

BAB III

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan

Selatan dari hasil data statistik pada tahun 2016 menyebutkan:

Tabel 3.1.

Letak Geografis

Kecamatan Banjarmasin Barat

Terletak pada : Ketinggian 0,16 Meter dibawah permukaan laut

Dengan batas-batas:

Sebelah Utara : Kecamatan Banjarmasin Utara

Sebelah Timur : Kabupaten Banjar

Sebelah Selatan : Kecamatan Banjarmasin Selatan

Sebelah Barat : Kabupaten Barito Kuala

Luas wilayah : 13, 7 Km²

Tabel 3.2

Luas Daerah Menurut Kelurahan

Kelurahan	Luas (Km ²)	Presentase
(1)	(2)	(3)
Teluk Tiram	0,57	4,26
Telawang	0,68	5,09
Telaga Biru	1,53	11,44
Pelambuan	2,12	15,86
Belitung Selatan	0,7	5,24
Belitung Utara	0,74	5,53
Basirih	3,65	27,30
Kuin Cerucuk	1,66	12,42
Kuin Selatan	1,72	12,86
Banjarmasin Barat	13,37	100,00

Tabel 3.3

Kependudukan

Luas wilayah, banyaknya penduduk dan kepadatan penduduk menurut Kelurahan
di tahun 2015

Kelurahan	Luas (Km ²)	Jumlah Penduduk	Kepadatan Penduduk (Jiwa/Km ²)
Teluk Tiram	0,57	11 060	19 404
Telawang	0,68	11 147	16 393
Telaga Biru	1,53	17 813	11 642

Pelambuan	2,12	30 032	14 166
Belitung Selatan	0,70	16 248	23 211
Belitung Utara	0,74	7 498	10 132
Basirih	3,65	24 674	6 760
Kuin Cerucuk	1,66	19 392	11 628
Kuin Selatan	1,72	11 868	6 900
Banjarmasin Barat	13,37	149 732	11 199

Tabel 3.4

Banyaknya pasangan yang menikah menurut Kelurahan pada tahun 2015¹

Kelurahan	Nikah	Presentase
(1)	(2)	(3)
Teluk Tiram	97	8,7
Telawang	249	22,3
Telaga Biru	86	7,7
Pelambuan	198	17,7
Belitung Selatan	89	8,0
Belitung Utara	46	4,1
Basirih	147	13,1
Kuin Cerucuk	129	11,5
Kuin Selatan	77	6,9
Banjarmasin Barat	1 118	100

¹Badan Pusat Statistik Kota Banjarmasin, Kecamatan Banjarmasin Barat dalam Rangka Banjarmasin Barat in Figures, Katalog BPS: 1102001. 6371030, 2016. 5-12

B. Identitas Subjek

Tabel 3.5

Biodata Subjek

No.	Inisial	Status	Pendidikan Terakhir	Usia	Pekerjaan	Tahun Nikah
1	A	Anak 3 Cucu 2	PGA/ sederajat SMA	48 thn	Penjual sayur masak	1988
2	B	Anak 5 Cucu 2	PGA/ sederajat SMA	53 thn	Penjual kue	1988
3	C	Anak 4 Cucu 3	SD	63 thn	Penjual kue dan nasi kuning	1974

C. Penyajian Data

1. Perilaku *Coping* Stres Pada Istri yang Bekerja Suami Mengganggu studi kasus di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin

Data yang akan disajikan adalah data tentang *coping* stres pada istri yang bekerja suami mengganggu studi kasus di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota

Banjarmasin. Seluruh data yang sudah terkumpul, peneliti dapatkan dan akan disajikan dalam bentuk deskriptif yaitu dengan mengemukakan data yang diperoleh ke dalam bentuk penjelasan melalui uraian kata sehingga menjadi kalimat yang mudah dipahami. Agar penyajian data lebih sistematis, maka peneliti akan mengemukakan menurut aspek-aspek dalam *coping* stres pada istri yang bekerja suami menganggur studi di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin.

Data dari hasil penelitian yang di lapangan dengan menggunakan teknik-teknik penggalan data yang telah ditetapkan, yaitu teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek yang ditetapkan yaitu 3 (tiga) orang istri dengan diberi inisial A, B dan C yang bekerja dan bersuamikan pengangguran.

Ketiga subjek tersebut telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan, yaitu subjek berstatus istri memiliki pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, bersuami pengangguran atau tidak memiliki pekerjaan sama sekali sehingga hanya bergantung pada penghasilan istri, serta memiliki tanggungan anak.

Ketiga subjek A, B dan C memiliki latarbelakang yang berbeda, seperti: usia perkawinan, latarbelakang suami, pendidikan, dan pengalaman menikah.

a. Subjek A

Subjek A seorang wanita berusia 48 tahun, memiliki pekerjaan sebagai penjual sayur masak dan gorengan di dalam sebuah gang kecil, kegiatan subjek selain berjualan ialah anggota Majelis Ta'lim tahlilan ibu-ibu. Subjek A memiliki seorang suami yang berlatarbelakang seorang pengangguran lama bahkan dari

informasi yang diketahui suami subjek A sering berperilaku menyimpang, seperti mabuk-mabukan, bermain judi, mengkonsumsi obat-obatan terlarang. Sehingga kadang mengganggu pola pikirnya. Subjek A memiliki tiga orang anak, yang pertama seorang laki-laki sudah menikah, yang kedua seorang perempuan juga sudah berkeluarga, dan anak ketiga seorang anak perempuan masih berusia remaja yang belum bekerja.² Jadi, untuk tanggungan hidup, subjek A harus membiayai seorang suami dan anaknya yang ketiga.

Subjek A mengatakan bahwa ia kadang mengalami stres selama menjadi tulang punggung keluarga, sebab ia merasa sedih dan terbebani oleh tuntutan hidup, akan tetapi subjek A mengatasi stresnya dengan melakukan aktivitas keseharian dan bersosial dengan lingkungan sekitar, selain itu dari observasi dan informasi yang diketahui oleh peneliti, subjek A terkenal mudah bergaul, sering terlihat bercanda apabila di tempat umum,³ ini sesuai dengan penuturan subjek A,

“Kadang sedih, sambil meanu sayur kadang titik banyu mata. Soalnya beban hidup harus..kita jalani”⁴

(kadang sedih, sambil memotong sayur kadang meneteskan airmata. Soalnya beban hidup harus kita jalani)

“Kadang bisa stres, kadang sambil ku bawa ketawa, begaya, soalnya di warung banyak urang kalo sambil menjuali urang tuh, amun dipikirkan yaa kadada habis-habisnya pang. Yaa kita jalani ja mudah-mudahan aku kawa ikhlas kayaitunah”⁵

(kadang stres, kadang sambil aku bawa tertawa, bercanda, soalnya di warung kan banyak orang sambil melayani orang, kalo dipikir yaa tidak akan ada habisnya sih. Yaa kita jalani aja mudah-mudahan aku bisa ikhlas gitu)

²Informan D, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

³Informan D, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁵Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

Bagi subjek A, beban hidup apabila ia pikirkan tidak akan pernah ada habisnya akan selalu ada, hanya dengan keikhlasan, doa kepada Allah *Subhanahuwata'ala* dan diiringi canda-tawa membuatnya sanggup untuk terus menjalani kehidupan.

Sikap kepasrahan ini pun berlanjut pada perencanaan ke depan mengenai bagaimana ia menanggulangi stresnya, subjek A hanya dapat menjawab mendirikan salat, tanpa ada kegiatan yang lain, jadi bercanda dengan para tetangga itu merupakan cara tambahan untuk melupakan beban selain yang paling utamanya ialah salat.

“Amunnya kawa dibawa sembahyang ae”⁶

(kalau bisa yaa salat)

“Umaa, ada banar handak ampih begawi, kayapa bebinian nang mana nang hakun beuyuh-uyuh amunnya laki mampu ja, handak ae jua kesitu kemari, ke Majelis Ta’lim segalaan, tapi amun dananya lawan waktunya, kaya urang tuh handak banar ke Majelis Ta’lim”⁷

(ya ampun, ingin sekali berhenti bekerja, wanita mana yang mau capek-capek kalau suaminya masih mampu, ingin sekali kesana-kemari, ke Majelis Ta’lim dan lain-lain, tapi bagaimana lagi dana sama waktunya, ingin sekali kayak orang ke Majelis Ta’lim)

“Gawian lawan dananya, tulak Maulid tapi kada beduit lebih baik di rumah ae ya kalo.”⁸

(Kerjaan sama dananya, berangkat Maulid tapi tidak ada uang kan lebih baik di rumah)

Meski ia mengeluhkan keadaannya yang tidak mampu secara aktif pada kegiatan Majelis Ta’lim yang digelutinya selama ini, itu disebabkan ada hal yang

⁶Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁷Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁸Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

lebih penting yang harus ia kerjakan yaitu mencari nafkah keluarga. Jika ekonomi tidak memungkinkan, berdiam di rumah merupakan pilihan yang tepat daripada harus memaksakan diri. Sehingga keinginan untuk berhenti dari pekerjaan pun sempat terucap oleh subjek A.

Bagi subjek A yang kadang merasa tertekan dan minimnya dukungan sosial menganggap munculnya emosi negatif (marah) merupakan suatu kewajiban apabila dalam kondisi stres akibat suami tidak memiliki pekerjaan, layaknya manusia biasa yang kadang bisa meluapkan rasa marah, namun subjek A mengambil jalan lain, ia memilih untuk bersabar semampu mungkin dan merasa sanggup menjaga sikap untuk menghindari perilaku kasar atau kata-kata yang bisa ia tampilkan terhadap keluarganya.

*"Bisa ae, tapi amun dijawabnya apalagi harus kayapa lagi jarnya aku. Sudah ae, banyaki besabar ae dah. Amunnya kada sabar mulai dahulu dah, ampihan ae. Yaa kadang bisa jua namanya kita manusia biasa, bisa kadang emosi."*⁹

(pernah sih, tapi kalau jawabnya bagaimana lagi harusnya aku, yaa sudahlah, banyak-banyak bersabar. Seandainya tidak sabar, sudah lama cerai. Yaa walaupun namanya kita manusia biasa, kadang bisa emosi)

*"...kadang aku lawan anak gen aku kada bisa kasar, paling aku tetangis. Aku tuh. Jakanya aku begawian tuh ditolongi ada jua asa tehibur, mana kada bisa lalu, malam tadi malam minggu tuh aku memasak akan urang di panganten pesanan urang lawan masak akan nasi tiga belek semalaman suntuk aku kada guring, inya ada haja di higa, aku minta tolongi kada mau jarnya, makanya hari nih aku parai bejualan soalnya ku uyuh banar begawian sudah seharian semalaman memasak akan iwak lawan saji-sajinya pulang di pangantin, siangnya kada kawa guring pulang jadi malam tadi tu kada ingat diri lagi aku guring sampai kada bejualan."*¹⁰

(kadang sama anakpun aku tidak pernah kasar, yaa paling-paling menangis. Seandainya aku itu kerjaan aku dibantu yaa agak terhibur lah,

⁹Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

¹⁰Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

ini tidak pernah sama sekali, malam tadi malam minggu aku memasak untuk acara perkawinan catering masak nasi tiga belek semalam suntuk aku tidak tidur. Dia ada disamping, aku minta bantuan tidak mau dia, makanya aku libur jualan soalnya terlalu lelah kerja sehari semalam masak nasi sama lauk ditambah sama sajinya, siangya aku tidur sampai malam sampai lupa jualan)

Suami yang tidak memiliki pekerjaan, ditambah sikap acuh terhadap kesusahan yang ia alami, dan lagi pekerjaan yang harus ia kerjakan sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga, sehingga inilah yang membuat subjek A sering merasa kecewa, stres dan kelelahan dalam bekerja.

Walaupun sebelumnya subjek A mengatakan sering bersosialisasi dengan tetangga dapat mengurangi stresnya, tapi untuk menceritakan kondisi keluarganya subjek A memilih bungkam. Menurut subjek A, orang lain kebanyakannya hanya ingin tahu dan memberi nasihat untuk bersabar, tidak memberi solusi yang tepat, sehingga yang dirasa paling mengerti keadaannya hanyalah anaknya, dari anaknya lah saran dan nasihat dapat ia terima,

“Makanya inya membawai pindah ke Sampit, kada usah begawi di Banjar yaa mama jua yang beusaha jarnya pian umpat ulun aja beusaha jarnya begawi di Sampit, Muja nih banar ae lagi sekolah alang-alang lawan nih arisan jadi kendala, arisan belum habis.”¹¹

(makanya dia mengajak pindah ke sampit, tidak usah kerja di banjar yaa mama sendiri juga yang kerja mending ikut saya usaha di sampit katanya. Muja nih lagi sekolah tanggung sama arisan jadi kendala, arisan belum selesai)

Sesuai perkataan dari anaknya, subjek A disarankan untuk berpindah kediaman lalu membantu usaha anaknya di lingkungan yang dirasa lebih baik daripada lingkungan saat ini. Ini menunjukkan subjek A mendapat dukungan

¹¹Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

sosial secara penuh dari anaknya, meskipun beberapa tetangganya adapula memberikan sumbangsih saran, itu lebih baik daripada suaminya yang hanya bersikap acuh.

“Bekisah lawan Ami pang lawan anak, kemana lagi aku curhat lawan urang, urang bisa menyambati banar ae, paling urang memadahi sabar ae sabar ae sabar ae tuh pang dah kata-kata orang, jadi aku bekisah lawan anak, itupun mun inya peduli, kecuali aku tetangis sorangan.”¹²

(ceritanya sama Ami anak saya, kemana lagi aku curhat sama orang. Orang lain cuma bisa mengolok-olok, paling-paling nyuruh sabar, yaa sabar itu aja udah kata-kata orang, jadi aku ceritanya sama anak, itupun kalau dia lagi peduli, kecuali aku menangis sendirian)

Keinginan yang tertahan untuk mengikuti kegiatan keagamaan, beban sebagai pencari nafkah harus ia rasakan dan adukan kepada Allah *Subhanahuwata'ala*, kepasrahan terhadap Allah *Subhanahuwata'ala* inilah yang ditampilkan melalui salat dan menganggap bahwa dengan mengadu kepada Allah *Subhanahuwata'ala* merupakan pilihan yang terbaik,

“Imbah pang, mun kada sembahyang sia-sia kalo kita begawi nih, yang kita bawa itu jua umur sudah tuha.”

(lalu, kalau tidak salat sia-sia aja kan kita ini kerja, yang kita bawa itu umur sudah tua)

“Bawa sembahyang, lebih baik kita mengadu ke ampunnya kalo”¹³

(bawa salat, lebih baik kita mengeluh ke Sang Pemilik kan)

Dalam kondisi kesusahan, subjek A tetap melakukan salat secara rutin dan bahkan terus meminta kemudahan kepada Allah *Subhanahuwata'ala*, ia melanjutkan bahwa pekerjaan hanya akan dinilai sia-sia jika tidak diiringi dengan ibadah kepada Allah *Subhanahuwata'ala*.

¹²Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

¹³Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

b. Subjek B

Subjek B seorang wanita berusia 53 tahun, pendidikan terakhir ialah PGA atau SMA sederajat, bekerja sebagai penjual kue, memiliki seorang suami, 5 orang anak, dua di antaranya sudah berkeluarga. Latarbelakang suami hanya lulusan SD dan sudah bertahun-tahun tidak bekerja, pekerjaan terakhir suaminya hanyalah buruh tukang bangunan dengan penghasilan pas-pasan kemudian berhenti alias menganggur tahunan, sehingga untuk makan sehari-hari masih bergantung sepenuhnya kepada istri.¹⁴ Pada wawancara yang dilakukan peneliti bahwa suami dari subjek B sudah bertahun-tahun tidak mencari pekerjaan, sebab lapangan pekerjaan untuk saat ini sudah sangat menipis, namun sebelum menganggur lama seperti sekarang ini, suami subjek B pernah merantau lama ke Kalimantan Tengah untuk mencari pekerjaan akan tetapi tidak pernah berhasil, setelah itu barulah kembali pulang ke Banjarmasin dan tidak bekerja lagi.

Kepada peneliti subjek B mengatakan bahwa meski ia sebagai tulang punggung keluarga akan tetapi dalam pekerjaan sehari-hari anak dan suami sering membantu, seperti membuat kue dan menjualkan kue tersebut.

“Megganii jua, meantar-antar tuh pang rajin anak, meantarkan”¹⁵

(membantu juga, mengantar pesanan itu kan anak biasanya mengantarkan)

Saat ditanya mengenai stres, subjek B menjawab mengiyakan dan kadang-kadang mengalami stres,

¹⁴Informan E, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

¹⁵Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

“Yaa kadang-kadang ada jua pang kalo meliat urang diatas kayaitu nah, mun keluarga ini kan kita haja yang paling rendah di antara dangsanak-dangsanak keluarga nih, tapi kalo kita memandang ke bawah lagi banyak lagi urang yang lebih sakit daripada kita, jadi masih ada perasaan kaya meanukan diri, masih untung kita, ada haja lagi yang di bawah pada kita itu pang meulah kita sabar, tapi kadang-kadang ada jua kecewa jengkel meliat urang bisa nukar ini, nukar ini, sedangkan kita kada kawa, tapi kayaitu pang lah teingat pulang urang di bawah masih banyak lagi yang rendah daripada kita”.

(yaa kadang kalau melihat orang yang posisinya diatas, keluarga kita kan yang posisinya paling rendah di antara keluarga lain. Tapi kalau memandang yang lebih rendah lagi yaa kadang masih merasa beruntung yang membuat kita sabar, walaupun jengkel dan kecewa, lalu ingat kalau ada yang susah dari kita)

“Itu yang membuat kita sabar kayaitu nah”¹⁶

(itu yang membuat kita sabar)

Subjek B mengatakan kadang-kadang merasa stres apabila melihat kondisi keadaan ekonomi keluarga yang dirasa lebih miskin daripada saudara-saudara subjek B sendiri. Terkhusus, subjek B merasa iri dan jengkel sebab ketidakmampuan membeli keperluan hidup sedangkan saudara-saudaranya yang lain mampu. Namun subjek B menambahkan langsung bahwa, ia mampu menanggulangi perasaan tersebut dengan memandang orang-orang yang lebih rendah kondisi ekonominya, dan itulah yang membuat subjek B mencoba untuk bersabar dari tekanan ekonomi.

Perencanaan ke depan merupakan persiapan kegiatan yang akan dilakukan dalam menanggulangi stres, sehingga subjek B menyatakan dalam wawancaranya saat ditanya apa yang pertama kali dikerjakan saat mengalami stres, ialah mengeluh

¹⁶Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

“Mengeluh pang, mengeluh lawan Allah ta’ala. Bangun sembahyang tahajud, minta petunjuk, minta kemudahan mencari rezeki untuk memberi makani anak keluarga.”¹⁷

(yaa mengeluh, mengeluh sama Allah. Bangun salat tahajud, minta petunjuk, minta kemudahan mencari rezeki untuk memberi makan anak keluarga)

Subjek B akan mengadu kepada Allah *Subhanahuwata’ala* apabila mengalami stres, mendirikan salat tahajud dan berdoa agar senantiasa diberikan kemudahan dalam menjalani pekerjaan sehari-hari.

Meskipun diketahui bahwa subjek B kadang mengalami stres namun ia bersyukur masih mampu menahan diri dari ucapan dan perilaku yang mengarah negatif, seperti ucapan kasar yang disengaja ataupun tidak. Subjek B sendiri dikenal sebagai wanita yang mudah bergaul, pekerja keras, jarang terlihat marah apalagi berbicara kasar kepada keluarga maupun orang lain,¹⁸

“Kada pernah pang, ya Alhamdulillah Allah masih memberi petunjuk berbuat yang baik aja kayaitu nah kada pernah kecewa kada pernah model kada ikhlas kadada pang, yang penting biar uyuh asal keluarga rukun kayaitu nah, anak kawa sekolah.”¹⁹

(tidak pernah sih, yaa Alhamdulillah Allah masih memberi petunjuk berbuat yang baik begitu, tidak pernah kecewa tidak pernah semacam tidak ikhlas yaa tidak ada, yang terpenting meski lelah asalkan keluarga rukun begitu dan anak bisa sekolah)

Meskipun kadang mengalami stres, akan tetapi ia berkata tidak pernah dan berperilaku kasar terhadap keluarganya dan berusaha ikhlas mencari nafkah, asalkan keluarga damai dan anak-anaknya mampu melanjutkan sekolah, cukup ia yang merasa kesusahan, jangan sampai anaknya merasakan apa yang ia alami saat ini.

¹⁷Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

¹⁸Informan E, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

¹⁹Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

Sebagai pencari nafkah subjek B tidak pernah meminta bantuan kepada siapapun termasuk kepada keluarga yang menurut subjek B lebih berkecukupan ekonominya. Hampir serupa dengan subjek A sebelumnya, subjek B menuturkan ia hanya akan mengadu kepada Allah *Subhanahuwata'ala*, dan meminta petunjuk-Nya.

“Kada jua pang, kadada ae, minta lawan Allah Ta’ala ja memohon tiap waktu, kalo sempat ada waktu bangun sembahyang tahajud mengeluhkan keadaan kita, minta petunjuk itu aja dah.”

(tidak juga sih, tidak ada, minta sama Allah aja memohon setiap waktu kalau sempat ada waktu bangun salat tahajud mengeluhkan keadaan kita, minta petunjuk aja udah)

“Kadada pang, kada pernah mengeluh jua lawan keluarga, itulah resep, apa namanya jalan hidup kita udah keluarga kita kayakitu nah, dijalani ae, mudah-mudahan akan datang dapat petunjuk mungkin akan lebih baik lagi akhirnya, itulah ujian hidup, itu banar ae.”²⁰

(tidak ada, tidak pernah mengeluh sama keluarga, itulah resep, apa itu namanya jalan hidup kita sebagai keluarga, yaa dijalani aja, mudah-mudahan nanti dapat petunjuk yang mungkin akan lebih baik lagi akhirnya, itulah ujian hidup.)

Subjek B menganggap bahwa kondisi yang tengah dialaminya hanyalah sebuah bentuk ujian hidup yang harus sanggup ia jalani dengan keyakinan yang kuat kepada Allah *Subhanahuwata'ala* dan berharap bahwa setelah ini Yang Maha Kuasa akan menggantikan dengan keadaan yang lebih baik.

Sedangkan mengenai orang terpercaya untuk mendengarkan cerita ialah anak-anaknya.

“Mun anaknya bisa merotet, kadang-kadang bisa mengeluh, bisa dijelaskan sama anak kayakitu nah, kalonya kada, kalonya mengerti haja kada bekisah pang.”

²⁰Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

(kalau anak bisa diajak ngobrol, kadang-kadang mengeluh, yaa mengerti aja diajak curhat)

“Mendengarkan ae. Kada anu pang, ya mengerti lah kita bepandir secara baik-baik aja kayaitu nah kada papa.”²¹

(mendengarkan aja. Tidak apa yaa, yaa mengerti aja sih kita ngomong baik-baik aja begitu tidak apa-apa)

Dalam kondisi tertentu kadang subjek B bercerita kepada anaknya tentang bagaimana keadaannya, sedangkan apabila dirasa itu tidak perlu untuk diceritakan, maka subjek B lebih memilih menahannya sendiri.

Suami yang tidak memiliki pekerjaan merupakan suatu kekecewaan bagi subjek B, tidak jarang subjek B tersadar bahwa ia pun memerlukan peran seorang suami dalam keluarganya

“Ya kadang rasa hampa lah meliat laki kayaitu nah, rasa hampa rasa kadada besemangat kayaitu nah, tapi kadang-kadang bisa jua memerlukan, nah itulah hiih bujur jua kadang bisa jua memerlukan, kadang kita bosan bisa, rasa handak bepisah kayaitu nah. Tapi mengingat anak, nah anak tuh pang yang menjadi harapan sudah kalo memikirkan diri sendiri udah am begawi sorangan, kemana kah bukah cari makan sanggup aja, makan aja, tapi ingat anak, kayapa jurang anak, nah kekecewaan anak adalah merasa meanukan kekecewaan kita jua akhirnya, jadi biar kita lebih baik bekorban daripada anak nang kecewa kayaitu nah, itu aja.”²²

(ya kadang rasa hampa saat melihat kondisi suami, rasa hilang semangat, tapi kadang kita sendiri merasa perlu, kadang merasa bosan, serasa ingin pisah. Tapi ingat anak, anaklah yang menjadi harapan, seandainya egois yaa sudah kerja sendirian, kemanapun cari makan sanggup aja sendirian, tapi inga anak, bagaimana perasaan anak, kekecewaan anak akhirnya kekecewaan kita juga, jadi lebih baik berkorban daripada anak kecewa)

Kadang perasaan untuk bercerai itu muncul dipikiran subjek B, namun subjek B memilih untuk bertahan dengan alasan anak-anaknya, sebab anak-anaknyalah tumpuan harapan dan ia tidak mau apabila anak-anak menjadi korban

²¹Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

²²Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

dari perceraian. Seperti yang dikatakan subjek B sebelumnya, bahwa saat mengalami stres ia akan lebih antusias memohon dan meminta kepada Allah *Subhanahuwata'ala* agar selalu diberi kemudahan,

*“Makin sembahyang...makin sembahyang...makin minta lawan Allah Ta'ala”*²³

(makin salat, makin salat, makin minta sama Allah)

Semakin berat ujian yang dialami subjek B maka semakin rutin pula salat dan doanya kepada Allah *Subhanahuwata'ala*

c. Subjek C

Subjek C wanita berusia 63 tahun dengan pengalaman pernah menikah sebelumnya alias memiliki catatan sudah sekali menikah, mata pencaharian saat ini sebagai penjual kue dan nasi kuning, memiliki seorang suami yang mengalami stroke ringan, 3 orang anak dan 4 cucu. Kegiatan sehari-hari subjek C setiap pagi berjualan kue dan nasi kuning di depan rumahnya sampai sekitar jam 11 pagi. Pendidikan terakhir subjek C hanyalah berijazah SD. Latarbelakang suami, mengidap stroke ringan sehingga tidak memungkinkan untuk kembali mencari nafkah,²⁴ sebab dulunya suami subjek C bekerja sebagai sopir angkot sehingga kini memaksa tulang punggung keluarga berpindah ke pundak istrinya yaitu subjek C. Dari keterangan subjek C yang menyebabkan ia stres ialah apabila kondisi ekonomi terasa sulit pada saat-saat tuntutan sedang meningkat,

“....bajualan kada hahaha, apa-apa yang sampai, sampai ngarannya kan, kalo arisanku ada harian ada yang mingguan, harian itu kan oleh

²³Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

²⁴Informan F, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

menutupi akan hari-harinya, kalonya yang mingguan tuh akan kenanya gasan tuhanya ya kalo, nang kayaitu, kami munnya meharap anak kan kada mungkin aku ya kalo”²⁵

(tidak jualan, semuanya pada saat bersamaan, kalau arisanku ada harian ada juga mingguan, harian itu kan aku yang bayarnya tiap hari, kalaunya mingguan kan untuk nanti, jika mengharap anak semata kan tidak mungkin)

Dan untuk mengurangi stresnya subjek C menggunakan cara berbeda yang dilakukan kedua subjek sebelumnya yaitu tidur agar terhindar dari pusing,

“Jadi kan sambil guring aku, ibaratnya guring tuh aku ada aku lah, ibaratnya, mudah-mudahan kan aku dibari di mana jalannya aku supaya jangan kepala sakit banar aku, mun kada guring ku bawa ini bawa ini tarus habis aku tawak akan baskom tuh kai kan meampunkan bearti.”

(jadi kan seraya tidur, semisalnya aku tidur aku meminta mudah-mudahan diberi kemudahan supaya jangan sakit kepala, kalau tidak tidur malah aku lempar ember ke arah kakek)

Sedangkan apabila tidak tidur saat stres maka akan berakibat subjek C lepas kendali dan melampiaskan stresnya dengan marah-marah dan melemparkan barang. Namun apabila tidur, maka setelah bangun kondisi tubuh akan lebih tenang.

“Melampiaskan, biasa sudah kada dibawa guring, dibawa anu anu selamat am kai kai kena disariki, baik aku bawa guring daripada aku melampiaskan kemana-mana, bawa guring bangun guringnya sigar ai sudah jamnya jam kerja kita, kayaini kan jam kerja kita yang kita kerjakan sampai sore malam kena jam 12 hanyar guring, bangun kena jam 3 pulang kena bangun makanya kada kawa mun datang di pasar mun kada guring bekijim bedahulu inya.”

(melampiaskan, sudah biasa tidur siang, kalau tidak si kakek bisa ku marahi, mendingan aku tidur daripada ku lampiaskan kemana-mana, setelah bangun tidurnya aku lega sudah saatnya kerja sore malam di jam 12 malam baru tidur, nanti jam 3 malam bangun lagi, makanya harus tidur siang.)

²⁵Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

“Ampih sakit kepalaku ampih bilanya dibawa guring tuh tapi munnya kekurangan, duit kah”²⁶

(sembuh sakit kepalaku, sembuh kalau tidur tapi jika kekurangan uang...)

Subjek C mengaku apabila ia tidur saat stres merupakan cara meredakan stres, menghindari emosi negatif serta sambil memohon kepada Allah *Subhanahuwata’ala* agar diberi jalan keluar, dan subjek C mengaku sakit kepalanya akan reda setelah bangun tidur.

Subjek C dengan kondisi suami stroke ringan maka harus giat bekerja, sehingga yang menjadi penyebab munculnya stres selain kebutuhan ekonomi kadang bisa juga berasal dari perilaku suaminya saat ia di rumah. Jadi, untuk menghindari stres maka subjek C akan terlebih dahulu menyenangkan hati suaminya melalui perantara anak-anaknya yang biasanya memberikan uang sebagai pegangan.

“Hiyh, mun Ana lakinya biasanya membari 300 tapi jangan dijulung lawan aku, menjulung lawan abah, jadi inya kena bisa ja menjulung lawan aku, jadi lalu inya nih kada tegang inya mun tegang-tegang aku kan aku bawa bejalanan kepasar aku bawa ngobrol, hilang kalo, kalo tegang inya kan bediam inya nah sakit kena inya, jadi kayaitu sistemnya”

(iya, apabila suami Ana kadang memberi 300 tapi jangan diberikan sama aku, memberikannya kepada bapak, sehingga dia nantinya memberikan lagi ke aku, jadi nantinya dia tidak tegang, apabila aku yang tegang kan masih bisa jalan-jalan ke pasar, ngobrol jadi hilang tegang, tapi apabila dia yang tegang kan nantinya bisa sakit dia, jadi begitu aja sih sistemnya)

“Inya duitnya gugur ke aku jua, tapi kan lewat tangan inya dulu, menyenangkan Mingkuti duit kan. Aii, jadi inya tenang ya kalo, kalonya

²⁶Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

kada tenang stres inya, aku yang berat maginannya inya stres aku stres bah urang gila dirumah tuh berataan ahahha”²⁷

(nanti kan uangnya ujung-ujungnya sampai ke tanganku, tapi melalui tangannya dulu biar menghiburnya. Kan memegang uang, jadi tenang dia, apabila dia stres, aku lebih lagi stresnya, dia stres aku stres jadi orang gila semua hahaha)

Subjek C meminta bantuan anaknya untuk memberikan uang kepada suaminya agar si suami seakan-akan telah memberi nafkah kepada subjek C, dengan tujuan untuk menghindari tekanan batin suaminya disebabkan ketidakmampuan memberikan nafkah.

Dari segi mengontrol diri, pada perkataan subjek C sebelumnya mengaku kadang lepas kendali, seperti marah-marah dan melempar barang apabila suami memicu stresnya,

“aii, hiih, kan hari anu tuh kalo aku habis datang dari Barabai kada teguring aku melihat kai kadang-kadang bisa sarik jua kalo munya guring-guring tarus kahandak aku tuh kan bangun kai ini apa makan minum isii, iwak ada nasi ada, supaya inya nih meisii nyaman magna kada naik kan. Inya kada heran-heran suruh begawian haur kada dianunya, inya kawa ja besasangaan, mengarti haja padahkan nih nah ada rinjing, ku anu-anu akan lawan kai, ku gancang meandak rinjing.”²⁸

(iya, kan saat itu aku baru pulang dari Barabai tidak tidur, aku melihat si kakek kadang-kadang memicu marah apabila tidur melulu kerjanya, keinginan aku kan si kakek ini bangun, makan minum, lauknya ada nasinya ada, agar dia ini mengisi perut, supaya tidak kambuh mag. Dia malah cuek aku suruh, dianya kalau masak bisa, paham aja jika diarahkan, ini wajan aku letakkan kencang-kencang)

Subjek C mengatakan, kadang merasa marah apabila suaminya acuh terhadap perintahnya dan meresponnya dengan bermalas-malasan, sebab perintah

²⁷Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

²⁸Subjek C, Pedagang Kue dan Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

subjek C merupakan bentuk perhatian agar suami menjaga pola makan dan terhindar dari penyakit asam lambungnya. Meskipun begitu, subjek C menambahkan sangat jarang berperilaku demikian,

“Kada pang, setahun sekali gen kada jua,”

(tidak lah, setahun sekali pun tidak)

Sedangkan dari segi tutur kata subjek C, ia merasa masih mampu mengendalikan ucapannya terhadap suami dan anaknya,

“Kada, aku beingat itu kada boleh dianukan apalagi lawan anak kita, lawan laki kita kan bedosa, beingat ae palingan kai ikam nih handak napa gerang kai? Menggeratak, Handak guring tarus ke Rantau lawan Amah jar ku, bilanya handak begawian begagana disini, bilanya ikam handak guring, ke Rantau guringan haja kita kadada gawian di Rantau, nunggu Amah haja dirumah, situ ha ikam handak ke Rantau jar mehuhulut aku, kada jadi pang, uwa laki tuh kada mudah sangit, apalagi lagi anum, kada biasa sangit, wahini ada sangitnya soalnya darahnya tinggi, kalonya dulu tuh apalagi kada bisa sangit,”²⁹

(Tidak, aku sih ingat aja kalau itu tidak boleh apalagi dengan anak kita, sama suami aja dosa kan, ingat aja, paling-paling si kakek ku tanya mau apa? Menggertak, mau tidur terus yaudah kita ke Rantau aja kataku, bila mau kerja yaa disini aja. Apabila maunya tidur terus mending ke Rantau. Kamu aja katanya meledek, tidak jadi, uwa laki tidak mudah marah, apalagi saat muda, jarang marah, sekarang ada marah dikarenakan tensi darah tinggi, kalau dulu itu jarang marah)

Suaminya selama mengidap stroke mudah marah, sehingga subjek C harus mampu menahan ucapan agar suaminya tidak mudah tersinggung. Jadi yang dilakukan oleh subjek C apabila merasa jengkel hanya akan menggertak unuk mengajak pulang ke kampung halaman.

²⁹Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

Sama halnya dengan subjek A dan B, dalam menghadapi keadaan stres biasanya subjek C memilih untuk bercerita banyak kepada anak-anaknya.

“Kalo ke anak itu wajar haja kita curhat kayaitu wajar haja curhat kita tapi anak itu untung mengerti dibawai curhat lah, nyaman ai, inya yang paling terpukul banar tuh kaya kaka Ian, kaka Jannah, lawan Imun, ...”

(kalau sama anak itu wajar aja kita curhat, tapi anak itu untungnya bisa mengerti diajak curhat, yang paling terpukul sekali itu kayak kaka Ian, Janah dan Imun)

Dari pihak anak-anak subjek C dianggap mampu mengerti kondisi keadaan keluarga sehingga sering saat bercerita, anaknya kadang terbawa emosi ibu (Subjek C).

Subjek C dari observasi peneliti, menunjukkan perilaku yang mudah diajak bercanda dan tidak menampilkan wajah murung saat berdagang. Sama halnya dengan subjek A dan B, subjek C juga merasa enggan untuk menceritakan kondisi keluarganya kepada orang lain, terkecuali adik dan anaknya.

“Jarang ai, paling bedua lawan adingku tuh kada bisa jua ke wadah urang, mungkin kalo urang kada menanggapi kena jadi kada baik jadinya jadi lebih baik diam di rumah, berabab, meliat tv, daripada kita berpandangan yang kada-kada, itu bepahala kada bedosa bisa ada”³⁰

(jarang, paling-paling berdua sama adik aku, enggan sama orang lain, mungkin orang tidak menanggapi nanti jadi tidak baik dipandangnya, lebih baik diam dirumah, rebahan, nonton tv, daripada kita ngobrol yang tidak-tidak, itu bepahala tidak cuma jadi dosa)

“Bilanya lucu tetawaan, bilanya anu bisa jua anu anu ma ai bisa jua, bilanya pokoknya ada persoalan kan ada remnya ada kadanya kayaitu, munnya jurusannya amarah-amarah di mana rahat curhat kan masalahnya bisa jua inya merahing, tapi kita pajahi pulang, kita

³⁰Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

mungkin kaini-kaini jalannya, jangan dipikirkan, supaya kan jangan terbeban banar lawan aku kaitu, mengarti ae jua inya”³¹

(jika lucu yaa ketawa, apabila menjurus kearah memicu amarah, yaa bisa emosi juga, tapi kan masih bisa di redakan, mungkiin sudah begini jalannya, jangan terlalu dipikirkan supaya jangan dijadikan beban, mengerti aja dia)

Mengetahui anak-anaknya yang kadang terbawa emosi, untuk menghindari hal itu, subjek C berusaha menetralkan kembali keadaan, usaha ia lakukan agar anak-anaknya tidak terlalu merasa terbebani dengan keadaannya.

Keadaan suami yang tidak memungkinkan untuk bekerja bukan karena pendidikan yang rendah atau sifat malas untuk bekerja, namun sakit stroke yang sudah tahunan yang dialami suaminya memaksa subjek C harus bersedia menggantikan posisi suami untuk mencari nafkah yang pada dasarnya itu merupakan kewajiban suami.³²

*“... jar hatiku lho, banyak ae urang, aku mending masih pulang, kada begawi inya tapi masih ada dirumah, orang yang mati tuh pang kemana mengadu, nah lah jadi walaupun inya kada begawi tuh kawa bejalan di rumah dianu, inya mendoakan kita naah sebaliknya inya sembahyang subuh sembahyang zuhur sembahyang jurang doa inya tuh mustajab artinya jadi aku sihat.”*³³

(hatiku berkata, aku lebih mending daripada orang lain di luar sana, tidak kerja tapi masih ada dirumah, orang yang suaminya meninggal itu kemana mengeluh, jadi walaupun dia tidak kerja tuh dia masih mendoakan kita, sebaliknya dia subuh salat, zuhur salat, doa dia mungkin mustajab guna kesehatanku)

Subjek C beranggapan bahwa ia bersyukur suaminya masih ada di sampingnya, di bandingkan orang lain yang sudah ditinggal pergi suami. Subjek C

³¹Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

³²Informan F, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

³³Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

mengatakan, dengan adanya suaminya di rumah, ia akan mendoakan kesehatannya dalam mencari nafkah keluarga.

Subjek C mengatakan rela bertahan tanpa terpikir untuk bercerai lagi disebabkan komitmen yang kuat dan rasa cinta yang begitu mendalam meskipun kondisi suami stroke,

“Ooh itu kada pernah, aku sampai apa ngarannya lah, amun aku kesarikan tuh, kai.. aku nih kai ai jakanya kada berjanji lawan manusia bisa ja aku ingkar, tapi aku kawin meharagu ikam mulai inya stres semalam aku bejanji dah lawan Tuhan, ibaratnya aku mencintai ikam sampai tuha, kadada niat, kadada ai.”

(ooh itu tida pernah, aku kalau sudah terlalu marah, kakek...aku ini seandainya berjanji kepada manusia bisa saja ingkar, tapi aku menikah melayani kamu mulai dia stres kemarin aku berjanji kepada Tuhan, aku mencintai kamu sampai tua, tidak ada niatan,)

“Jadi harus tabah perjanjian kita tuh lawan Allah ta’ala, artinya sesama manusia berpandir kada, kecuali Tuhan yang memisahkan, mudah-mudahan kayaitu, mudah-mudahan, memang niatku kaitu, jangan rubahkan, jangan jin dan setan masuk ke dalam aku walaupun aku berkata-kata kaitu, nanganan aku manusia kalo, naah ujar Tuhan kalo pina aku takabur, tapi mudah-mudahan jangan nangkaitu. Handak kita berbuat kaitu kan ada anak, membari supan, kita sudah becucu lawan amunnya kita kada kawin lagi, apa yang dipikirkan keberatan menanggung inya, kan rejaki urang tuh kalau pun kita sorangan ada haja yang datang umpat makan nangkaitu sebaliknya, ibaratnya, aku baik membari makani laki daripada membari makani urang, belum tentu datang kaitu, aku berdoa tuh pang, mudah-mudahan Tuhan mengabulkan, jangan biarkan jin dan setan yang masuk kaitu, aku nih memang kada tapi tahu jua pang aku diagama, tapi yang ada dikuati, nang ada pang sekatahu aku kaini, bilanya urang gawi kaini bedosa, artinya kita lapas yang kada baiknya,”³⁴

(jadi harus tabah perjanjian kita itu dengan Tuhan, artinya sesama manusia berkata tidak, kecuali Tuhan yang memisahkan, mudah-mudahan, memang niatanku begitu, jangan sampai berubah, jangan jin dan setan masuk ke dalam aku walaupun aku berkata demikian, namanya manusia kan. Maunya kita begitu imbasnya ke anak, malu, kita kan sudah

³⁴Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

bercucu, lagian apa juga yang dipikirkan jika merasa keberatan, seumpamanya aku lebih baik memberi makan suami daripada orang lain, aku sih berdoanya semoga Tuhan tidak membiarkan jin dan setan mengganggu, aku memang tidak terlalu paham soal agama, tapi setidaknya yang ku punya aku teguhkan, setahu aku yang berdosa kata orang jangan dikerjakan)

Walaupun subjek C merasa tidak begitu paham betul ilmu agama, namun ia sudah berjanji pada Allah *Subhanahuwata'ala* untuk selalu setia merawat dan menjaga suaminya.

“Bahanu tahajud aku tengah malam bila memang kada guring pikiran kita apa artinya, kadang tenganga haja, kada tahu jua”

(kadang tahajud aku larut malam jika memang tidak bisa tidur pikiran entah kemana, entahlah)

“Kada tantu jua, kalo pang jar urang kita stres bedoa-doa, kada jua, yaa sadang lah”³⁵

(tidak menentu, kalau kata orang stres berdo, tidak juga, yaa standar aja)

Subjek C mengakui sendiri tidak ada peningkatan ataupun penurunan intensitas ibadah saat mengalami stres, tetap stabil sebagaimana hari biasa saat tidak mengalami stres.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan *Coping* Stres Istri Yang Bekerja Suami Menganggur di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin

Dari penuturan tiga subjek menyebutkan hal yang sama yaitu bersabar dengan kondisi yang dijalani, akan tetapi pada dasarnya ketiga subjek memiliki

³⁵Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

alasan lain yang berbeda kenapa memilih untuk bertahan menjalin rumahtangga. Sehingga alasan inilah yang menjadi faktor pembentukan *coping* stres pada ketiga subjek. Maka setelah dilakukan penelitian, ditemukanlah faktor-faktor pembentukan *coping* stres istri yang bekerja suami menganggur di kecamatan Banjarmasin Barat kota Banjarmasin.

a. Subjek A

Harapan akan efikasi diri pada subjek A terlihat dari bagaimana ia memandang kehidupannya saat ini sebagai tulang punggung keluarga, ia mengatakan ini merupakan suatu ujian hidup yang memang tidak akan ada habisnya, hanya dengan bersabar, berusaha dan berdoa merupakan pilihan terbaik dalam menjalani kehidupan. Anak dari subjek pula bahkan menyarankan untuk mencari usaha yang lebih baik lagi di tempat lain agar setidaknya meringankan penghasilan.³⁶

*“Kadang bisa stres, kadang sambil ku bawa ketawa, begaya, soalnya di warung banyak urang kalo sambil menjual urang tuh, amun dipikirkan yaa kadada habis-habisnya pang. Yaa kita jalani ja mudah-mudahan aku kawa ikhlas kayaitunah”*³⁷

(kadang stres, kadang sambil aku bawa tertawa, bercanda, soalnya di warung kan banyak orang sambil melayani orang, kalo dipikir yaa tidak ada habisnya sih. Yaa kita jalani aja mudah-mudahan aku bisa ikhlas gitu)

*”Bisa ae, tapi amun dijawabnya apalagi harus kayapa lagi jarnya aku. Sudah ae, banyaki besabar ae dah.....”*³⁸

(pernah sih, tapi kalau jawabnya bagaimana lagi harusnya aku, yaa sudahlah, banyak-banyak bersabar. Seandainya tidak sabar, sudah lama cerai. Yaa walaupun namanya kita manusia biasa, kadang bisa emosi)

³⁶Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

³⁷Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

³⁸Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

“Makanya inya membawai pindah ke Sampit, kada usah begawi di Banjar yaa mama jua yang beusaha jarnya pian umpat ulun aja beusaha jarnya begawi di Sampit,”³⁹

(makanya dia mengajak pindah ke sampit, tidak usah kerja di banjar yaa mama sendiri jua yang kerja mending ikut saya usaha di sampit katanya. Muja nih lagi sekolah tanggung sama arisan jadi kendala, arisan belum selesai)

Pada sudut pandangan dukungan sosial, di samping memberikan saran untuk mencari lokasi pekerjaan yang baru anak subjek A juga kadang membantu dalam berkonsultasi, sehingga subjek A apabila ingin bercerita ia akan mengungkapkannya pada anaknya tersebut, sedangkan kepada tetangganya subjek A enggan berbicara masalah hidupnya.⁴⁰ Apalagi kepada suami yang sering mengacuhkannya tanpa peduli keletihan subjek A.

“Bekisah lawan Ami pang lawan anak, kemana lagi aku curhat lawan urang, urang bisa menyambati banar ae, paling urang memadahi sabar ae sabar ae sabar ae tuh pang dah kata-kata orang, jadi aku bekisah lawan anak, itupun mun inya peduli, kecuali aku tetangis sorangan.”⁴¹

(ceritanya sama Ami anak saya, kemana lagi aku curhat sama orang. Orang lain cuma bisa mengolok-olok, paling-paling nyuruh sabar, yaa sabar itu aja udah kata-kata orang, jadi aku ceritanya sama anak, itupun kalau dia lagi peduli, kecuali aku menangis sendirian)

“.....Jakanya aku begawian tuh ditolongi ada jua asa tehibur, mana kada bisa lalu, malam tadi malam minggu tuh aku memasak akan urang di panganten pesanan urang lawan masak akan nasi tiga belek semalaman suntuk aku kada guring, inya ada haja dihiga, aku minta tolongi kada mau jarnya, siangnya kada kawa guring pulang jadi malam tadi tu kada ingat diri lagi aku guring sampai kada bejualan.”⁴²

(Seandainya aku itu kerjaan aku dibantu yaa agak terhibur lah, ini tidak pernah sama sekali, malam tadi malam minggu aku memasak untu acara perkawinan catering masak nasi tiga belek semalaman suntuk aku tidak tidur. Dia ada disamping, aku minta bantuan tidak mau dia, makanya aku

³⁹Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴⁰Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

⁴¹Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴²Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

libur jualan soalnya terlalu lelah kerja sehari semalam masak nasi sama lauk ditambah sama sajinya, siangnya aku tidur sampai malam sampai lupa jualan)

Dari tingkat optimisme subjek A selama wawancara terlihat menampakkan keluhan-keluhannya selama bekerja, keadaan suami, keinginan yang belum tercapai serta tidak adanya usaha lain yang dikerjakan. Namun di sisi lain, subjek A beranggapan bahwa jika hanya bekerja tanpa beribadah maka itu tak ada nilainya.

“Imbah pang, mun kada sembahyang sia-sia kalo kita begawi nih, yang kita bawa itu jua umur sudah tuha.”⁴³

(lalu, kalau tidak salat sia-sia aja kan kita ini kerja, yang kita bawa itu umur sudah tua)

Sedangkan pada faktor pendidikan sendiri, subjek A merupakan lulusan PGA atau sederajat SMA sehingga dianggap mempengaruhi dalam pembentukan penanggulangan stres yang dialami subjek A.

b. Subjek B

Harapan akan efikasi diri pada subjek B bahwa dalam perkataannya rela menahan kekecewaan dengan keadaan suami saat ini, asalkan anaknya tidak perlu merasakan hal yang serupa dengan apa yang ia alami saat ini. Meskipun mengalami kekecewaan pada suami, bahkan subjek B merasa mampu bertahan hidup tanpa bantuan suami, akan tetapi subjek B memandang kondisi anaknya. Subjek B hanya berharap kemudahan rezeki dan anaknya terus mendapatkan pendidikan.

⁴³ Subjek A, Pedagang Sayur Masak, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

“Kada pernah pang, ya Alhamdulillah Allah masih memberi petunjuk berbuat yang baik aja kayaitu nah kada pernah kecewa kada pernah model kada ikhlas kadada pang, yang penting biar uyuh asal keluarga rukun kayaitu nah, anak kawa sekolah.”⁴⁴

(tidak pernah sih, yaa Alhamdulillah Allah masih memberi petunjuk berbuat yang baik begitu, tidak pernah kecewa tidak pernah semacam tidak ikhlas yaa tidak ada, yang terpenting meski lelah asalkan keluarga rukun begitu dan anak bisa sekolah)

“...Tapi mengingat anak, nah anak tuh pang yang menjadi harapan sudah kalo memikirkan diri sendiri udah am begawi sorangan, kemana kah bukah cari makan sanggup aja, makan aja, tapi ingat anak, kayapa jurang anak, nah kekecewaan anak adalah merasa meanukan kekecewaan kita jua akhirnya, jadi biar kita lebih baik bekorban daripada anak nang kecewa kayaitu nah, itu aja.”⁴⁵

(Tapi ingat anak, anaklah yang menjadi harapan, seandainya egois yaa sudah kerja sendirian, kemanapun cari makan sanggup aja sendirian, tapi inga anak, bagaimana perasaan anak, kekecewaan anak akhirnya kekecewaan kita juga, jadi lebih baik berkorban daripada anak kecewa)

Dari faktor dukungan sosial, subjek B bisa dapatkan dari anaknya dan suaminya yang kadang masih peduli dengan kesusahan yang ia alami

“Mun anaknya bisa merotet, kadang-kadang bisa mengeluh, bisa dijelaskan sama anak kayaitu nah, kalonya kada, kalonya mengerti haja kada bekisah pang.”⁴⁶

(kalau anak bisa diajak ngobrol, kadang-kadang mengeluh, yaa mengerti aja diajak curhat)

“Ya kadang rasa hampa lah meliat laki kayaitu nah, rasa hampa rasa kadada besemangat kayaitu nah, tapi kadang-kadang bisa jua memerlukan, nah itulah hiih bujur jua kadang bisa jua memerlukan, kadang kita bosan bisa, rasa handak bepisah kayaitu nah....”⁴⁷

(ya kadang rasa hampa saat melihat kondisi suami, rasa hilang semangat, tapi kadang kita sendiri merasa perlu, kadang merasa bosan, serasa ingin pisah. Tapi ingat anak, anaklah yang menjadi harapan, seandainya egois yaa sudah kerja sendirian, kemanapun cari makan sanggup aja sendirian,

⁴⁴Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴⁵Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴⁶Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

⁴⁷Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

tapi inga anak, bagaimana perasaan anak, kekecewaan anak akhirnya kekecewaan kita juga, jadi lebih baik berkorban daripada anak kecewa)

Tingkat optimisme subjek B terbilang kuat, sebab subjek B tidak menampakkan keluhan-keluhan, ia hanya berkeyakinan setelah ujian ini akan digantikan dengan yang lebih baik.

“.... dijalani ae, mudah-mudahan akan datang dapat petunjuk mungkin akan lebih baik lagi akhirnya, itulah ujian hidup, itu banar ae.”⁴⁸

yaa dijalani aja, mudah-mudahan nanti dapat petunjuk yang mungkin akan lebih baik lagi akhirnya, itulah ujian hidup.)

Sama halnya dengan latarbelakang pendidikan dari subjek A, subjek B juga lulusan PGA atau sederajat SMA, dan ini dianggap membantu penanggulangan stres dan kontrol diri yang ditunjukkan dengan kemampuan menghindari perilaku kasar saat stres.

c. Subjek C

Harapan akan efikasi diri yang dilakukan oleh subjek C yaitu membuat suami agar tidak tertekan, sebab apabila suami subjek C tertekan maka akan memperparah keadaan suaminya, sehingga subjek C mengandalkan anaknya dalam mengurangi perasaan tertekan, sebab apabila suaminya stres maka akan memperburuk keadaan rumahtangganya dan berlanjut stres pada subjek C,

“Hiih, mun Ana lakinya biasanya membari 300 tapi jangan dijulung lawan aku, menjulung lawan abah, jadi inya kena bisa ja menjulung lawan aku, jadi lalu inya nih kada tegang inya mun tegang-tegang aku kan aku bawa bejalanan kepasar aku bawa ngobrol, hilang kalo, kalo

⁴⁸Subjek B, Pedagang Kue, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017.

*tegang inya kan bediam inya nah sakit kena inya, jadi kayaitu sistemnya*⁴⁹

(iya, apabila suami Ana kadang memberi 300 tapi jangan diberikan sama aku, memberikannya kepada bapak, sehingga dia nantinya memberikan lagi ke aku, jadi nantinya dia tidak tegang, apabila aku yang tegang kan masih bisa jalan-jalan ke pasar, ngobrol jadi hilang tegang, tapi apabila dia yang tegang kan nantinya bisa sakit dia, jadi begitu aja sih sistemnya)

“Inya duitnya gugur ke aku jua, tapi kan lewat tangan inya dulu, menyenangkan Mingkuti duit kan. Aii, jadi inya tenang ya kalo, kalonya kada tenang stres inya, aku yang berat maginannya inya stres aku stres bah urang gila dirumah tuh berataan ahahha”⁵⁰

(nanti kan uangnya ujung-ujungnya sampai ke tanganku, tapi melalui tangannya dulu biar menghiburnya. Kan memegang uang, jadi tenang dia, apabila dia stres, aku lebih lagi stresnya, dia stres aku stres jadi orang gila semua hahaha)

Bentuk dukungan sosial yang didapat subjek C dari anaknya berupa bantuan menanggulangi perasaan tertekan suaminya, selain itu pula anak subjek C juga sebagai teman untuk berbagi cerita.

“Bilanya lucu tetawaan, bilanya au bisa jua anu anu ma ai bisa jua, bilanya pokoknya ada persoalan kan ada remnya ada kadanya kayaitu, munnya jurusannya amarah-amarah di mana rahat curhat kan masalahnya bisa jua inya merahing, tapi kita pajahi pulang, kita mungkin kaini-kaini jalannya, jangan dipikirkan, supaya kan jangan terbeban banar lawan aku kaitu, mengarti ae jua inya”⁵¹

(jika lucu yaa ketawa, apabila menjurus kearah memicu amarah, yaa bisa emosi juga, tapi kan masih bisa di redakan, mungkiin sudah begini jalannya, jangan terlalu dipikirkan supaya jangan dijadikan beban, mengerti aja dia)

⁴⁹Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

⁵⁰Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

⁵¹Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

Dari tingkat optimisme subjek C memiliki keyakinan yang positif, terlihat subjek C mampu merubah pemikiran yang mengarah pada keluhan, di pandangnya pada posisi syukur memiliki suami yang mengidap stroke.

“... jar hatiku lho, banyak ae urang, aku mending masih pulang, kada begawi inya tapi masih ada dirumah, orang yang mati tuh pang kemana mengadu, nah lah jadi walaupun inya kada begawi tuh kawa bejalan dirumah dianu, inya mendoakan kita naah sebaliknya inya sembahyang subuh sembahyang zuhur sembahyang jurang doa inya tuh mustajab artinya jadi aku sihat.”⁵²

(hatiku berkata, aku lebih mending daripada orang lain di luar sana, tidak kerja tapi masih ada dirumah, orang yang suaminya meninggal itu kemana mengeluh, jadi walaupun dia tidak kerja tuh dia masih mendoakan kita, sebaliknya dia subuh salat, zuhur salat, doa dia mungkin mustajab guna kesehatanku)

Jika dilihat dari latarbelakang pendidikan, dibandingkan dengan kedua subjek A dan B maka subjek C lah yang paling rendah, yaitu hanya sebatas SD. Namun usianya lebih tua serta ditambah pengalaman pada pernikahan sebelumnya membuat subjek C belajar banyak.⁵³

D. Analisis Data

1. Perilaku *Coping* Stres Pada Istri yang Bekerja Suami Menganggur studi kasus di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin

Pernikahan merupakan proses kehidupan manusia yang harus dijalani tiap individu dalam melewati berbagai fase-fase kehidupan. Pernikahan bukan sekedar penyatuan dua individu yang sudah lama memendam rasa suka sama

⁵²Subjek C, Pedagang Kue dan Nasi Kuning, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

⁵³ Informan F, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, Februari 2017

suka, akan tetapi pernikahan yang sebenarnya menyangkut pemenuhan berbagai hukum, baik itu hukum agama maupun negara. Pernikahan secara jelas ialah pembagian hak dan kewajiban yang telah mengikat keduanya.

Suami berperan sebagai tulang punggung keluarga, mencari nafkah dan membimbing segenap keluarganya meniti ke arah kebaikan. Sedangkan istri sebagai *madrasatul ûla* (sekolah pertama) bagi anak-anaknya dan mengelola rumahtangga. Sesuai pada pernyataan Undang-Undang Perkawinan tahun 1974 tentang Hak dan Kewajiban suami istri dalam Pasal 34 BAB VI yang berbunyi adalah sebagai berikut:

1. Suami wajib melindungi istrinya dan memberi segala sesuatu keperluan hidup berumahtangga sesuai dengan kemampuannya.
2. Istri wajib mengatur urusan rumahtangga sebaik-baiknya.
3. Jika suami atau istri melalaikan kewajibannya masing-masing dapat mengajukan gugatan kepada pengadilan.⁵⁴

Tampak sederhana, tapi pada kenyataannya masih saja ditemukan pergeseran hak dan tanggungjawab keluarga, sebagian suami-istri yang tidak terima dengan keadaan tersebut maka akan memicu munculnya stres dan ketidakharmonisan rumahtangga yang berujung pada perkara konflik perceraian.⁵⁵

Tapi sebagian lain yang sanggup menerima takdir dan memegang ketabahan dalam prinsipnya, akan berupaya menanggulangi untuk mempertahankan rumahtangganya, penanggulangan stres ini dikenal dengan istilah *coping* stres. Di antara sebagian yang lain tersebut ialah subjek penelitian kali ini, yang telah dilakukan mengenai *coping* stres pada istri yang bekerja suami menganggur mengambil tiga (3) subjek wanita atau seorang istri yang bekerja untuk memenuhi

⁵⁴Republik Indonesia, Undang-Undang RI Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan dan Kompilasi Hukum Islam, (Bandung: Citra Umbara, 2012), 12.

⁵⁵Carol Wade dan Carol Tavris, *Psikologi*,...286

kebutuhan hidup keluarga dengan kata lain sebagai tulang punggung keluarga, menggeser posisi tanggungjawab seorang suami sebagai pemberi nafkah. Sedangkan suami dari subjek tidak memiliki pekerjaan, sehingga hanya bergantung pada penghasilan istri.

Coping adalah tindakan penanggulangan, sembarang perbuatan di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas, masalah).⁵⁶ Folkmaan mengartikan *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh tekanan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stresor *coping* ini nantinya akan terdiri dari berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi keberadaan stresor.⁵⁷ *Coping* adalah usaha untuk mengatur tuntutan dari dalam dan luar diri seseorang. *Coping* berisi aksi yang berorientasi pada tindakan dan mental untuk mengatur pertentangan atau konflik antara tuntutan dari lingkungan dan diri sendiri. *Coping* juga bukan merupakan tindakan tiba-tiba, melainkan respon seseorang dalam jangka panjang sehingga baik itu lingkungan dan diri sendiri keduanya akan saling mempengaruhi.⁵⁸

Stres sendiri berarti tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya. Dalam kamus Psikologi stres ialah keadaan tertekan baik fisik maupun psikis.⁵⁹ Menurut Judith Swarth mengatakan semua kenyataan hidup

⁵⁶J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*,... 112.

⁵⁷In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam*... 181.

⁵⁸Shelley E. Taylor, *Health Psychology*,..., 219

⁵⁹In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam* 176.

yang dialami individu sekalipun positif mampu menyebabkan stres, namun ini disebut stres positif.⁶⁰ Dari keterangan yang didapat dari ketiga subjek, mereka mengaku kadang mengalami stres dalam menghadapi pekerjaan dan rumahtangganya, namun ketiga subjek memiliki *coping* stres mereka masing-masing, sebab *coping* stres memiliki variasi sesuai cara dan penyebab munculnya stres.⁶¹

Pada hasil penelitian ketiga subjek A, B dan C juga bereaksi yang sama dalam menyikapi stresnya, yaitu dengan reaksi stres yang positif, ditandai dengan peningkatan daya pikir, ketawakalan pada Tuhan, upaya untuk mengejar kesuksesan dan kemampuan manajemen keinginan pribadi.⁶² Namun pada dasarnya ketiga subjek memiliki kadar reaksi positif yang tidak sama, seperti halnya subjek A yang kadang mengeluhkan kondisinya, kurang percaya terhadap orang lain, akan tetapi di sisi lain subjek A masih mampu terus berusaha mencari nafkah, masih mampu mengendalikan diri dari perilaku kasar, masih rutin melaksanakan salat dan masih meminta dukungan sosial dari anaknya. Subjek B mengatakan iri terhadap keluarga lain serta kekecewaan dengan suaminya, akan tetapi subjek B berpikir dari sudut pandang berbeda bahwa ia pun membutuhkan peran suaminya. Sedangkan subjek C mengungkapkan syukur dan komitmen kuat kepada suami walaupun kadang diwarnai oleh ketidakmampuan mengontrol diri. dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek A dan B mampu bersabar dan mengontrol dirinya, berbeda hal dari subjek C yang sempat lepas kontrol terhadap suaminya.

⁶⁰Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*,..., 1-4.

⁶¹Gerald C. Davidson, John M. Neale... 275

⁶²in Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam*...178-180.

Dari segi aspek keaktifan diri, bahwa ketiga subjek mengungkapkan bahwa memang benar merupakan suatu beban sebagai tulang punggung keluarga, kekecewaan kepada suami, namun dalam kondisi tersebut ketiga subjek mampu berinteraksi dengan baik pada para tetangga dengan tidak menampakkan stresnya di hadapan orang lain serta sarana menghibur diri. Kepada peneliti, subjek A mengatakan merasa sedih dengan keadaan suami yang tidak memiliki pekerjaan dan hanya uring-uringan di rumah jarang membantu pekerjaannya. Dari informasi yang diketahui bahwa suami subjek A merupakan seorang pengangguran yang sudah terbelang lama, aktifitas sehari-harinya hanya bermalas-malasan dan jarang membantu pekerjaan istri, bahkan pernah mengkonsumsi obat-obatan dan minum keras. Subjek A menambahkan apabila ia memikirkan kondisi beban hidupnya itu hanya akan membuatnya merasa stres sehingga ia berusaha bersabar dan menghibur diri dengan bercanda kepada para tetangga untuk mengurangi stresnya. Selain itu, subjek A mengatakan untuk meringankan rasa stresnya juga ia akan meningkatkan intensitas shalatnya guna memohon kepada Allah *Subhanahuwata'ala* agar senantiasa diberi kemudahan.

Pada subjek B pemicu munculnya stres diakibatkan oleh rasa rendah diri saat membandingkan ekonominya dengan saudaranya yang lebih baik, dan juga kekecewaan pada suami yang tidak memiliki pekerjaan sebagai pemberi nafkah keluarga. Namun pada subjek B, suaminya kadang membantu pekerjaan apabila dimintai bantuan, meski hanya membantu pekerjaan dirumah, subjek B merasa ikhlas selama keluarganya damai tanpa saling menyalahkan antara suami-istri dan juga anak-anaknya mampu terus bersekolah. Dalam menanggulangi stresnya,

subjek B akan melaksanakan salat tahajud agar diberi petunjuk oleh Allah *Subhanahuwata'ala*.

Hampir serupa pada subjek A dan B, subjek C akan mengalami stres apabila menyangkut persoalan ekonomi, di mana subjek C mengatakan ia akan stres jika banyaknya dana yang harus dikeluarkan pada saat bersamaan, selain itu perilaku suaminya yang mengalami stroke ringan kadang bisa memancing rasa marah, sebab kadang ia merasa susah mengatur suami. Berbeda hal dengan subjek A dan B dalam *coping* stres yang ia gunakan, subjek C lebih memilih akan tidur untuk menenangkan pikirannya, baginya stres akan membuatnya merasa pusing dan itu hanya bisa dihilangkan dengan tidur. Perilaku ketiga subjek merupakan keaktifan diri untuk berbuat dan berpikir dalam menanggulangi secara langsung stres yang ia alami,⁶³ meskipun dalam hal ini perilaku dan pemikiran mereka melahirkan cara yang beragam, tentunya perilaku tersebut dipengaruhi oleh sifat pembawaan dan latarbelakang kehidupan yang berbeda pula. Keaktifan diri juga memerlukan adanya usaha dan kegiatan yang dibangun hingga pada akhirnya menemukan pemahaman baru. Judith Swarth mengatakan bahwa stres sebagai suatu kekuatan yang mendorong individu untuk berubah, berjuang, beradaptasi, bertumbuh atau mendapatkan keuntungan.⁶⁴

Perilaku stres individu sering dikaitkan dengan kontrol diri, kemampuan individu dalam mengelola tingkah lakunya sendiri.⁶⁵ Baron dan Bryne menyatakan bahwa stres merupakan respon terhadap persepsi kejadian fisik atau psikologis dari individu sebagai sesuatu yang potensial menimbulkan bahaya atau

⁶³Siti Aisyah, "Strategi Coping ...", 18

⁶⁴Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*,...,1-4.

⁶⁵Siti Aisyah, "Strategi Coping ...", 18

tekanan emosional. Hasil dari respon stres biasanya akan memunculkan kewaspadaan, kesadaran, keadaan tegang bersiap untuk menghadapi bahaya. Namun setelah kondisi stres terlewati tubuh secara otomatis akan berelaksasi dan kembali normal.⁶⁶ Membuat subjek A dan B menerangkan bahwa mereka mampu mengontrol diri dengan tidak pernah berkata kasar atau perilaku kasar saat stres, A dan B hanya akan melampiaskannya dengan menangis, mengadu dan berdoa kepada Allah *Subhanahuwata'ala*. Sedangkan pada subjek C mengatakan, menurutnya bahwa ia tidak pernah berkata kasar kepada suami atau anaknya saat stres, meskipun begitu dari pendalaman hasil wawancara, subjek C mengatakan pernah beberapa kali membanting barang di dekat suaminya apabila suaminya tidak mengindahkan perkataannya. Perilaku subjek C dalam hal ini menunjukkan sikap agresif dalam menghadapi stres yang cenderung ditimbulkan oleh kejengkelan terhadap suami.⁶⁷ Sehingga, dapat diketahui bahwa stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan baik fisik atau lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Kedua subjek A dan B menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi dan kontrol diri, berbeda hal dengan subjek C yang menunjukkan perilaku agresif.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek A, B dan C mengatakan hal yang sama yaitu enggan untuk bercerita kepada para tetangga atau lingkungan sekitar mengenai permasalahan yang membuatnya stres, namun ketiganya akan berkonsultasi atau bercerita kepada anaknya. Menurut subjek A, orang lain hanya bisa menyuruh untuk bersabar, subjek A biasanya bercerita kepada anaknya yang

⁶⁶Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*,..., 1-4

⁶⁷in Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam*...178-180.

kedua perempuan, dari saran yang didapat dari anaknya, A diajak untuk mencari lingkungan baru untuk memulai usaha berjualan yang dianggap lebih baik. Hampir serupa seperti subjek A, pada subjek B akan bercerita kepada anaknya jika memang anaknya dirasa perlu tahu tentang masalahnya, tetapi jika tidak perlu maka B memilih untuk memendam, sedangkan pada subjek C akan melakukan hal yang sama, memilih berdiam di dalam rumah daripada bercerita kepada orang lain selain anak dan adiknya. Ketiga subjek berkeyakinan mampu mendapatkan solusi terbaik dari orang terdekat, bukan dari tetangga atau orang lain meskipun dalam keseharian ketiga subjek berinteraksi secara baik dengan tetangga.

Secara umum subjek A, B dan C mendapat dukungan sosial secara instrumental dan emosional dari pihak keluarga berupa empati, wadah curhat, nasihat, saran dan informasi dari anaknya dalam mengatasi masalah, namun ketiga subjek memiliki kesamaan yaitu enggan menceritakan masalahnya kepada orang lain dan para tetangganya. Islam sendiri memandang dengan adanya dukungan sosial dari pihak orang dekat seperti keluarga, kerabat, teman atau sahabat, akan memudahkan masalah yang tengah dihadapi.⁶⁸ Menurut Johana E. Prawitasari ada empat macam langkah dalam pengelolaan stres agar dapat dikendalikan: *Pertama*, mengerti akan diri sendiri. Dengan cara berdialog atau diskusi, meminta saran kepada seseorang yang paling kita kenal, beri penilaian kepada diri kita secara obyektif. Agar dapat mengembangkan kemampuan, perasaan dan harapan secara positif. *Kedua*, setelah mengenal diri maka akan didapati cara agar stres tidak mudah terpicu, seperti menyibukan diri dengan berolahraga. *Ketiga*, menjaga

⁶⁸Aliah B. Purwakania Hasan,...93-98.

kesehatan diri, apabila seseorang sehat jasmani dan rohani maka pikiran dan perasaan menjadi lebih teratur. *Keempat*, mengembangkan kehidupan spiritual. Hidup beragama yang baik akan memberikan ketenangan jiwa dan akan mempengaruhi kemampuan diri dalam menghadapi masalah.⁶⁹

Dari aspek penerimaan, subjek A, B dan C mengaku menerima dengan sabar dalam menjalani kehidupannya, meskipun kadang ada rasa sedih, kecewa dan jengkel yang muncul, akan tetapi dalam Islam sendiri, manusia harus mampu manajemen perilakunya dan lebih menyerahkan takdir pada Allah *Subhanahuwata'ala*.⁷⁰ Religiusitas atau perilaku keagamaan, merupakan sikap individu dalam menyelesaikan masalahnya secara keagamaan.⁷¹ Subjek A dan B menuturkan, apabila saat mengalami stres ia akan beribadah lebih rajin, mengadu pada Allah *Subhanahuwata'ala* dengan rutin mendirikan salat tahajud. Salat tahajud atau salat sunat yang dilakukan pada malam harinya merupakan cara efektif seseorang dalam menanggulangi masalah yang tengah dihadapi. Sebab, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh dosen IAIN Surabaya ditemukan apabila seseorang rutin melaksanakan salat malam maka secara medis tubuh akan merespon ketahanan tubuh dan memunculkan motivasi dan persepsi yang positif.⁷² Islam memandang salat selain media relaksasi, salat juga berperan sebagai media komunikasi, adanya kepasrahan diri pada Sang Pencipta dari keyakinan dan bacaan Alquran, Allah berfirman dalam *al-Baqarah/2: 45-46*.

⁶⁹Hasan Basri, *Keluarga Sakinah...*136-140.

⁷⁰Aliah B. Purwakania Hasan,...93-98.

⁷¹Siti Aisyah, "Strategi Coping ...", 18

⁷²Akh. Muwafik Saleh, *Belajar dengan Hati Nurani*, (Jakarta: Erlangga, 2011), 100-104

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ

رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. (yaitu) mereka yang yakin, bahwa mereka akan menemui Tuhan-nya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”(Q.S al Baqarah/2: 45-46)⁷³

Namun berbeda hal dengan subjek C yang mengaku minim ilmu agama akan tetapi tetap meminta kepada Allah *Subhanahuwata'ala* agar selalu dijaga kesetiiaannya kepada suami. Sedangkan dari segi peribadatan seperti salat lima waktu subjek C mengatakan masih rutin, salat malam ia lakukan hanya apabila ada kesempatan alias kadang-kadang, subjek C mengatakan tidak adanya perubahan intensitas ibadah apabila ia saat mengalami stres ataupun tidak.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan *Coping* Stres Pada Istri Yang Bekerja Suami Menganggur studi kasus di Kecamatan Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin

Berdasarkan keterangan peneliti pada latarbelakang sebelumnya, secara logika seorang istri yang harus bekerja menggantikan posisi yang telah lama menganggur dan membiayai rumahtangga, seharusnya memilih untuk bercerai. Namun istri yang sabar jelas mempunyai alasan lain untuk terus bertahan.

⁷³Aliah B. Purwakania Hasan, ..., 87-93.

Subjek A dalam wawancara mengatakan memiliki jam kerja dari terbuka sampai terpejamnya mata, ia menangani keperluan rumah, anak dan suami, bahkan sering berjualan sendirian tanpa bantuan suami. Meskipun kadang sedih dan kecewa, tapi subjek A mampu terus beraktifitas tanpa ketergantungan dengan suami, subjek A hanya berharap bisa terus ikhlas menjalani pekerjaannya saat ini dan diberi kemudahan oleh Allah *Subhanahuwata'ala*. Selain itu juga meminta saran dari anaknya sebagai tumpuan harapan. Sama halnya subjek B juga ikhlas menjadi tulang punggung keluarga asalkan keluarganya damai, rukun tanpa saling menyalahkan dan berharap anak-anaknya bisa terus bersekolah. Lain hal pada subjek C, ia bahkan masih mampu mengucap *alhamdulillah* dengan keadaan ekonominya saat ini, ditambah suami yang mengalami stroke ringan, sebab bagi C meskipun suaminya sakit tetapi ia yakin suaminya selalu mendoakan dirinya agar selalu sehat dalam bekerja. Bagi subjek C harapannya hanya Allah *Subhanahuwata'ala* selalu menjaga hatinya dalam kesetiaan pada suami. Ketiga subjek ini menunjukkan kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif.⁷⁴

Berdasarkan penuturan ketiga subjek, mereka bertiga memiliki anak untuk berbagi keluhannya selain pada Allah *Subhanahuwata'ala*, dukungan sosial sangat berperan penting dalam faktor pembentukan *coping* subjek A, B dan C terhadap stres yang kadang muncul dengan sebab tertentu. Menurut Taylor

⁷⁴Itoh Mutoharoh, "Faktor...", 13-17 diakses pada 08 juni 2017

seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami stres rendah ketika mengalami stres. Hasil penelitian dari Foote dalam Tamanampo membuktikan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan positif yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraannya, atau dapat meningkatkan kreativitas individu dalam kemampuan penyesuaian diri yang adaptif terhadap stres dan sakit yang dialami.⁷⁵

Dukungan sosial yang didapat dari anak subjek A, membantunya menjalani kehidupan dengan harapan yang tinggi, yaitu mencoba untuk berusaha di tempat yang lebih baik, sama halnya subjek B dan subjek C yang memandang positif keadaan keluarganya. Ketiga subjek ini menandakan memiliki sikap optimisme dalam menghadapi stres yang dialami. Menurut hasil penelitian Gill dan kawan-kawan bahwa optimisme dan kesehatan memiliki hubungan yang positif. Pikiran yang optimis akan membuat keadaan stres sebagai suatu hal yang harus dihadapi dan diselesaikan, oleh karenanya seseorang akan lebih memilih menyelesaikan dan menghadapi masalah yang ada daripada mempunyai pikiran yang pesimis.⁷⁶

Hasil data yang didapat, bahwa ketiga subjek memiliki A, B dan C memiliki latarbelakang pendidikan yang berbeda dan itu menurut peneliti berpengaruh dalam pembentukan *coping* stres dari para subjek. Pada subjek A dan B memiliki ijazah yang setara SMA yaitu PGA (Pendidikan Guru Aliyah) sehingga dari wawancara, keduanya menyebutkan mampu mengendalikan sikap,

⁷⁵Itoh Mutoharoh, "Faktor-...", 13-17 diakses pada 08 juni 2017

⁷⁶Itoh Mutoharoh, "Faktor...", 13-17 diakses pada 08 juni 2017

tidak pernah berkata atau berbuat kasar saat mengalami stres, keduanya memilih menangis dan meningkatkan intensitas ibadahnya. Sedangkan pada subjek C yang hanya tamatan SD dan sebelumnya sudah pernah menikah pernah kadang masih berperilaku kasar pada suaminya saat stres dengan membanting barang meskipun itu jarang, bahkan saat mengalami stres, subjek C memilih untuk tidur agar bisa menenangkan pikiran. Jadi, peneliti menarik kesimpulan bahwa pendidikan dan pengetahuan memiliki peran penting dalam pembentukan *coping* stres yang diambil oleh subjek C.

Secara umum, untuk jenis kelamin dengan kata lain seorang suami dan seorang istri nampak memiliki perbedaan sehingga mempengaruhi banyak hal, namun menurut Sayid Muhammad Husain Fadhillah mengungkapkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki hak dan tanggungjawabnya masing-masing, hasil riset sementara bahkan masih sukar untuk membedakan mana yang lebih unggul, baik itu dilihat dari sudut pandang fisik maupun psikis.⁷⁷ Ini berarti, jenis kelamin tidak terlalu berpengaruh pada pembentukan *coping* stres, sebab baik itu laki-laki ataupun perempuan, baik itu suami ataupun istri keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan yang diimbangi. Bukan siapa yang di atas atau siapa yang di bawah, namun Allah *Subhanahuwata'ala* menciptakan keduanya secara berpasangan, agar saling melengkapi dan saling menghargai satu sama lain.

⁷⁷Sayid Muhammad Husain Fadhillah, *Dunia Wanita*, ..., 39-45.