan hal ini tentu saja kehadiran peneliti ini akan diketahui oleh subyek. Peneliti mengamati subyek selama kurang lebih dua bulan, yaitu mulai tanggal 24 mei-

ketekunan pengamatan, 3) triangulasi, 4) pengecekan sejawat, 5) kecukupan referensial, 6) kajian kasus negatif, dan 7) pengecekan anggota. Dari ketujuh cara tersebut peneliti hanya menggunakan tiga cara yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, tiga cara tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, triangulasi (Moleong, 2009:330) yaitu merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan melakukan pengecekan atau perbandingan terhadap data yang diperoleh dengan sumber atau kriteria yang lain diluar data itu, untuk meningkatkan keabsahan data. Denzin mengatakan empat uji triangulasi data yaitu: triangulasi sumber, metode, peneliti, dan teori. Pada penelitian ini, triangulasi yang digunakan adalah: a) triangulasi sumber, yaitu dengan cara membandingkan apa yang dikatakan oleh subjek dengan yang dikatakan informan dengan maksud agar data yang diperoleh dapat dipercaya karena tidak hanya diperoleh dari satu sumber saja yaitu subjek penelitian, tetapi juga data diperoleh dari beberapa sumber lain. b) triangulasi metode, yaitu dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Dalam hal ini peneliti berusaha mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara.

Kedua, menggunakan bahan referensi yaitu referensi yang utama berupa buku-buku psikologi yang berkaitan dengan *coping*

tangga. Penghasilan yang diperoleh tidak sepadan dengan pengeluaran tiap harinya. Hingga akhirnya DWD kerja sebagai TKW di Malaysia. Setelah dua tahun bekerja di negeri orang penghasilan yang diperoleh juga tidak dapat merubah perekonomian keluarga. Setelah pulang kerumah DWD pernah mengikuti kursus jahit di daerah sekitarnya, itu juga tidak berlangsung lama dan pada akhirnya ia menemukan jodohnya dan menikah.

Perjalanan menuju pernikahan tersebut tidak berjalan lancar layaknya pasangan lain yang mendapat restu dari kedua orang tuanya. DWD tidak memperoleh restu dari keluarga laki-laki, tapi calon suaminya bersikeras untuk menikahnya. Pada akhirnya yang menanggung biaya dari pernikahan tersebut adalah nenek dari keluarga laki-laki. Merasa bahwa cucunya sudah menemukan jodohnya, maka nenek tak tega jika pernikahan tersebut gagal. Setelah DWD menikah, ia dan suami tinggal dirumah kecil, yang dulunya hanya bekas warung kopi milik ibu dari suami. Meski tinggal bersebelahan dengan mertua, tapi hubungan mereka tidak terjalin dengan baik. Selama itu DWD selalu berusaha bersikap baik kepada mertuanya, meski tanggapan sinis yang selalu ia dapat.

Selang beberapa bulan DWD membangun rumah kecil-kecilan disamping rumah orang tuanya sampai setahun kemudian

mempunyai anak perempuan. Setelah melahirkan anak yang pertama OKI kembali ke Jawa dan tinggal di Jawa. OKI bertempat tinggal tidak jauh dari kedua orang tuanya. Hubungan OKI dengan keluarga terjalin dengan baik setelah pernikahan itu.

Menurut informasi yang peneliti peroleh, OKI sempat memiliki riwayat penyakit, dan melakukan kontrol di Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Pada masa remaja OKI, tugas perkembangan yang harus dilakukan dengan baik seperti yang diharapkan. Jika pada masa itu waktunya OKI untuk bermain dan mulai mengenal lawan jenis, serta belajar untuk mencari jati dirinya, itu tidak terlaksana dengan baik. OKI termasuk anak yang penurut, apa yang diperintahkan ibunya selalu dituruti, sehingga ia tidak pernah keluar rumah. Kegiatan setelah sekolah langsung pulang dan bekerja membantu ibunya di dapur dan mencuci pakaian. Penyakit itu dirasakan OKI setelah ia lulus dari Sekolah Menengah Pertama, oleh orang tua dipriksakan kemana-mana tapi penyakit itu masih dirasakan.

Menurut keterangan OKI, ia merasakan sakit sampai ia menikah dan mempunyai empat anak. Meski terlihat normal tapi didalam dirinya ia merasakan sakit yang tidak biasa (sakit psikis). Setelah pernikahan tersebut OKI merasa bersyukur karena mempunyai suami yang baik, sabar dan tanggung jawab. Kehidupan mereka sederhana, tapi dapat membiayai anak

Sebelum suami meninggal subyek mengalami stres yang berasal dari keluarganya, dimana hubungannya dengan mertua kurang begitu baik, hal ini disebabkan oleh kurang setujunya mertua atas pernikahan mereka. Meski di luar subyek nampak biasa namun sebenarnya ia mengalami stres yang membuatnya tidak nyaman tinggal bersama mertua, hal ini seperti pemaparan subyek sebagai berikut:

“saya itu semakin sedih mbak, karena sebenarnya mertua saya itu nggak setuju dulunya, setelah suami meninggal kesedihan saya semakin meningkat karena saya takut hubungan saya dengan mertua tidak akan pernah bisa baik” (CHW: 1.2.54)

Hubungan subyek dengan sang mertua pada awal pernikahan tidaklah baik meski demikian subyek berusaha untuk tidak mempersoalkannya dan berusaha menyingkirkannya karena baginya hal terpenting sekarang ini adalah bagaimana merawat anak semata wayangnya.

Hal ini seperti penjelasannya sebagai berikut:

“meskipun hubungan saya dengan mertua itu nggak baik mbak, tapi saya berusaha untuk nggak ambil pusing, jadi saya hilangkan semua masalah itu dengan saya fokus ngurus suami dan anak, tapi kalau suami saya sudah nggak ada kayak gini, saya harus lebih tegar dan semangat mengurus anak saya” (CHW:1.2.57).

Ada ketakutan dari subyek ketika suaminya meninggal, dimana hubungannya dengan mertua tidak semakin membaik malah semakin memburuk, namun

Pada saat suaminya meninggal subyek merasa sangat terpukul sampai ia tidak makan dan hanya memikirkan kehidupan selanjutnya tanpa suami. Selain kondisi fisik subyek juga mengalami gangguan pada psikisnya yakni berupa rasa takut dan cemas akan kehidupan mereka setelah suaminya meninggal, hal ini sesuai penjelasan subyek seperti berikut:

“Saya itu merasa takut dan cemas mbak, gimana nanti hidup saya dan anak saya yang masih bayi ini kalau gak ada suami, anak saya masih bayi sudah gak punya bapak”(CHW:1.1.37).

Subyek merasa takut sepeninggal suaminya serta kondisi anaknya yang masih bayi, hal ini akan mempengaruhi perkembangan anaknya yang tumbuh tanpa hadirnya seorang bapak, selain itu subyek juga merasa khawatir dengan siapa nantinya yang akan membiayai hidupnya dan anaknya. Hal ini seperti pemaparan subyek sebagai berikut:

“Pertama kali saya gelisah mbak, saya gimana setelah ditinggal ini, tak ada lagi yang menghidupi saya dan anak saya, tak mungkin saya terus bergantung pada orang tua, sedang perekonomian mereka juga pas-pasan, seperti itu”(CHW:1.1.35)

Kegelisahan subyek muncul pada saat suaminya baru meninggal, ia merasa tidak ada lagi yang menghidupi diri dan anaknya dan tidak mungkin pula ia akan

anaknyanya membuat ia harus bangkit dan menekan segala kesedihannya dengan senantiasa semangat dalam menjalani hidup demi anaknya, hal ini seperti penjelasan subyek sebagai berikut:

“meskipun saya sangat sedih mbak, tapi semua itu tidak berarti karena saya harus menghilangkan semua kesedihan itu demi anak saya, dengan begitu hidup kami ke depan akan lebih baik”(CHW:1.1.43).

Subyek sangat terpukul dengan kepergian suaminya namun semua itu berusaha ia kendalikan karena mengingat ia masih memiliki seorang bayi yang perlu pendampingan dan kasih sayang yang penuh darinya. Subyek adalah tipe orang yang tegar dan semangat dalam mengatasi masalahnya. Hal ini terlihat pada saat wawancara, meski sudah dua tahun berlalu sepeninggal suaminya ia terlihat telah lupa dengan kesedihan-kesedihannya. Hal ini seperti hasil observasi sebagai berikut:

“Pada saat peneliti melakukan wawancara, subyek terlihat tegar setelah kurang lebih dua tahun sepeninggal suaminya. Ia tidak lagi mengalami kegelisahan saat menceritakan almarhum suaminya, hal itu sangat nampak ketika peneliti mengamati subyek” (CHO:1.1.2).

sebagai ibu rumah tangga, ia juga harus menjadi kepala rumah tangga sekaligus. Setelah kematian suami bertambah juga kegiatan yang harus dilakukan guna untuk mengisi waktu luangnya. Di waktu senggang DWD mengikuti pengajian rutin yang dilaksanakan didekat rumahnya. Dengan mengikuti kegiatan pengajian tersebut DWD akan dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar dan bersosialisasi dengan baik.

“Usahaku tetap jalani hidup apa adanya, meski tidak bersuami tapi yakin saya bisa seperti mereka yang pernah mengalami hal yang sama dengan saya, hidup bahagia dengan keluarga sekarang, ukuran kebahagiaan tak dilihat dari kelengkapan anggota, meski itu juga sangat berpengaruh, hehehe”(CHW:1.2.48).

Selama ini DWD dapat bersosialisasi dengan baik, ia mampu menjadi bagian dari masyarakat meski pandangan negatif mengenai status janda tetap ada. Ia berusaha menjadi layaknya wanita lain yang dapat hidup bahagia meski tanpa adanya suami. Selama ini DWD mencoba untuk bergaul dengan masyarakat meski sebenarnya dia adalah wanita yang pendiam. DWD selalu yakin bahwa ia mampu menjadi layaknya wanita lain yang dapat hidup normal dan sukses meski

sehingga OKI benar-benar merasakan kesepian. Anak-anaknya selalu memberikan semangat pada ibunya, agar tidak terlalu memikirkan masalah-masalah baru yang dialaminya, hingga akhirnya OKI dapat menjalaninya dengan pasrah dan tabah.

“Perubahan e akeh banget mbak, aku seng biasane crito-crito neng bojo, saiki ya nggak ono seng dicritani, masalah hidup misalke bingung golek duwek, anak njalok duwek go bayar sekolah, saiki ya opo-opo berusaha dewe mbak, gak ono maneh seng dijuluk i (perubahan banyak sekali mbak, aku yang biasanya apa-apa crita ke suami, sekarang gak ada tempat crita, masalah hidup misalkan mencari uang, anak minta uang untuk mbayar biaya sekolah, sekarang ya semua berusaha sendiri mbak, gak ada lagi dimintai)”.(CHW:2.1.11)

Setelah kepergian suami semua kebutuhan hidup ditanggung oleh OKI, meski begitu ia tetap menjalani hidup dengan semangat. Bagaimanapun caranya OKI berusaha untuk mendapatkan biaya hidup, karena kenyataannya hasil dari sawah selalu kembali kesawah, pengeluaran lebih banyak dibanding dengan pemasukan. OKI termasuk orang yang tidak mudah putus asa dan menyerah begitu saja.

individu. Coping merupakan usaha kognitif dan behavioral yang sehat maupun tidak sehat, disadari maupun tidak disadari untuk mencegah, menghilangkan atau memperlemah sumber stres baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal, yang dianggap melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki individu. Kedua subyek yang mengalami stres akibat suami meninggal merasa bahwa hal itu sangat pedih sekali dan sangat berat dalam menghadapinya. Meski demikian subyek berusaha untuk senantiasa mengatasi keadaan tersebut dengan melakukan hal-hal yang mampu membuat mereka mampu menjalankan hidupnya kembali.

Strategi coping pada dasarnya memiliki perbedaan pada setiap wanita yang menjanda. Perbedaan penerapan ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi masing-masing. Jika dilihat lebih seksama akan terlihat beberapa persamaan dalam penerapan strategi coping dari kedua subyek penelitian ini. Persamaan ini diperoleh dengan membandingkan macam-macam strategi coping yang sering digunakan oleh wanita yang menjanda.

Dari hasil penelitian ini sesuai dengan fokus penelitian yang diajukan maka terdapat 7 macam strategi coping yang digunakan oleh kedua subyek penelitian. Dengan perincian sebagai berikut: subyek I (DWD) dan subyek II (OKI) masing-masing menggunakan strategi coping *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Adapun strategi coping yang digunakan adalah sebagai berikut: subyek I

menggunakan strategi coping ;a) represi, b) rasionalitas, c) proyeksi, d) identifikasi. Sedangkan subyek II menggunakan strategi coping ;a) agresi, b) menghindar, c) apathy.

1. Coping stres dari DWD

Salah satu cara yang dilakukan subyek untuk dapat mengatasi kesulitan dalam hal perekonomian DWD mengisi waktunya dengan bekerja. Selain mengisi waktunya dengan bekerja, ia juga mempunyai tugas sebagai ibu rumah tangga dengan mengasuh anak selesai bekerja. Hal ini dilakukan guna untuk mengisi waktunya agar tidak memikirkan almarhum suaminya. Pandangan positif subyek pada masyarakat merupakan salah satu caranya untuk mempertahankan diri dari tekanan yang tidak diharapkan. subyek mampu menekan kondisi psikis yang menggangukannya. Penekanan disini bisa menjadi positif atau sebaliknya. Selain itu subyek juga senantiasa mengisi hari-harinya dengan mengikuti aktifitas di lingkungannya bersama ibu-ibu dalam pengajian rutin.

Ketika seorang memiliki strategi yang baik, maka ia akan berhasil mengatasi stres yang datang setiap saat. Begitu sebaliknya, ketika ketahanan seorang wanita lemah, maka pada saat tertentu ketika datang masalah-masalah baru maka dirinya akan mengalami tekanan psikis yang berat. DWD termasuk wanita yang memiliki ketahanan yang kuat. Disini menunjukkan bahwa DWD mampu

untuk menjadikan dirinya menjadi layaknya wanita lain yang dapat menjalani hidup meski tanpa adanya suami. DWD mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan meski masyarakat memberi penilaian miring terhadap status janda. Subyek menunjukkan bahwa ia dapat bergaul dengan wanita-wanita lain, kegiatan yang ia ikuti seperti pengajian merupakan salah satu bentuk usahanya untuk dapat dikenal oleh orang lain.

Subyek DWD lebih memilih untuk memproyeksikan apa yang ia alami dengan senantiasa mendekati diri kepada Tuhan dan ikut serta dalam aktifitas atau kegiatan di lingkungannya. Hal ini adalah salah satu cara subyek untuk mengatasi kepedihan yang dialaminya. Bagi dia memasrahkan semuanya pada Tuhan adalah hal yang paling tepat yang harus ia lakukan. Meski sebenarnya di sisi lain ada ketidaknyamanan ketika statusnya berubah menjadi janda namun hal itu berusaha ia kondisikan dengan lebih meningkatkan pergaulannya di tengah masyarakat.

2. Coping Stres dari OKI

OKI merupakan tipe orang yang humoris dan orang yang pengertian kepada yang lain. Semua itu nampak ketika OKI sedang bercerita-crita dengan anak-anaknya, disini menunjukkan bahwa ia bukan tipe orang pendiam. Usaha subyek dalam mengatasi tekanan-tekanan adalah dengan cara ia lebih suka main ketetangga, atau mengisi waktunya dengan pergi kesawah hanya untuk sekedar

melihat perkembangan tanmannya. Seperti itu merupakan cara OKI agar terhindar dari tekanan-tekanan yang dapat membuatnya stres dan mengingat-ingat suami. Sekarang subyek lebih memikirkan hal yang lebih penting, misalkan memikirkan anak dan pergi untuk bersosialisasi dengan tujuan ia dapat melupakan masalah-masalah baru yang datang padanya.

Subyek mampu untuk berfikir secara positif guna untuk menghindarkan dirinya dari masalah-masalah hidup. Meyakini suatu hal ketika itu bersifat positif maka akan muncul energi-energi yang dapat meningkatkan semangat hidupnya. OKI meyakini hal itu dan dia sangat optimis dalam menjalani hidup ini, hal itu dibuktikan dia sangat bersemangat ketika wawancara berlangsung. Tekanan demi tekanan akan ia lewati dengan mudah dan tanpa beban.

Meyakini suatu hal ketika itu bersifat positif maka akan muncul energi-energi yang dapat meningkatkan semangat hidupnya. OKI meyakini hal itu dan dia sangat optimis dalam menjalani hidup ini, hal itu dibuktikan dia sangat bersemangat ketika wawancara berlangsung. Tekanan demi tekanan akan ia lewati dengan mudah dan tanpa beban. Subyek melakukan kegiatan seperti orang lain, pergi kesawah, pengajian, arisan seperti ibu-ibu lain. OKI rajin dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada didesanya. Menunjukkan bahwa OKI dapat bergaul baik dengan

ibu-ibu lain. Ia akan tetap maju meski tanpa ada suami disampingnya, satu hal yang menunjukkan itu adalah OKI melakukan hal apapun meski itu pekerjaan yang harus dilakukan oleh laki-laki. Menunjukkan bahwa OKI dapat mempersamakan dirinya dengan orang lain.

Dari pembahasan di atas telah dijelaskan strategi yang digunakan oleh masing-masing subyek. Subyek pertama lebih dominan menggunakan *emotion focused coping*, itu terlihat dari apa yang dilakukan subyek dalam mengatasi setiap masalahnya. Subyek lebih suka melakukan kegiatan yang positif misalkan mengikuti pengajian, karena dengan kegiatan keagamaan tersebut dapat mensugesti subyek untuk mengontrol emosinya. Subyek kedua lebih dominan memakai *problem focused coping*, itu terlihat dari kegiatan subyek yang lebih suka mengisi waktu luangnya dengan bekerja dan kegiatan lain.

Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam menyelesaikan masalah. Perbedaan strategi yang digunakan pada dua subyek tersebut berdasar atas tipe kepribadian masing-masing subyek. Subyek pertama merupakan tipe orang yang pendiam dan lebih perasaan, maka ia memakai cara yang terfokus pada emosi. Subyek yang kedua termasuk orang yang ramai maka dengan bekerja dan main ketetangga menjadi salah satu hiburannya, meski ia juga aktif dalam mengikuti kegiatan keagamaan.

masing subjek punya cara tersendiri untuk mengatasinya meski sebagian besar menggunakan strategi coping yang sama.

Berkenaan dengan dimensi-dimensi strategi coping, maka dapat dijelaskan secara ringkas sebagai berikut:

Problem focused coping, Pada dasarnya wanita yang menjanda karena suami meninggal memerlukan waktu untuk proses pemulihan diri dalam mengatasi stres yang dialaminya. Hal yang paling berperan selama proses itu adalah cara subyek dalam mengontrol stres dalam rangka meminimalisir kondisi stres yang dihadapi. Dimana subyek penelitian memikirkan atau melakukan sesuatu yang dianggap baik serta dengan cara pasrah atau tidak melakukan apa-apa dan bersikap pasif terhadap keadaan yang ada. Subyek penelitian tetap berusaha untuk mandiri dengan melakukan usaha untuk menambah pemasukan ekonominya.

Emotion focused coping, Sebagai wanita yang menjanda akibat suami meninggal subyek penelitian tetap mempunyai hubungan yang hangat dan memuaskan dengan anak-anak, keluarga, tetangga dan teman-teman. Sifat yang memaafkan dan penyayang, tidak memperbesar masalah yang ada serta adanya usaha untuk menjalin tali silaturahmi dapat mempererat subyek penelitian dengan orang lain. Misalkan subyek mengikuti pengajian rutin, arisan, dan sebagainya.

