

COPING STRESS PADA ISTRI DARI SUAMI
YANG BEKERJA DI PELAYARAN
**(Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan
Selogiri, Kabupaten Wonogiri)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



OLEH:

DANAR MAULANA AR RIZAL

NIM. 18.12.21.201

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

COPING STRESS PADA ISTRI DARI SUAMI
YANG BEKERJA DI PELAYARAN
(Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan
Selogiri, Kabupaten Wonogiri)

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



OLEH:

DANAR MAULANA AR RIZAL

NIM. 18.12.21.201

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danar Maulana Ar Rizal
NIM : 181221201
Tempat, Tanggal Lahir : Wonogiri, 31 Agustus 1999
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Ngaliyan RT 01/03, Gemantar, Selogiri, Wonogiri
Judul Skripsi : *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Surakarta, 9 Februari 2023

Danar Maulana Ar Rizal
NIM. 181221201

Dr. Ernawati, S.Psi. M.Si

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Danar Maulana Ar Rizal

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Danar Maulana Ar Rizal

NIM : 181221201

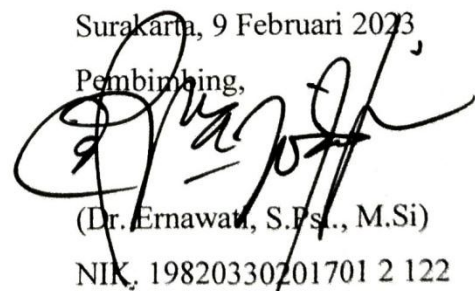
Judul : *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di Pelayaran
(Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar,
Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)

dengan ini kami menilai proposal tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 9 Februari 2023

Pembimbing,



(Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si)

NIK. 19820330201701 2 122

HALAMAN PENGESAHAN
COPING STRESS PADA ISTRI DARI SUAMI
YANG BEKERJA DI PELAYARAN
(STUDI FENOMENOLOGI DI DUSUN NGALIYAN, DESA GEMANTAR,
KECAMATAN SELOGIRI, KABUPATEN WONOGIRI)

Disusun Oleh:

Danar Maulana Ar Rizal

NIM. 18.12.21.201

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Rabu, Tanggal 8 Maret 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Surakarta, 10 Maret 2023

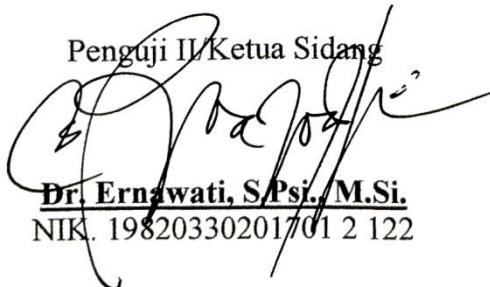
Penguji Utama



Dr. Hassanatul Jannah, S.Ag., M.Si.

NIP. 19750614200003 2 002

Penguji II/Ketua Sidang



Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si.

NIK. 19820330201701 2 122

Penguji I/Sekretaris Sidang



Ufa Fauzia Argestya, M.Si.

NIP. 19911002201908 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522200312 1 001

MOTTO

“Anything You Can Do I Can Do Better”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan lancar, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan tiada henti serta do'a yang senantiasa dipanjatkan tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
2. Sahabat-sahabatku yang selalu membantu dan berada di sisi penulis selama menyelesaikan skripsi.
3. Almamater UIN Raden Mas Said Surakarta.

ABSTRAK

Danar Maulana Ar Rizal. 18.12.21.201, *Coping Stress pada Istri dari Suami yang Bekerja di Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Kurangnya kebersamaan antara istri dengan suami dan adanya peran tunggal istri di kehidupan rumah tangga menyebabkan istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran mengalami *stress*. Para istri yang ditinggal suami yang bekerja di pelayaran perlu melakukan *coping* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping stress* pada istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Subjek pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek melakukan *coping stress* menggunakan perpaduan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Subjek menerima tanggung jawab sebagai istri dari suami yang bekerja di pelayaran. Subjek memiliki kelompok pertemanan sesama istri pelayaran, kelompok gowes, kelompok senam, dan kelompok pengajian. Subjek tetap menjaga batasan dalam mengungkapkan *stress* yang dialami dari kelompok sosialnya. Kondisi yang dialami juga menjadikan religiusitas subjek mengalami peningkatan.

Kata Kunci : Koping Stres, Pelayaran, Istri

ABSTRACT

Danar Maulana Ar Rizal. 18.12.21.201, *Coping Stress on The Wife of a Husband Who Works on Shipping (Phenomenological Study Ngaliyan Hamlet, Gemantar Village, Selogiri District, Wonogiri Regency)*. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Ushuluddin and Dakwah State Islamic University Raden Mas Said Surakarta. 2023.

The lack of togetherness between the wife and the husband, as well as the wife's sole position in domestic life, creates stress in the wife who is left by the husband to work on the voyage. Wives who have been abandoned by husbands who labor on the ship must cope in order to solve the problem. The purpose of this research is to identify stress coping strategies in wives who are abandoned by husbands to work on cruise ships.

This research using qualitative method with a phenomenological approach. This research was conducted in Ngaliyan Hamlet, Gemantar Village, Selogiri District, and Wonogiri Regency. Data collection was carried out by interview, observation, and documentation methods. The subjects in this research were three people who were determined based on purposive sampling techniques. The data analysis techniques used are data reduction, data display, and drawing conclusions.

The results of this study indicate that the subjects used a mix of problem-focused and emotion-focused coping to cope with stress. As the wife of the husband laboring on the voyage, the subject takes responsibility. There was a friendship group of fellow sailing spouses, a gowes group, a gymnastics group, and a recitation group for the subjects. The subject still keeps limits when expressing his social group's stress. The subject's faith grows as a result of the circumstances.

Keywords : Coping Stress, Cruise, Wife

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “*Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat yang diperlukan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof Dr. Mudhofir, A.Ag., M.pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah., M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan motivasi, masukan, dan arahan sehingga skripsi ini dapat layak sebagaimana mestinya.
4. Dr. Hassanatul Jannah, S. Ag., M.Si dan Ulfa Fauzia Argestya, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Seluruh staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah mengakomodir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik.
7. Sahabat-sahabatku yang senantiasa memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Dengan tersusunnya skripsi ini, diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Namun penulis senantiasa berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang serta digunakan oleh pihak-pihak yang berkepentingan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 9 Februari 2022

Penulis,

Danar Maulana Ar Rizal

NIM. 181221201

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Permasalahan	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian tentang <i>Stress</i>	10
1. Pengertian <i>Stress</i>	10
2. Sumber-Sumber <i>Stress</i>	11
3. Macam-Macam <i>Stress</i>	14
4. Dampak <i>Stress</i>	15
B. Kajian Teori tentang <i>Coping</i>	17
1. Pengertian <i>Coping</i>	17
2. Jenis-Jenis <i>Coping</i>	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i>	21

C. Kajian Teori tentang Pelayaran	23
1. Pengertian Pelayaran	23
2. Jenis-Jenis Pelayaran	24
D. Hasil Penelitian yang Relevan	25
E. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Pendekatan Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Keabsahan Data	36
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	39
1. Profil Dusun Ngaliyan	39
2. Sejarah Singkat Dusun Ngaliyan	39
3. Visi dan Misi Dusun Ngaliyan	40
B. Temuan Penelitian	40
C. Analisis dan Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Keterbatasan Penelitian	74
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Subjek Penelitian	34
Tabel 2 Aspek <i>Coping Stress</i> Subjek AR	49
Tabel 3 Aspek <i>Coping Stress</i> Subjek R	55
Tabel 4 Aspek <i>Coping Stress</i> Subjek I	61
Tabel 5 Rangkuman Temuan Data	62

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir	31
---------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia baik laki-laki maupun perempuan. Pada kehidupan pasca pernikahan, umumnya sepasang suami istri akan tinggal dan hidup berkeluarga bersama. Mereka menghabiskan banyak waktu bersama untuk membentuk unit ekonomi dan melahirkan anak serta membesarkannya (Primasari, 2020). Dalam kehidupan berkeluarga juga tidak akan lepas dari masalah. Permasalahan yang awalnya terlihat sederhana dapat menjadi rumit, seperti pasangan suami istri yang tidak dapat tinggal bersama dalam jangka waktu yang relatif lama sehingga mengharuskan mereka menjalani pernikahan jarak jauh.

Pernikahan jarak jauh atau biasa disebut dengan *long distance marriage* adalah keadaan yang mengharuskan pasangan suami istri terpisah secara fisik. Hal tersebut biasanya terjadi pada keluarga yang mengharuskan suami pergi ke tempat lain untuk kepentingan tertentu dan istri harus tetap tinggal di rumah atau di daerah asalnya (Handayani, 2016). Terdapat berbagai alasan pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Mulai dari tuntutan ekonomi, mempertahankan pekerjaan, maupun alasan budaya atau adat istiadat seperti kewajiban mengurus orang tua yang sudah lansia (Naibaho & Virlia, 2020).

Menurut Karsner *cit.* (Diaz, 2019) terdapat 4 komponen penting yang dapat menunjang kepuasan pernikahan. Komponen-komponen tersebut

diantaranya kepercayaan, komunikasi, kehadiran, dan komitmen. Keempat komponen tersebut saling mempengaruhi satu sama lain, hilang atau berkurangnya salah satu komponen dapat berpengaruh terhadap komponen-komponen lainnya. Dalam kaitannya dengan pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh pasti komponen kehadiran tingkat intensitasnya akan berkurang sehingga dapat mempengaruhi komponen lainnya seperti kepercayaan, komunikasi, dan komitmen.

Permasalahan komunikasi yang terjadi akibat kurangnya intensitas kehadiran pada pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh yaitu perbedaan persepsi baik pada suami maupun istri. Masalah dalam kepercayaan yang dialami istri yang tinggal jauh dari suaminya diwujudkan dengan perasaan bersalah dan khawatir akan keadaan suami dalam kemampuannya memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa didampingi seorang istri. Pada akhirnya akan mempengaruhi komitmen yang telah dibangun oleh pasangan suami istri tersebut (Rachman, 2018).

Ketika seorang istri menjalani *long distance marriage*, istri memiliki beban tersendiri karena harus menjalankan berbagai peranan di rumah. Beban tersebut dapat berupa beban fisik maupun beban psikis. Sebagai istri, seorang wanita mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga. Bahkan jika seorang istri sudah menjadi ibu, perannya akan bertambah yaitu sebagai pengasuh dan pendidik bagi anak-anaknya. Selanjutnya, di dalam masyarakat istri merupakan satu kelompok dari peranan sosialnya dan juga sebagai

anggota masyarakat dari lingkungannya sehingga harus berpartisipasi dalam kegiatan di masyarakat yang melibatkannya (Andriyani, 2014).

Stress merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu karena keadaan psikisnya yang tertekan ketika akan mencapai suatu kesempatan. Adanya sistem kognitif dan apresiasi *stress* menyebabkan segala peristiwa yang terjadi dimaknai sebagai suatu *stress* berdasarkan pola pikir masing-masing individu (Lubis et al., 2015). Berdasarkan pendapat (Litiloly & Swastiningsih, 2014) individu yang terindikasi *stress* ditandai dengan perasaan cemas berlebih, kesedihan yang berlarut, mudah marah, kurang semangat atau malas, gangguan tidur, turunnya nafsu makan, dan turunnya berat badan.

Saat individu dihadapkan pada kondisi yang menyebabkan *stress*, maka individu tersebut akan terdorong untuk melakukan *coping*. *Coping* adalah cara yang dilakukan individu untuk mengatur ketidaksesuaian antara masalah yang datang dan kemampuan yang dimiliki dalam keadaan yang menyebabkan *stress*. Dapat diartikan bahwa bahwa strategi *coping* sangat bervariasi. *Coping* tidak selalu dilakukan untuk memecahkan masalah. *Coping* juga dapat membantu individu dalam mengubah persepsinya atas situasi *stress*. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima situasi yang dialami dan bisa juga melarikan diri dari situasi yang dialaminya tersebut (Lubis et al., 2015).

Salah satu kasusnya terjadi pada pasangan suami istri yang suaminya bekerja di pelayaran. Menjadi istri dari suami yang bekerja di pelayaran

biasanya dipandang masyarakat sebagai istri yang beruntung berdasarkan segi finansial. Dr. Wahyu Satrio Utomo selaku kepala Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia menyatakan bahwa penghasilan seorang di pelayaran dapat mencapai 30 juta rupiah per bulan apabila berlayar di Indonesia dan sekitar 11-12 ribu dollar per bulan apabila di pelayaran internasional (Diaz, 2019).

Kondisi tersebut dialami oleh sebagian kecil istri yang tinggal di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Di lokasi tersebut terdapat tiga orang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh karena ditinggal suaminya bekerja di pelayaran. Menjadi istri dari suami yang bekerja di pelayaran tentunya bukanlah hal yang mudah meski dipandang masyarakat sebagai orang beruntung dari segi finansial. Kondisi tersebut sudah menjadi jalan hidup yang harus dijalani. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan subjek dalam wawancara awal yang telah peneliti lakukan.

Dari hasil wawancara awal dengan subjek pertama yaitu AR, peneliti berhasil menemukan berbagai pengalaman yang dialami AR selama ditinggal suaminya bekerja di pelayaran. AR merasa bahwa ketiadaan suami membuatnya merasa ada sesuatu yang hilang. AR juga masih sering mencemaskan mengenai keadaan suaminya meskipun tidak ada masalah dalam komunikasi. Beban dalam mengurus seorang anaknya maupun menjalankan pekerjaan lain di rumah tangganya sedikit ringan karena keberadaan orang tua yang masih hidup bersama dengannya. Akan tetapi, AR

mengaku masih sering marah-marah karena beratnya beban yang ditanggungnya. Menurut AR keputusan menikah dengan seorang yang bekerja di pelayaran empat tahun lalu didasarkan pada kesanggupannya untuk menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Meskipun sudah bersiap akan konsekuensi tersebut, AR sebenarnya lebih memilih apabila suaminya bekerja tanpa harus menjalani pernikahan jarak jauh.

Subjek kedua yaitu R juga menjelaskan mengenai apa yang dirasakan ketika menjalani pernikahan jarak jauh. Meskipun sudah 20 tahun menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, terkadang R masih merasa iri dengan keluarga lain yang dapat sering berjumpa dengan suami. Ditambah lagi dengan perbedaan zona waktu dan masalah sinyal menjadikan sulitnya menjalin komunikasi dengan suami secara aktual. Hal tersebut membuat R sering curiga akan apa yang sedang dilakukan suaminya. Pekerjaan rumah tangga dan merawat anak-anak menjadikan keadaan bertambah buruk. Akan tetapi, R menyikapi keadaan tersebut dengan mendoakan yang terbaik bagi suaminya karena R menyadari akan segala konsekuensi yang harus diterima ketika menjadi istri dari suami yang bekerja di pelayaran. Mengingat ketiga anaknya, R sebenarnya menginginkan pekerjaan bagi suaminya yang tidak mengharuskan untuk tinggal berjauhan dengan keluarga supaya bisa memantau perkembangan ketiga anaknya.

Wawancara awal dengan subjek ketiga yaitu I menghasilkan informasi mengenai kehidupan yang dijalannya dengan suami yang harus tinggal jauh darinya. Subjek I mengatakan bahwa rasa kesepian terus menerus

dirasakannya. Selain itu, subjek I juga sering merasa cemas terhadap keadaan suaminya yang sedang bekerja. Terlebih lagi terbatasnya komunikasi dengan suami yang disebabkan karena perbedaan zona waktu menjadikan rasa cemas semakin meningkat. Mengurus keluarga dan kedua anaknya yang masing-masing berusia 7 tahun dan 5 tahun tanpa didampingi oleh suami juga menjadi beban tersendiri. Meskipun terus menerus merasakan kesepian dan kecemasan, subjek I menganggap bahwa pekerjaan yang dijalani oleh suaminya merupakan opsi terbaik untuk menunjang keberlangsungan kehidupan keluarganya saat ini.

Jadi ketiga subjek penelitian mengalami *stress* yang disebabkan oleh keadaannya yang harus hidup berjauhan dengan suami. Berdasarkan *stress* yang dialami oleh ketiga subjek tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan menulis skripsi dengan judul “*COPING STRESS PADA ISTRI DARI SUAMI YANG BEKERJA DI PELAYARAN (STUDI FENOMENOLOGI DI DUSUN NGALIYAN, DESA GEMANTAR, KECAMATAN SELOGIRI, KABUPATEN WONOGIRI)*”.

B. Identifikasi Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan pada istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran sebagai berikut:

1. Kurangnya waktu untuk bertemu dengan suami yang mengakibatkan masalah komunikasi dan masalah kepercayaan.

2. Istri yang menjalani pernikahan jarak jauh mengalami beban fisik maupun psikis karena peran ganda yang dijalannya dalam kehidupan rumah tangga.
3. Istri merasakan kesepian karena ditinggal suaminya bekerja di pelayaran.
4. Adanya peningkatan *stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah diuraikan, maka pada penelitian ini dibatasi pada permasalahan mengenai pengalaman *stress* istri selama ditinggal suami bekerja di pelayaran.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan untuk rumusan masalah yaitu bagaimana *coping stress* istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk menggambarkan *coping stress* pada istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, pengetahuan, dan keilmuan baru dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan penggunaan strategi *coping stress* sebagai cara dalam penanganan suatu masalah pada istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perkumpulan Istri Pelaut

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi para istri untuk dapat mengatasi *stress* karena ditinggal suami bekerja di pelayaran.

b. Bagi Lembaga Pemberdayaan Perempuan

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan referensi bagi lembaga pemberdayaan perempuan dalam mengadakan program penanganan *stress* yang dialami oleh para istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah supaya dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi *stress* ketika menjalani pernikahan jarak jauh dengan memilih strategi *coping* yang tepat.

d. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini juga dapat menjadi sumbangan pemikiran dan referensi bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang tertarik dengan pembahasan *coping stress* pada istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori tentang *Stress*

1. Pengertian *Stress*

Menurut Hawari, D *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006) *stress* adalah reaksi fisik terhadap masalah dalam kehidupan yang dialami individu. Manusia biasanya akan cepat pulih dari pengaruh *stress* yang dialaminya karena manusia memiliki suplai yang baik dan kemampuan adaptasi untuk digunakan dan diisi kembali ketika dibutuhkan. Sementara Baum, A *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006) berpendapat bahwa *stress* adalah pengalaman negatif secara emosional yang diikuti perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan perilaku untuk mengubah kondisi *stress* tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.

Menurut Atkinson *cit.* (Nursalim, 2013) *stress* merupakan peristiwa yang dirasakan individu dan dianggap membahayakan yang diikuti reaksi dari individu tersebut baik secara fisiologis maupun psikologis. Lazarus *cit.* (Nursalim, 2013) menyatakan bahwa *stress* merupakan gejala yang muncul pada individu akibat kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan. *Stress* dianggap sebagai peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis pada individu yang diinterpretasi sebagai ancaman potensial secara emosional.

Berdasarkan pendapat para tokoh yang telah dipaparkan, maka *stress* dapat diartikan sebagai suatu kondisi tidak normal yang dirasakan individu baik fisik maupun psikologis akibat persepsinya mengenai suatu peristiwa yang mengancam dirinya.

2. Sumber-Sumber *Stress*

Sumber-sumber *stress* dengan istilah lain *stressor*. Setiap peristiwa yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dan membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya dapat menjadi sumber-sumber timbulnya *stress* (Nursalim, 2013). Sumber-sumber *stress* menurut (Yusuf & Nurihsan, 2006) dapat dibagi ke dalam beberapa bagian seperti berikut ini:

a. *Stressor* fisik-biologik

Stressor fisik-biologik merupakan sumber *stress* yang berasal dari dalam diri individu. Penyebabnya dapat berupa:

- 1) Penyakit yang sulit disembuhkan
- 2) Cacat fisik atau kurang berfungsinya beberapa anggota tubuh
- 3) Tidak idealnya postur tubuh seperti terlalu kurus, gemuk, dan pendek

b. *Stressor* psikologik

Dalam *stressor* psikologik, yang membuat individu mengalami *stress* adalah kondisi psikologis atau kejiwaan. Faktor psikologis yang dapat menjadi *stressor* diantaranya sebagai berikut:

- 1) Berburuk sangka

- 2) Frustrasi atas kegagalan memperoleh sesuatu yang diinginkan
- 3) Perasaan iri atau dendam
- 4) Sikap permusuhan
- 5) Perasaan cemburu
- 6) Konflik pribadi
- 7) Keinginan di luar kemampuan

c. *Stressor* sosial

Stressor sosial menganggap bahwa yang menyebabkan *stress* adalah keadaan sekitar individu. Masing-masing *stressor* sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Iklim kehidupan keluarga
 - a) Hubungan keluarga yang tidak harmonis (*broken home*)
 - b) Perceraian
 - c) Anak yang nakal
 - d) Terpisah dengan suami atau istri karena kepentingan tertentu
 - e) Tingkat perekonomian keluarga yang rendah
- 2) Faktor pekerjaan
 - a) Kesulitan dalam mencari pekerjaan
 - b) Terkena pemutusan hubungan kerja (PHK)
 - c) Ketidaksesuaian antara minat dan kemampuan dengan pekerjaan yang dijalani
 - d) Penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari

3) Iklim lingkungan

- a) Lingkungan yang banyak kriminalitas
- b) Lingkungan yang rawan bencana alam
- c) Lingkungan yang minim sumber air bersih
- d) Lingkungan yang kotor atau polutif

Sarafino *cit.* (Smet, 1994) membedakan sumber-sumber *stress* menjadi tiga bagian, diantaranya:

a. Sumber *stress* dari dalam diri individu

Sumber *stress* terkadang muncul dari dalam diri individu. Salah satu faktornya yaitu melalui kesakitan. Tingkatan *stress* yang muncul tergantung pada kondisi fisik dan usia individu tersebut.

b. Sumber *stress* dari dalam keluarga

Interaksi di antara anggota keluarga dapat menjadi sumber *stress* yang ada pada individu. Mulai dari masalah keuangan, perasaan acuh tak acuh, dan perselisihan karena perbedaan tujuan.

c. Sumber *stress* dari dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi dengan teman sebaya dan organisasi masyarakat yang kurang baik melengkapi sumber *stress*. Hal tersebut dapat menjadi sumber *stress* karena kurangnya hubungan interpersonal dan kurangnya pengakuan di masyarakat.

Jadi, *stress* yang dialami individu dapat disebabkan oleh berbagai macam sumber. *Stress* dapat bersumber dari dalam diri individu seperti fisik-biologik dan psikologik, dari keluarga. *Stress* juga dapat bersumber

dari komunitas maupun lingkungan atau bisa disebut akibat dari faktor sosial.

3. Macam-Macam *Stress*

Menurut Berne dan Selye *cit.* (Hasanah, 2019), ada berbagai macam *stress* yang didasarkan pada efeknya:

a. *Eustress*

Eustress (*good stress*) merupakan *stress* yang dapat memunculkan kegembiraan sehingga dapat bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.

b. *Distress*

Distress merupakan respon *stress* yang dapat memberikan efek negatif dan berintensitas tinggi sehingga fatal akibatnya. Misalnya, tuntutan yang berlebihan akan membuat energi individu terkuras sehingga berakibat pada mudahnya individu tersebut terkena penyakit.

c. *Hiperstress*

Jenis *stress* ini merupakan akumulasi dari *stress* yang berlebih sehingga memberikan efek negatif yang luar biasa bagi individu yang mengalaminya. Contohnya, *stress* yang disebabkan serangan teroris.

d. *Hypostress*

Jenis *stress* ini muncul karena tidak adanya tekanan dalam hidupnya sehingga mengalami kebosanan yang ekstrem. Ciri individu yang mengalami *hypostress* sering merasa tidak tertantang, tidak memiliki

motivasi untuk melakukan sesuatu. Contohnya, *stress* karena pekerjaan rutin.

Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh tersebut mengenai macam-macam *stress* dapat ditarik kesimpulan bahwa *stress* terbagi menjadi dua, yaitu *stress* yang mengganggu dan *stress* yang tidak mengganggu. *Eustress* merupakan bentuk *stress* yang tidak mengganggu. Sedangkan *distress*, *hiperstress*, dan *hypostress* merupakan bentuk *stress* yang mengganggu.

4. Dampak Stress

Stress dapat berdampak negatif pada individu baik bagi fisik maupun psikis. Dampak negatif seringkali mengganggu kehidupan manusia. Berdasarkan pendapat Bob Losyk *cit.* (Sari, D. K., Gunawan, D. & Septiani, 2018), *stress* berdampak negatif bagi individu karena dapat merugikan dan mengganggu fungsi organ tubuh sehingga dapat mengakibatkan hipertensi, ketegangan otot maupun tulang, sistem pencernaan yang tidak lancar, sistem kekebalan tubuh menjadi tidak stabil, dan depresi.

Bressert *cit.* (Musabiq & Karimah, 2018) mengklasifikasikan dampak *stress* menjadi empat aspek, diantaranya:

a. Aspek fisik

Tanda-tanda bahwa *stress* telah berdampak pada fisik yaitu ditandai dengan adanya gangguan tidur, detak jantung yang meningkat,

ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan energi yang berkurang.

b. Aspek kognitif

Beberapa tanda bahwa *stress* berdampak pada aspek kognitif diantaranya adalah adanya kebingungan, sering lupa, khawatir berlebihan, dan kepanikan.

c. Aspek emosi

Stress memiliki dampak pada aspek emosi yang ditandai dengan mudah tersinggung, mudah marah, mudah frustrasi, dan merasa tidak berdaya.

d. Aspek perilaku

Dampak *stress* pada aspek perilaku ditandai dengan kecenderungan untuk menyendiri karena hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, keinginan untuk menghindar dari orang lain, dan munculnya rasa malas.

Jadi, berdasarkan pendapat tokoh-tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa *stress* dapat berdampak negatif pada individu. *Stress* dapat mengganggu fungsi organ tubuh sehingga menyebabkan timbulnya penyakit. Selain itu, *stress* juga dapat berdampak negatif pada fisik, kognitif, emosi, dan perilaku individu yang masing-masing memiliki tanda berbeda-beda.

B. Kajian Teori tentang *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006), *coping* adalah suatu proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai beban karena di luar kemampuan dari individu. Sementara Weiten dan Lloyd *cit.* (Yusuf & Nurihsan, 2006) berpendapat bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman berupa beban perasaan yang muncul karena *stress* yang dialaminya.

Sedangkan *coping* menurut Lahey *cit.* (Nursalim, 2013) adalah perilaku individu dalam upayanya untuk menangani *stressor* dan mengendalikan responnya terhadap *stressor* tersebut. Pandangan lain dikemukakan oleh Taylor *cit.* (Nursalim, 2013) yang memandang *coping* sebagai usaha individu untuk menangani ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari *stressor* yang muncul. Menurut Stone dan Neale *cit.* (Nursalim, 2013) *coping* yaitu segala upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk menghadapi tekanan akan berbagai tuntutan.

Matheny, dkk *cit.* (Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa *coping* sebagai suatu upaya sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, sadar atau tidak sadar untuk melawan *stressor* atau bertahan terhadap dampak *stress*. Lebih lanjut (Safaria & Saputra, 2009) mengungkapkan bahwa *coping* dan *stress* merupakan hasil transaksi antara perilaku dan

lingkungan sehingga dalam melakukan *coping* individu akan melakukannya sesuai pengalaman dan keadaan individu tersebut serta waktu ketika melakukan *coping*. Dalam proses *stress* dan *coping* terdapat tiga komponen umum berupa penilaian, emosi, dan *coping*.

Jadi, berdasarkan pendapat para tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan segala upaya atau usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi, mengelola, dan mengatasi *stress* yang membebaninya.

2. Jenis-Jenis *Coping*

Lazarus *cit.* (Nursalim, 2013) membedakan strategi *coping* menjadi dua, diantaranya sebagai berikut:

a. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Problem focused coping merupakan strategi kognitif yang dilakukan oleh individu untuk *coping*. Perilaku *coping* ini cenderung dilakukan ketika individu merasa yakin akan kemampuannya untuk dapat mengubah *stress* yang dialami. Bentuk strategi *problem focused coping* berdasarkan pendapat Taylor *cit.* (Smet, 1994) adalah sebagai berikut:

1) *Confrontive coping*

Usaha yang dilakukan individu untuk menyelesaikan *stress* dengan cara agresif. Individu yang menggunakan *coping* ini akan melakukan perbuatan sesuai apa yang diinginkan tanpa memikirkan risiko yang harus diambil.

2) *Seeking social support*

Seeking social support dilakukan individu dengan melibatkan orang lain untuk membantu mencari solusi dari *stress* yang dialaminya mulai dari mencari informasi, saran, dukungan emosional, maupun bantuan langsung.

3) *Planful problem solving*

Upaya individu untuk melakukan *coping* dengan menganalisa *stress* yang dialaminya terlebih dahulu dan disertai usaha mencari solusi untuk menyelesaikannya tanpa mengesampingkan konsekuensi yang mungkin timbul.

b. *Coping yang berfokus pada emosi (emotion focused coping)*

Strategi *coping* yang dilakukan individu dengan berfokus pada bagaimana mengontrol dirinya secara emosional sehingga individu tersebut siap menghadapi *stress* yang dialaminya. Individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih berfokus pada upaya menurunkan emosi negatif yang dirasakannya ketika dihadapkan pada *stress*. Taylor *cit.* (Smet, 1994) mengemukakan bentuk dari *emotion focused coping*, diantaranya:

1) *Self control*

Coping yang dilakukan dengan mengatur perasaan diri sendiri dalam menyelesaikan *stress*. Individu dengan *coping* ini akan mencoba untuk tidak tergesa-gesa dan menyimpan perasaan diri sendiri.

2) *Distancing*

Strategi ini dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan diri atau melupakan *stress* yang dialami. Individu akan bersikap seolah tidak mempedulikan persoalan yang dialaminya dan menganggap tidak terjadi apa-apa.

3) *Positive reappraisal*

Usaha mencari arti positif dari *stress* yang dihadapi dengan hal-hal yang bersifat religius. Individu yang menggunakan strategi *coping* ini tidak akan menyalahkan, selalu berfikir positif, dan mensyukuri atas apa yang masih dimilikinya.

4) *Accepting responsibility*

Upaya yang dilakukan dengan menerima dan menyadari tanggung jawab akan *stress* yang dialami. Pada *coping* ini, individu akan berperan menuntun dirinya sendiri untuk mengatasi *stress* yang dialami.

5) *Escape/avoidance*

Coping dengan lari atau menghindar dari *stress* dan beralih ke kegiatan lain untuk menghibur diri. Bahkan ada individu yang melibatkan diri ke hal negatif seperti minum alkohol maupun mengkonsumsi obat-obatan terlarang.

Jadi, dalam proses mengatasi *stress* individu dapat melakukan strategi *coping* dengan berbagai cara. Individu dapat melakukan *coping* dengan berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Selain itu,

coping juga dapat dilakukan dengan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan *coping stress*. Menurut (Safaria & Saputra, 2009) keputusan individu dalam melakukan strategi *coping* dapat dipengaruhi faktor-faktor berikut ini:

a. Faktor internal

Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh kepribadian dan gaya *coping* yang biasa dipakai oleh individu tersebut. Seperti individu berkepribadian optimis akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* karena keyakinan mereka akan semua masalah yang pasti ada jalan keluarnya asalkan mau berusaha bukan malah menyerah karena menganggap semua yang dihadapinya adalah nasib yang sudah ditentukan.

b. Faktor eksternal

Strategi *coping* yang digunakan oleh individu tergantung dari pengalaman, dukungan sosial, dan berbagai tekanan dari situasi-situasi yang penting dalam perjalanan hidup yang dilalui individu tersebut. Faktor-faktor tersebut akan membantu individu dalam melakukan *coping* sehingga dalam menyelesaikan *stress* akan menjadi lebih efektif.

Menurut (Smet, 1994), faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah:

1. Strategi *coping stress*

Ketika individu dapat menemukan strategi *coping stress* yang tepat maka individu tersebut akan melakukannya dengan rasa senang .

2. Variabel dalam kondisi individu

Variabel dalam kondisi individu yaitu meliputi usia, jenis kelamin, kondisi fisik, tahap kehidupan, tempramen, genetika, inteligensi, kebudayaan, suku, pendidikan, dan status ekonomi.

3. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi, *self acceptance*, dan *locus of control*.

4. Variabel sosial kognitif

Variabel sosial kognitif meliputi pengendalian diri yang dirasakan dan jaringan maupun dukungan sosial.

5. Hubungan dengan lingkungan sosial

Dukungan dari lingkungan sosial yang diterima oleh individu dengan baik, akan membantu individu tersebut dalam melakukan *coping* dengan efektif.

Berdasarkan teori-teori yang sudah dipaparkan oleh para tokoh tersebut, dapat diketahui bahwa secara umum terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *coping stress* berupa tipe

kepribadian individu, strategi *coping* yang dipakai, dan kondisi dari diri individu. Faktor eksternal yang berpengaruh dalam *coping stress* yaitu pengalaman dan kondisi sosial dari individu tersebut.

C. Kajian Teori tentang Pekerjaan Pelayaran

1. Pengertian Pelayaran

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2008 pengertian pelayaran adalah satu kesatuan sistem yang terdiri atas angkutan di perairan, kepelabuhan, keselamatan dan keamanan, serta perlindungan lingkungan maritim.

Pelayaran merupakan perusahaan yang bisa dimiliki negara maupun milik swasta. Perusahaan pelayaran berbentuk perusahaan negara persero, Perseroan Terbatas (PT), Perseroan Comanditer (CV), dan bentuk-bentuk lainnya. Perusahaan pelayaran melakukan usaha jasa dengan menyediakan kapal laut untuk mengangkut muatan penumpang dan barang dari pelabuhan asal ke pelabuhan tujuan, baik *interinsulair* (dalam negeri) maupun *ocean going shipping* (luar negeri) (Suwarno, 2011).

Pelaut merupakan sebutan bagi individu yang bekerja di pelayaran. Seiring berjalannya waktu, kebutuhan profesi pelaut semakin meningkat. Hal tersebut berbanding lurus dengan tingkat perekonomian dunia. Indonesia adalah salah satu anggota IMO (*International Maritime Organization*) dengan jumlah tenaga pelaut lebih dari satu juta tenaga

kerja. Menjadi pelaut yang profesional harus melalui berbagai tahap latihan secara profesional sesuai dengan standar kompetensi yang telah ditetapkan (Zainuddin, 2021).

Seorang pelaut dalam menjalankan pekerjaannya memiliki risiko yang tinggi. Pelaut diharuskan untuk menghadapi ombak besar di lautan lepas, kapal yang terombang-ambing, dan dalam jangka waktu hingga berbulan-bulan lamanya (Dewi, 2018). Dalam pekerjaan yang dijalannya, seorang pelaut harus bersedia terpisah fisik dengan keluarga dalam kurun waktu yang relatif lama.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pelayaran adalah satu kesatuan sistem usaha jasa di perairan mulai dari angkutan barang, angkutan penumpang, kepelabuhan, keselamatan dan keamanan, serta perlindungan lingkungan maritim yang dijalankan dalam kurun waktu berbulan-bulan oleh sekelompok individu dengan sebutan pelaut.

2. Jenis-Jenis Pelayaran

Berdasarkan pendapat (Suwarno, 2011) terdapat dua macam pelayaran diantaranya:

a. Pelayaran Niaga

Usaha jasa dalam bidang penyediaan ruangan pada angkutan air atau angkutan laut untuk kepentingan mengangkut muatan penumpang maupun barang dagangan dari pelabuhan asal ke pelabuhan tujuan baik dalam negeri maupun luar negeri.

b. Pelayaran Bukan Niaga

Pelayaran bukan niaga meliputi pelayaran angkatan perang, pelayaran dinas pos, pelayaran dinas penambang, pelayaran penjagaan pantai, pelayaran hidrografi, dan sebagainya.

D. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian terdahulu berjudul “*Stress dan Coping* pada Istri TNI-AD Saat Ditinggal Suami Bertugas” yang ditulis oleh Yosefa Supiyati pada tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur. Analisis data menggunakan metode analisis isi dengan pendekatan deduktif terarah. Partisipan berjumlah tiga orang yang dipilih berdasarkan teknik *criterion sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan pada *problem focused coping* berupa *planful coping* dan *seeking social support*. Sedangkan pada *emotion focused coping* strategi yang digunakan yaitu *accepting responsibility*.

Penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda, karena subjek penelitian merupakan istri dari suami yang bekerja di pelayaran. Selain itu, cara penentuan subjek juga berbeda karena pada penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Perbedaan juga terdapat pada teknik pengumpulan data, karena penelitian yang akan

peneliti lakukan tidak hanya menggunakan wawancara, melainkan juga dengan observasi.

2. Skripsi karya Stefanus Renggan Diaz pada tahun 2019 yang berjudul “Perbedaan Tingkat *Stress* Istri Pelaut Berdasarkan Kelompok Usia dan Durasi Waktu Untuk Bertemu Suami”.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek pada penelitian ini merupakan para istri pelaut di Indonesia yang berjumlah 110 orang. Teknik analisis menggunakan uji beda *Mann Whitney U*. Pada penelitian ini menunjukkan dua hasil, yaitu adanya perbedaan antara tingkat *stress* istri pelaut pada kelompok usia dan tidak ada perbedaan signifikan tingkat *stress* istri pelaut pada kelompok durasi waktu untuk bertemu dengan suami.

Permasalahan yang dibahas pada penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda, karena membahas *coping stress* istri pelaut. Perbedaan juga terdapat pada jenis pendekatan yang digunakan. Penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang ditulis Stefanus Renggan Diaz tersebut merupakan penelitian kuantitatif. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada jumlah subjek.

3. Skripsi dengan judul “Gambaran Bentuk Pemeliharaan Hubungan pada Istri Pelaut yang Menjalani *Long Distance Marriage*” yang ditulis oleh Heni Nur Fita Dewi pada tahun 2019.

Subjek berjumlah tiga orang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Observasi dan wawancara digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa istri pelaut memelihara hubungan dengan komunikasi, *positive thinking* dan percaya, hubungan sosial baik keluarga maupun lingkungan, bertanggung jawab. Alasan mereka untuk memelihara hubungan disebabkan karena karakter suami, kecintaan pada suami, komitmen, dan anak.

Penelitian ini sama-sama menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Penelitian tersebut membahas tentang gambaran perilaku istri pelaut dalam pemeliharaan hubungan. Berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ini yang membahas strategi *coping* yang dilakukan istri pelaut untuk mengatasi *stress* yang dialaminya.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eddo Febriant Surya Atmadja pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Psychological Well-Being* pada Istri Pelaut”.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 istri pelaut. Teknik analisis data menggunakan korelasi berganda. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dari keluarga dengan

psychological well being pada istri pelaut saling berhubungan satu sama lain.

Permasalahan yang dibahas berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan karena dalam penelitian karya Eddo Febriant Atmadja tersebut membahas mengenai masalah *psychological well being* pada istri pelaut, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan membahas masalah *stress* yang dialami istri pelaut. Perbedaan juga terdapat pada metode penelitian. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan metode penelitian kualitatif.

5. Penelitian terdahulu yang ditulis oleh Retno Dwi Nugraheni dengan judul “*Coping Stress* pada Istri yang Ditinggal Dinas Suami Bertugas” pada tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah subjek tiga orang dan menggunakan enam informan penelitian yang dipilih berdasarkan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa masing-masing subjek menerapkan strategi *coping stress* yang berbeda-beda. Penerapannya tergantung pada kondisi yang dihadapi secara aktual. Masing-masing subjek mengkombinasikan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam mengatasi *stress*.

Perbedaan dengan penelitian tersebut yaitu mengenai subjek penelitian. Subjek pada penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran. Perbedaan juga terdapat pada

cara penentuan subjek. Penelitian tersebut menggunakan *snowball sampling*, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan *purposive sampling*.

Jadi alasan peneliti mengambil judul *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Ditinggal Suami Bekerja di Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar Kecamatan Selogiri) karena penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada strategi *coping stress* yang dilakukan istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran.

E. Kerangka Berpikir

Menjadi istri dari suami yang bekerja di pelayaran harus siap untuk menjalani pernikahan jarak jauh. Bagi seorang istri, hal ini tidaklah mudah untuk dilalui. Istri dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran suami. Mengingat suami yang sedang bekerja, istri terkadang merasa cemas akan keadaan suami di tempat kerja. Selama ditinggal suami bekerja, terkadang juga muncul rasa kesepian karena tidak ada tempat berbagi cerita. Sebagai istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, seorang wanita harus mampu untuk mengurus rumah tangga sendiri dan apabila sudah menjadi ibu, mengasuh anak tanpa didampingi suami akan menjadi beban tambahan bagi istri.

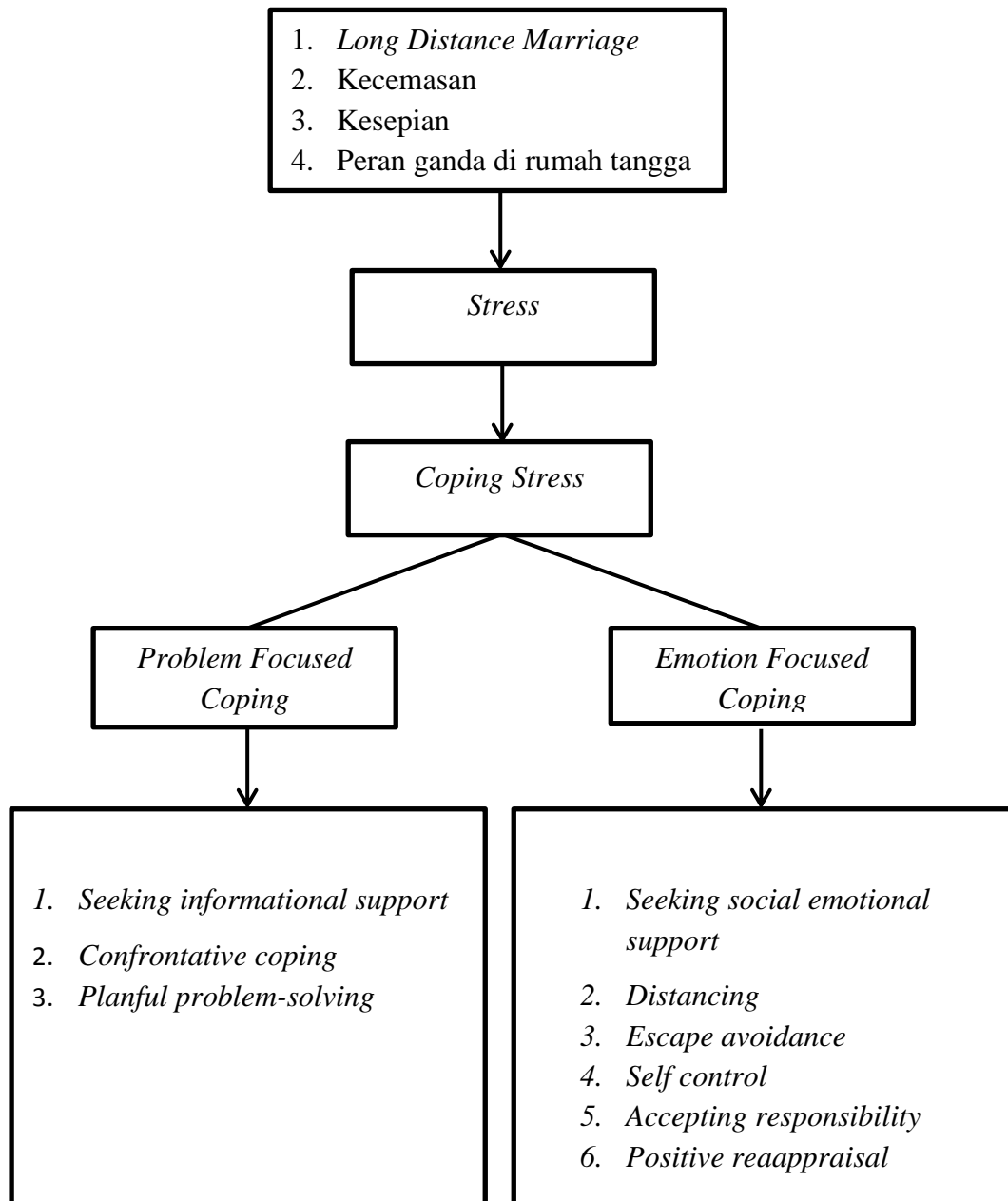
Keadaan hidup yang dihadapi oleh istri tersebut dapat berdampak buruk pada individu itu sendiri apabila tidak diatasi dengan baik dan efektif.

Untuk menghadapi keadaan yang dialaminya, individu membutuhkan strategi *coping*. *Coping* adalah segala usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi, mengelola, dan mengatasi tuntutan-tuntutan yang dianggap membebaninya. Usaha *coping* dapat mengarahkan individu pada pemecahan masalah. *Coping* juga dapat membuat individu menerima tuntutan yang dianggap membebaninya dan bahkan bisa membuat individu untuk melarikan diri dari situasi yang dialaminya. Istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran dapat melakukan *coping* dengan menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran suami.

Teori *coping* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Lazarus dan Folkman. yang mencakup *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* berfokus pada masalah beserta penyelesaiannya. *Problem focused coping* dilakukan dengan *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. *Emotional focused coping* dilakukan dengan fokus pada pengendalian emosional terhadap keadaan yang dianggap membebaninya. *Emotional foscused coping* terdiri dari *self control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*.

Untuk mengetahui alur dari pemikiran dari penelitian ini, peneliti gambarkan bagan seperti berikut:

Bagan 1
Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengambil studi fenomenologi di wilayah Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan tempat tinggal subjek. Penelitian ini dilakukan peneliti yang akan dimulai pada bulan September 2022.

B. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian untuk mengkaji penelitian tersebut yaitu kualitatif. Menurut (Sugiyono, 2015) penelitian kualitatif adalah metode penelitian untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, peneliti sebagai instrumen kunci, pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitiannya menekankan pada makna. Dalam penelitian kualitatif, keberadaan sebuah hipotesis tidaklah menjadi keharusan karena penelitian kualitatif tidak diangkat dari asumsi-asumsi tentang masalah yang diteliti melainkan dalam proses penyelesaian masalahnya dapat berkembang sesuai dengan kondisi penelitian (Subana & Sudrajat, 2011).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Pendekatan fenomenologi mempelajari pengalaman-pengalaman yang dialami oleh individu secara langsung (Novianti & Tripambudi, 2014). Fenomenologi dipilih karena dalam penelitian ini berkaitan dengan pengalaman *coping stress*

istri ketika ditinggal suaminya bekerja di pelayaran. Menurut (Hasbiansyah, 2008) dalam pendekatan fenomenologi, terdapat prosedur yang harus diterapkan peneliti, yakni:

1) *Textural description*

Mencakup apa pengalaman subjek tentang fenomena yang dialaminya. Pengalaman subjek bersifat objektif, data faktual, dan kejadian yang empiris.

2) *Structural description*

Mencakup bagaimana subjek mengalami dan memaknai pengalamannya. Pada aspek ini menyangkut pendapat, penilaian, perasaan, dan respon subjektif lain terkait pengalamannya.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dapat dimanfaatkan oleh peneliti untuk mencari informasi berupa data yang dibutuhkan. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam teknik *purposive sampling* subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian (Sugiyono, 2015). Subjek pada penelitian ini berjumlah tiga orang yang ditentukan berdasarkan pada kriteria-kriteria berikut ini:

1. Istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran.
2. Istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran yang mengalami *stress*.

3. Istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran yang melakukan *coping*.

Tabel 1

Data Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Usia Pernikahan	Keterangan
1	AR	28	4 tahun	Subjek Utama
2	R	36	20 tahun	Subjek Utama
3	I	38	10 tahun	Subjek Utama

Berikut merupakan profil subjek pada penelitian ini yang diantaranya:

1. Profil subjek penelitian 1

Subjek pertama berinisial AR adalah seorang istri dari suami yang bekerja di pelayaran. Selama kurang lebih menjalani 4 tahun pernikahan, subjek telah dikarunia seorang anak perempuan yang berusia 2 tahun. Subjek menjalani keseharian sebagai ibu rumah tangga. Subjek masih tinggal di rumah bersama dengan kedua orang tuanya. Suami subjek berlayar dari Indonesia ke luar negeri. Dalam kurun waktu setahun, suami subjek biasanya bekerja selama 9 bulan dan 3 bulan di rumah.

2. Profil subjek penelitian 2

Subjek kedua berinisial R merupakan seorang wanita yang sudah menikah dengan seorang yang bekerja di pelayaran. Subjek sudah menjalani pernikahan sejak 20 tahun lalu. Kini subjek sudah mempunyai tiga orang anak yang masing-masing berusia 18 tahun, 10 tahun, dan 5 tahun. Subjek tinggal di rumah hanya bersama anak-anaknya. Sama seperti suami subjek AR, suami dari subjek R juga merupakan pelayaran yang beroperasi ke luar negeri dengan jangka waktu di rumah selama 3 bulan dalam kurun waktu setahun.

3. Profil subjek penelitian 3

Subjek ketiga berinisial I. Sama seperti kedua subjek sebelumnya, subjek adalah seorang perempuan yang sudah berkeluarga yang suaminya bekerja di pelayaran. Subjek sudah menikah pada tahun 2013 lalu dan kini sudah dikarunia dua orang anak yang masing-masing berusia 7 tahun dan 5 tahun. Subjek tinggal di rumah bersama anak-anaknya dan menjalani keseharian sebagai ibu rumah tangga. Selama setahun, suami subjek bekerja sebagai nahkoda di pelayaran. Dalam setahun, suami subjek biasanya menghabiskan waktu 2 bulan di rumah dan bekerja selama kurang lebih 6 bulan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian, peneliti menggunakan tiga metode diantaranya:

1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu percakapan antara pewawancara yaitu pihak yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yaitu pihak yang memberikan jawaban (Haris, 2015). Pada penelitian ini, wawancara ditujukan kepada ketiga subjek penelitian dengan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*). Dalam pelaksanaannya, wawancara mendalam diarahkan untuk menggali permasalahan tertentu yang dialami subjek.

2. Observasi

Observasi adalah proses penggalan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara detail perilaku individu sebagai objek observasi (Haris, 2015). Observasi dipilih karena dapat digunakan untuk mengantisipasi perbedaan antara perilaku individu dengan apa yang dikatakannya ketika wawancara. Pada penelitian ini, peneliti memilih teknik observasi non partisipan. Dalam pelaksanaan observasi non partisipan, peneliti berperan sebagai pengamat independen dan tidak terlibat secara langsung dengan objek yang menjadi kajian peneliti (Sugiyono, 2015).

E. Keabsahan Data

Dalam setiap penelitian, data yang diperoleh harus dapat dipertanggungjawabkan keaslian dan keabsahannya. Peneliti menguji

keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Menurut (Moleong, 2010) triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali suatu informasi yang diperoleh melalui alat yang berbeda dan di waktu yang berbeda pula. Dengan teknik ini, peneliti dapat membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil observasi dan membandingkan perkataan subjek di depan umum dengan perkataannya secara pribadi.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data di lapangan. Proses pelaksanaan analisis data berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2015) dilaksanakan mulai dari sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah penelitian di lapangan selesai. Model analisis Miller dan Huberman *cit.* (Sugiyono, 2015) dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses seleksi, penggabungan, dan penyederhanaan data yang diperoleh. Proses tersebut dilakukan supaya data yang diperoleh dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan dalam menarik kesimpulan.

2. Penyajian data

Pada proses penyajian data, data yang diperoleh disajikan dalam bentuk naratif dan kemudian diubah menjadi bentuk matriks, grafik, atau bagan.

Proses tersebut dilakukan peneliti supaya lebih mudah memahami apa yang terjadi, apakah sudah tepat atau masih perlu dilakukan analisis kembali.

3. *Verification* atau kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan secara terus menerus selama berada di lapangan. Jadi, kesimpulan sifatnya masih sementara karena masih dapat berubah sampai ditemukan bukti-bukti lain yang mendukung pada tahap pengumpulan data. Peneliti harus memahami arti dari hal-hal yang sedang diteliti sehingga akan membuat penarikan kesimpulan akhir menjadi lebih maksimal.

Analisis penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data terlebih dahulu melalui wawancara dan observasi untuk memperoleh data yang kemudian peneliti melakukan analisa terhadap data-data tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Dusun Ngaliyan

Dusun Ngaliyan merupakan salah satu dusun yang menjadi bagian dari Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Dusun Ngaliyan terbagi menjadi dua Rukun Tetangga (RT) dan menjadi satu Rukun Warga (RW). Kode pos wilayah Dusun Ngaliyan yaitu 57652. Dusun Ngaliyan berbatasan langsung dengan dusun-dusun lain sebagai berikut:

- a. Utara berbatasan dengan Dusun Blewah
- b. Timur berbatasan dengan Dusun Kenangan
- c. Selatan berbatasan dengan Dusun Josutan
- d. Barat berbatasan dengan Dusun Tangsan

2. Sejarah Singkat Dusun Ngaliyan

Berdasarkan pernyataan dari Kepala Dusun Ngaliyan, penamaan Dusun Ngaliyan sudah sejak lama sebelum Indonesia merdeka yaitu 1896. Nama Dusun Ngaliyan diambil dari kata dalam bahasa Jawa yaitu “ngalih” dan ditambahi akhiran an. Kata tersebut apabila diartikan ke bahasa Indonesia berarti pindah. Hal tersebut merepresentasikan kebiasaan masyarakat di wilayah Dusun Ngaliyan yang sering pindah tempat atau merantau.

3. Visi dan Misi Dusun Ngaliyan

a. Visi

Mewujudkan daerah yang mandiri, maju, sejahtera, produktif, dan agamis.

b. Misi

- 1) Meningkatkan kualitas kesejahteraan masyarakat yang berdaya saing.
- 2) Memberikan pemenuhan seluruh hak-hak kebutuhan dasar masyarakat.
- 3) Pembangunan yang terencana, terarah, dan berkesinambungan.
- 4) Meningkatkan aktivitas keagamaan, budaya, sosial masyarakat, dan kepemudaan.
- 5) Menyelenggarakan pemerintahan yang bersih dan transparan serta bertanggungjawab.

B. Temuan Penelitian

1. Temuan *Coping Stress* pada Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan berbagai macam data khususnya terkait dengan *coping stress* yang dilakukan istri di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri karena ditinggal suaminya bekerja di pelayaran. Peneliti mendapatkan data melalui wawancara dengan menggunakan panduan wawancara. Selanjutnya, peneliti memperkuat data yang

diperoleh menggunakan observasi yang nantinya akan dianalisis. Subjek dalam penelitian ini yaitu tiga istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran yang tinggal di lokasi penelitian. Penelitian diawali dengan memberikan *informed consent* kepada subjek untuk meminta kesediaan subjek dalam memberikan data atau informasi yang dibutuhkan peneliti tanpa adanya paksaan.

a. Subjek AR

1) *Confrontive Coping*

Subjek dalam penelitian ini melakukan *confrontive coping* dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa dampingan suami. *Confrontive coping* dilakukan subjek dengan meluapkan emosi. Hal tersebut menurut subjek dianggap sangat membantu untuk menenangkan pikirannya. Perilaku yang ditunjukkan subjek tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Ya iya no, maksude emosi itu harus diutarakan. Kalau aku sih gitu mas, biar lega hehe.” (AR. W1. 23-25)

Subjek biasanya melakukan *confrontive coping* disebabkan karena mengasuh anak yang harus dilakukannya sendiri tanpa bantuan suami. Selain itu, alasan subjek melakukan *confrontive coping* yaitu karena pekerjaan rumah yang menumpuk. Meskipun subjek tinggal di rumah bersama orang tuanya, subjek tidak mau meminta bantuan kepada orang tuanya secara penuh. Perilaku

subjek tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan berikut ini:

“Yo misal kalau anak lagi rewel gitu mas biasane aku teriak-teriak mas hehe. Terus sama kalau pas banyak itu cucian gitu aku nggak tahan terus maunya nggedumel gitu mas.” (AR. W1. 28-32)

“Walaupun aku di rumah yo dibantu sama orang tua tapi kan yo nggak njagakne, wong aku dah keluarga sendiri.”
(AR. W1. 36-39)

2) *Seeking Social Support*

Selama subjek menjalani keseharian ketika menjalani pernikahan jarak jauh, subjek tidak dapat bercerita setiap saat kepada suaminya. Hal tersebut membuat subjek mencari tempat lain untuk bercerita yaitu teman dekatnya. Perilaku subjek tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Ya iya, aku biasane cerita kepada teman dekatku.” (AR. W1. 49-50)

Alasan subjek lebih memilih bercerita kepada temannya yaitu karena lebih bisa terbuka untuk mengungkapkan semua keadaan hidupnya daripada cerita ke pihak lain. Teman yang menjadi tempat subjek dalam bercerita juga sangat positif terhadap subjek karena sering memberikan motivasi sehingga membuat

subjek merasa mendapat semangat baru. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara berikut ini:

Yo gapapa mas, lebih nyaman aja kalo sama temen bisa los gitu hahaha.” (AR. W1. 54-55)

“Ya motivasi mas, ya omongan-omongan yang membangun.” (AR. W1. 61-62)

Subjek sebenarnya sudah memiliki rumah sendiri. Akan tetapi, subjek lebih memilih tinggal berdampingan dengan kedua orang tuanya. Subjek mengungkapkan bahwa alasannya tetap tinggal bersama orang tuanya karena merasa belum mampu untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak sendirian. Pernyataan tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara berikut:

“Yo soale aku ki merasa nek lebih enak nek bareng orang tua. Kalau aku repot ada yang nolong. Kalau aku nek tinggal di rumah sendiri kan nggak ada yang nolong. Aku masih khawatir nek nggak bisa menjalankan semua pekerjaan ibu rumah tangga sendirian. Isih bersih-bersih, nyuci, momong juga.” (AR. W1. 72-79)

3) *Planful Problem Solving*

Subjek melakukan *planful problem solving* dengan menyusun kebiasaan-kebiasaan khusus yang terencana dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam kesehariannya, subjek

menjual barang-barang yang dipasarkan lewat *WhatsApp*. Selain itu, subjek juga melakukan jual beli pulsa. Hal tersebut dijadikan subjek sebagai cara mengisi kesehariannya supaya lebih terarah dalam menjalani kehidupan. Perilaku tersebut dapat dilihat dalam kutipan berikut ini:

“Oh itu to, aku ki jualan barang-barang olshop sama pulsa itu tak buat untuk mengisi hari-hari ku. Dari pada nggak ngapa-ngapain pikiran juga nggak karuan, mending jualan itu suruh modalin suami syukur jalan sampai sekarang ini.” (AR. W1. 86-92)

4) *Self Control*

Ketika subjek ditinggal suaminya bekerja di pelayaran, subjek berusaha untuk mengubah cara dalam menyikapi keadaan. Subjek berusaha menerima kenyataan bahwa dirinya hanya bisa kirim kabar lewat *chat* dan tidak bisa setiap saat *video call*. Hal tersebut diperkuat pernyataan subjek ketika wawancara seperti berikut:

“Tidak, karena sering kabar-kabar walaupun cuma chat-chat an tidak lewat video call aku uwis seneng kok.” (AR. W1. 42-44)

Subjek juga mengendalikan diri dengan selalu berusaha mensyukuri keadaan hidupnya. Syukur dianggap subjek sebagai cara supaya tidak iri dengan apa yang dicapai orang lain. Perilaku

tersebut diungkapkan subjek seperti dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Yaa opo yaa, ee dengan selalu mensyukuri apa yang ada.

Biar nggak panas dengan pencapaian tetangga lain haha.”

(AR. W1. 95-98)

5) *Positive Reappraisal*

Subjek memaknai positif mengenai kondisi yang dijalannya. Subjek berhasil membuat pandangan positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Subjek membuat pemikiran yang positif dengan berdasarkan pada agama. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Ya, iya. Emang semua itu sudah ditakdirkan, kita manusia

cuma wayang. Cuma bisa manut apa skenarionya. Pasti

baik kok, setiap orang punya peran sendiri-sendiri.” (AR.

W1. 110-114)

“Iya mas, poko ke percaya pasti Allah kasih yang terbaik

bagi kita semua.” (AR. W1. 118-119)

Subjek juga berpandangan bahwa dalam menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh ini harus banyak memohon kepada Allah. Subjek menjadi lebih religius karena keadaan yang dihadapinya. Perilaku tersebut ditunjukkan subjek seperti dalam kutipan berikut:

“Yo ibadah kan emang perlu. Apalagi keadaane kayak gini semakin sadar pentinge minta sama Allah, sholat.” (AR. W1. 123-125)

6) *Accepting Responsibility*

Subjek menyadari mengenai pentingnya bertanggung jawab atas apa yang telah menjadi pilihannya. Dengan bertanggung jawab, subjek akan dapat menyelesaikan apa yang menjadi tanggungannya dengan lebih bijak. Subjek selalu berpegang teguh kepada komitmen yang dibangun dengan suami. Subjek sudah bersiap akan konsekuensi yang harus dihadapi oleh seorang istri yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran. Hal tersebut diungkapkan subjek seperti dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Komitmen, kan yo dulu awal sudah tahu kalau suami kerjanya di pelayaran, jadi yo menyiapkan diri.” (AR. W1. 128-130)

7) *Escape/avoidance*

Escape/avoidance dilakukan subjek untuk mengatasi *stress* yang dialaminya. Subjek menyempatkan waktu untuk berolahraga. Olahraga yang dilakukan subjek yaitu senam dan gowes. Selain itu, subjek juga melakukan *escape/avoidance* dengan liburan. Dengan melakukan hal tersebut subjek sejenak lupa akan masalah dalam

hidupnya. Perilaku tersebut diperkuat pernyataan subjek dalam kutipan wawancara berikut:

“Kalau aku biasane sih senam terus kadang gowes barang. Yang penting olahraga pokoke ben seger badan dan pikiran haha.” (AR. W1. 134-137)

“Yo tentu no, liburan nek aku butuh sekali haha.” (AR. W1. 147-148)

Jadi subjek AR melakukan *problem focused coping* dengan *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. Penerapan *emotion focused coping* dilakukan subjek AR dengan *self control*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Hanya satu *emotion focused coping* yang tidak diterapkan subjek yaitu *distancing*.

Tabel 2

Aspek *Coping Stress* Subjek AR

No	Aspek	Temuan
1.	<i>Confrontive coping</i>	Subjek meluapkan emosi karena banyaknya pekerjaan rumah dan mengasuh anak. Perilaku tersebut muncul akibat ketiadaan suami di sisi subjek.
2.	<i>Seeking social support</i>	Subjek mencari dukungan sosial kepada teman dekatnya. Subjek biasanya mendapatkan motivasi yang membangun. Subjek juga mencari dukungan sosial dengan tetap tinggal bersama di rumah orang tuanya. Hal tersebut dilakukan subjek untuk lebih meringankan beban dalam rumah tangganya.
3.	<i>Planful problem solving</i>	Subjek memilih jualan barang secara <i>online</i> dan jualan pulsa dalam kesehariannya. Subjek memilih jualan karena untuk lebih terarah kehidupannya.

4.	<i>Self control</i>	Subjek berusaha untuk lebih menerima keadaan hidupnya. Subjek juga berusaha bersyukur atas apa yang dimiliki.
5.	<i>Positive reappraisal</i>	Subjek menanggapi positif atas keadaan yang dialaminya. Subjek menganggap bahwa keadaannya tersebut merupakan takdir dari Allah yang pasti berdampak positif baginya. Subjek juga semakin hidup religius.
6.	<i>Accepting responsibility</i>	Subjek menyadari tanggung jawabnya memilih suami yang bekerja di pelayaran. Subjek menyadari komitmen pernikahan dengan suaminya.
7.	<i>Escape/avoidance</i>	Subjek melakukan olahraga senam dan gowes. Subjek juga sesekali berlibur ke suatu tempat untuk menjadi pelipur akan keadaan hidup.

b. Subjek R

1) *Seeking Social Support*

Dukungan sosial merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Manusia yang merupakan makhluk sosial pasti sangat membutuhkan orang lain. Subjek juga membutuhkan dukungan sosial. Dalam mencari dukungan sosial, subjek biasanya datang ke rumah orang tuanya. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara berikut:

“Kalau liburan sih aku nggak begitu tak prioritaske, tapi nek pergi ke suatu tempat aku sering balik ke rumah bapak ibuk Sukoharjo.” (R. W2. 89-92)

Subjek juga mencari dukungan sosial dengan bermain ke rumah tetangga seperti layaknya ibu-ibu pada umumnya. Subjek menganggap bahwa bersosial dengan tetangga dapat membuatnya lebih menerima atas apa yang dimiliki. Perilaku tersebut diperkuat dengan kutipan berikut ini:

“Ya kalau itu sih wajib, juga biar tahu cerita tetangga. Ben ada perbandingan hidup buat biar bisa nerima keadaan hidup juga.” (R. W2. 98-101)

2) *Self Control*

Subjek dalam hal ini memiliki dorongan untuk mengatasi *stress* dengan mengontrol diri. Subjek mengontrol diri dengan mengacu pada ayat Al-Qur'an. Dengan melakukan hal tersebut,

subjek merasakan dorongan positif setiap melakukan aktivitas setiap harinya. Perilaku tersebut diperkuat dengan kutipan dalam wawancara berikut ini:

“Aku selalu mengingat-ingat yang itu lho ee yang Allah tidak akan memberikan beban kepada seseorang melebihi kemampuannya.” (R. W2. 41-44)

“Ee apa yo, ee ya itu tok sih nek aku. Itu dah bisa buat aku untuk bisa semangat tiap hari.” (R. W2. 46-48)

3) *Distancing*

Selama menjalani pernikahan jarak jauh, subjek pasti mengalami banyak permasalahan dalam rumah tangga. Masalah tersebut selalu berusaha disembunyikan dari orang lain. Subjek merasa bahwa hal tersebut merupakan privasi rumah tangganya dengan suami sehingga orang lain tidak perlu tahu. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan berikut:

“Masalah apa sek, nek masalah keluarga yo nggak tak ceritain biar aku dan suami aja yang menanggung.” (R. W2. 25-27)

Subjek menganggap bahwa masalah dalam rumah tangga merupakan hal yang semu. Subjek juga merasa bahwa kehidupan rumah tangganya baik-baik saja dan tidak ada masalah. Hal tersebut membantu subjek untuk bisa positif dalam menjalani

kehidupan sehari-hari. Perilaku subjek dapat dilihat dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Tidak aku nggak suka, kepo hahah. Wong yo nggak ada masalah. Kalau sudah kebiasaan kan nggak terasa seperti masalah. Kelihatan seneng terus pokoke mas.” (R. W2. 52-54)

4) *Positive Reappraisal*

Positive reappraisal dilakukan subjek dengan menganggap bahwa semua yang dihadapi telah diatur sedemikian rupa oleh Allah dengan sebaik mungkin. Subjek menjadi yakin bahwa dirinya bisa melalui semua masalah yang sedang dihadapinya. Subjek juga lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan rajin beribadah. Hal tersebut menjadikan subjek sebagai pribadi yang religius. Perilaku subjek tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Iya dong pastinya. Allah yang mengatur semuanya, Allah tahu seperti apa kita. Kita pasti bisa melalui semuanya ini.” (R. W2. 60-62)

“Sudah pasti iya lah. Itu tadi kan berkaitan, Allah yang atur jadi kita juga harus beri timbal balik ke Allah gitu mas nek aku.” (R. W2. 66-69)

5) *Accepting Responsibility*

Menyadari tanggung jawab akan kehidupan pernikahan dengan suami merupakan hal yang sangat diperlukan. Hal tersebut dapat berdampak positif pada kelanggengan dalam hubungan pernikahan. Subjek menganggap bahwa hubungan pernikahannya dapat bertahan hingga saat ini karena keberadaan anak. Selain itu pengalaman pernikahan subjek juga menjadikannya dapat mempertahankan hubungan pernikahan hingga saat ini. Perilaku subjek tersebut dapat dilihat dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Oo kalau aku sih anak, anak sudah tiga, juga sudah puluhan tahun menikah kok mas. Eman-eman.” (R. W2. 82-84)

6) *Escape/avoidance*

Sebagai individu biasanya membutuhkan aktivitas selingan sebagai sarana untuk hiburan. Begitu pula subjek, subjek rutin mengikuti pengajian. Subjek menggunakan kegiatan pengajian sebagai pelipur akan masalah yang dialami. Subjek menganggap bahwa pengajian seperti liburan karena tempatnya yang berpindah-pindah. Hal tersebut diungkapkan subjek seperti dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Pengajian mas, kan berangkat yang bareng ibukmu juga itu lho.” (R. W2. 88-89)

“Iya mas dah kayak dolan malahan. Ngerti dewe to pengajiane dimana aja, nggak di satu tempat tok. Seneng mas, rasane plong lupa kalau lagi punya masalah hahaha.”

(R. W2. 92-96)

Jadi, subjek R tidak melakukan *problem focused coping* dengan *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Subjek R hanya melakukan *problem focused coping* dengan *seeking social support*. Subjek R menerapkan seluruh jenis dari *emotion focused coping* yaitu *self control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*.

Tabel 3

Aspek *Coping Stress* Subjek R

No	Aspek	Temuan
1.	<i>Seeking social support</i>	Subjek mencari dukungan sosial kepada orang tua dengan mengunjunginya. Selain itu, subjek juga mencari dukungan sosial dengan bersosial ke rumah tetangganya.
2.	<i>Self control</i>	Subjek berhasil mengontrol diri dengan selalu mengingat salah satu ayat dalam Al-Qur'an sehingga bisa

		menjalani kehidupan sehari dengan suasana hati yang positif.
3.	<i>Distancing</i>	Subjek bersikap cuek terhadap masalah yang sebenarnya terjadi pada dirinya. Subjek juga cenderung tertutup mengenai kondisi dirinya.
4.	<i>Positive reappraisal</i>	Subjek memiliki makna positif dari kondisi hidupnya. Subjek menganggap bahwa kehidupannya ini sudah diatur oleh Allah. Maka dari itu subjek lebih mendekatkan diri kepada Allah.
5.	<i>Accepting responsibility</i>	Subjek menjadikan keberadaan anak dan pengalaman pernikahan sebagai alasan pernikahannya bisa bertahan hingga saat ini.
6.	<i>Escape/avoidance</i>	Subjek mengikuti pengajian. Pengajian dijadikan subjek sebagai sarana untuk melupakan masalah sejenak.

c. Subjek I

1) *Confrontive Coping*

Keadaan rumah tangga yang dikelola sendiri dan keberadaan anak menjadi alasan seorang yang hidup berumah tangga melakukan *confrontive coping*. Subjek melakukan *confrontive coping* dengan meluapkan emosi kepada anak-anaknya yang biasanya bertengkar. Subjek mengungkapkan hal tersebut seperti dalam kutipan berikut ini:

“Nggak, ee paling kadang-kadang pas anak-anak berantem gitu tok.” (I. W3. 21-22)

Subjek merasa keberatan karena suami yang tidak bisa berdampingan dengannya. Keadaan rumah tangga yang biasanya bersama-sama di rumah justru mengharuskan subjek untuk sebaliknya. Hal tersebut menjadi penyebab subjek menggunakan *confrontive coping* dalam menangani keadaan yang tidak diinginkan. Perilaku subjek tersebut diperkuat dengan kutipan berikut ini:

“Iya mas, yang lari-lari, mainan terus lagi kalau nggak mau beresin. Ya pasti insting emak-emak langsung keluar. Kalau ada suami mending-mending mas ada yang gantiin.” (I. W3. 25-29)

2) *Self Control*

Self control ditunjukkan subjek dengan selalu berhati-hati dalam bertindak. Pada awal pernikahan, subjek sering emosi karena ketiadaan suami di sampingnya. Akan tetapi kebiasaan tersebut berhasil diminimalisir oleh subjek. Subjek yang dulunya sering emosi kini sudah berhasil menghilangkan kebiasaan buruk tersebut. Subjek merasa bahwa kebiasaan buruk tersebut apabila terus menerus dilakukan juga tidak berdampak positif. Perilaku ditunjukkan subjek seperti dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Kalau dulu pas awal-awal ya gitu, tapi lama kelamaan kalau tak pikir-pikir kok nggak marai berubah yo terus enggak tak lakuin.” (I. W3. 11-14)

Menjalani pernikahan jarak jauh mengharuskan individu mengendalikan diri meskipun hal tersebut sebenarnya sangat dibutuhkan oleh setiap individu. Pengendalian diri bagi subjek yang tinggal jauh dari suami menjadi sangat penting karena akan berdampak positif pada dirinya. Dengan pengendalian diri, subjek akan meminimalisir *stress*. Subjek melakukan *self control* dengan mencoba ikhlas dan sabar. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan berikut:

“Yaa ikhlas terus sabar ee ya gitu gitu tok mas.” (I. W3. 52-53)

3) *Distancing*

Ketika menjalani hubungan pernikahan jarak jauh, subjek berusaha untuk menjadikan apa yang dirasakan sebagai privasi. Hal tersebut bagi subjek selayaknya hanya diketahui keluarga kecilnya yaitu suami. Subjek adalah individu yang cenderung termasuk dalam tipe orang yang tertutup. Dalam hal ini subjek juga cuek. Subjek menganggap bahwa hidup berjauhan dengan suami bukan sebagai masalah. Hal tersebut diperkuat dengan kutipan berikut ini:

“Kalau saya sih nggak perlu.” (I. W3. 33)

“Yawis gini mas hehe, hidup ya gini ini apa-apa katakanlah sudah keturutan, mosok yo meh ngeluh. Apalagi ngeluh ke orang lain.” (I. W3. 39-42)

4) *Positive Reappraisal*

Bagi orang-orang yang menganut agama, mereka beranggapan bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan merupakan kuasa dari Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut juga mempengaruhi *mindset* subjek. Hal tersebut dijadikan subjek sebagai cara memaknai kehidupannya saat ini. Subjek juga merasa beruntung menjalani kondisi hidupnya saat ini meskipun ada konsekuensinya sendiri. Perilaku tersebut diperkuat dengan kutipan wawancara sebagai berikut:

“Hoo mas, sudah garisnya begini og. Saya bersyukur, alhamdulillah ditakdirkan hidup yang kayak gini, saya merasa beruntung meski harus jauh dari suami.” (I. W3. 57-60)

5) *Accepting Responsibility*

Setiap pekerjaan pasti memiliki resiko tersendiri. Seperti suami subjek yang bekerja di pelayaran. Subjek mau tidak mau dituntut untuk harus menerima tanggung jawab mengurus kehidupan rumah tangga sendiri. Subjek harus bijak dalam menyikapi kehidupan yang dijalannya. Hal tersebut dilakukan subjek dengan baik seperti dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Nggih keadaan yang mengharuskan saya hidup kaya gini, mau gimana lagi, harus tetap dijalani dengan semangat.” (I. W3. 69-71)

Jadi, subjek I menerapkan *problem focused coping* dengan *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Subjek I dalam menerapkan *emotion focused coping* melakukan *self control*, *distancing*, *positive reappraisal*, dan *accepting responsibility* namun tidak melakukan *escape/avoidance*.

Tabel 4

Aspek *Coping Stress* Subjek I

No	Aspek	Temuan
1.	<i>Confrontive coping</i>	Subjek melakukan <i>confrontive coping</i> terutama saat mengasuh anak yang harus subjek lakukan sendiri.
2.	<i>Self control</i>	Subjek mengendalikan kebiasaan buruknya yang semula sering emosi. Subjek juga berusaha ikhlas dan sabar.
3.	<i>Distancing</i>	Subjek menutupi masalah yang dialami dari orang lain. Subjek juga cenderung cuek dengan masalah yang sebenarnya terjadi pada dirinya.
4.	<i>Positive reappraisal</i>	Subjek menganggap bahwa keadaan hidupnya adalah takdir dari Allah.
5.	<i>Accepting responsibility</i>	Subjek menerima tanggung jawabnya sebagai istri dari suami yang mengharuskannya menjalani pernikahan jarak jauh.

Berikut merupakan penyajian rangkuman hasil temuan data yang telah peneliti lakukan:

Tabel 5
Rangkuman Temuan Data

No	Jenis-Jenis <i>Coping</i>	Subjek	Temuan
1.	<i>Confrontive coping</i>	AR	Subjek melakukan <i>confrontive coping</i> dengan meluapkan emosi terhadap anaknya.
		R	-
		I	Subjek melakukan <i>confrontive coping</i> dengan meluapkan emosi terhadap anaknya.
2.	<i>Seeking social support</i>	AR	Subjek mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada teman dekatnya akan kondisi hidupnya.
		R	Subjek mencari dukungan sosial dengan pulang ke rumah orang tuanya dan bersosial ke rumah tetangga.
		I	-

3.	<i>Planful problem solving</i>	AR	Subjek melakukan pemecahan masalah hidupnya dengan berjualan pulsa dan barang.
		R	-
		I	-
4.	<i>Self control</i>	AR	Subjek mengendalikan diri dengan berusaha menerima keadaan meskipun hanya bertukar kabar dengan suami lewat pesan teks dan dalam waktu yang tidak menentu. Subjek juga mengendalikan diri dengan bersyukur.
		R	Subjek mengendalikan diri dengan selalu mengingat salah satu firman Allah.
		I	Subjek menahan emosi negatif yang menurutnya tidak membuat keadaan menjadi lebih baik. Subjek juga mengendalikan diri dengan selalu ikhlas dan sabar.
5.	<i>Distancing</i>	AR	-
		R	Subjek menyembunyikan <i>stress</i> yang dialami dari orang lain.

		I	Subjek menyembunyikan <i>stress</i> yang dialami dari siapapun.
6.	<i>Positive reappraisal</i>	AR	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
		R	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
		I	Subjek memaknai keadaannya secara religius.
7.	<i>Accepting responsibility</i>	AR	Subjek menyadari keadaannya saat ini sebagai komitmennya di masa lalu.
		R	Subjek menerima keadaannya saat ini karena pengalamannya selama menjalani pernikahan dan anak.
		I	Subjek menerima keadaannya karena merasa keadaannya yang mengharuskannya seperti ini.
8.	<i>Escape/ avoidance</i>	AR	Subjek menghindari dari <i>stress</i> dengan senam, gowes, dan liburan.
		R	Subjek menghindari dari <i>stress</i> dengan rutin pengajian.
		I	-

C. Analisis dan Pembahasan

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, hasil temuan lapangan diperoleh dari wawancara dan observasi dengan ketiga subjek penelitian. Berdasarkan hasil temuan yang telah dipaparkan, terdapat adanya temuan mengenai strategi *coping* yang dilakukan oleh istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran untuk mengatasi *stress* yang dialaminya. Temuan tersebut diharapkan mampu menjawab rumusan masalah dari penelitian ini mengenai gambaran *coping stress* pada istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran. Selain itu, hasil temuan lapangan juga diharapkan mampu mencapai tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui perilaku *coping stress* yang dilakukan istri ketika menjalani pernikahan jarak jauh karena ditinggal suami bekerja di pelayaran.

Coping stress merupakan cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi ketidaksesuaian antara keadaan yang dialami dan kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut. Ketiga subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi *coping* berdasarkan pada teori dari Lazarus dan Folkman. Teori tersebut menyatakan bahwa strategi *coping stress* terdiri dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* terdiri dari *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. Sedangkan *emotional focused coping* terbagi menjadi lima yaitu *self control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*.

Hasil dari pengumpulan data dengan ketiga subjek membuktikan bahwa mereka melakukan *problem focused coping*. Individu dengan status sosial ekonomi tinggi biasanya menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi *stress* yang dialami. Status sosial ekonomi individu akan berpengaruh terhadap cara penyelesaian *work-family conflict*. Individu yang status sosial ekonominya rendah akan menunjukkan *coping* yang cenderung pasif dan kurang realistis dibandingkan dengan individu yang lebih tinggi status sosial ekonominya. Pernyataan tersebut tertera dalam penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014). Istri dari suami yang bekerja di pelayaran merupakan individu dengan status sosial ekonomi tinggi. Mereka dipastikan menerapkan *problem focused coping* meskipun dari tiga bagian tidak diterapkan secara menyeluruh.

Problem focused coping yang dilakukan oleh subjek pada penelitian ini yaitu *confrontive coping*. Strategi *coping* tersebut muncul pada subjek AR dan subjek I. *Confrontive coping* yang dilakukan oleh kedua subjek tersebut disebabkan karena kewalahan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga khususnya dalam mengasuh anak tanpa didampingi suami. Hal tersebut membuat subjek AR dan subjek I meluapkan emosi dengan memarahi anaknya. Strategi *coping* ini tidak muncul pada subjek R karena subjek R yang selalu berusaha positif dan sudah memiliki pengalaman menjalani pernikahan jarak jauh yang lebih lama dibandingkan dengan kedua subjek lain yaitu subjek AR dan subjek I. Pernyataan pada penelitian (Winta & Nugraheni, 2019) juga mendukung perilaku *confrontive coping* yang ditunjukkan subjek

AR dan subjek I pada penelitian ini yaitu reaksi emosional yang ditunjukkan oleh individu disebabkan karena pandangan individu tersebut terhadap *stressor*.

Problem focused coping yang juga muncul pada subjek yaitu *seeking social support*. *Seeking social support* yang dilakukan oleh subjek bertujuan untuk mencari dukungan emosional. Subjek menjadikan teman atau keluarga sebagai sumber dukungan langsung maupun dukungan emosional. Subjek AR melakukan *seeking social support* untuk mencari dukungan emosional dengan bercerita mengenai apa yang dirasakannya kepada teman dekatnya. Sedangkan subjek R melakukan *seeking social support* dengan pulang ke rumah orang tua dan mengunjungi rumah tetangga. Hal tersebut dilakukan subjek karena keadaannya yang jauh dari suami sehingga membutuhkan orang lain untuk berbagi cerita. Perilaku yang ditunjukkan subjek sesuai dengan penelitian (Nuraini & Masykur, 2015) yang menyatakan bahwa selama suami bekerja, mencari dukungan sosial dengan berkumpul bersama teman atau keluarga dapat membantu mengurangi rasa kesepian istri yang tinggal berjauhan dengan suami.

Planful problem solving juga muncul dalam penelitian ini, meskipun hanya muncul pada satu subjek yaitu subjek AR. *Planful problem solving* biasa dilakukan individu dengan membuat perencanaan secara terstruktur yang kemudian diikuti dengan tindakan secara langsung. Pada penelitian ini, subjek AR melakukan *planful problem solving* dengan mengisi kesehariannya dengan berjualan pulsa dan barang-barang lain secara *online*. Subjek menyikapi

keadaan hidupnya dengan tindakan positif. Subjek menjadikan aktivitasnya tersebut untuk membuat hidupnya lebih terarah. Subjek juga tidak mau memaksakan keadaan dengan bersantai karena menganggap hal tersebut tidak membuat keadaan menjadi lebih baik.

Pada penelitian ini, seluruh subjek penelitian menerapkan *emotion focused coping* meskipun tidak dilakukan secara menyeluruh. Hal tersebut disebabkan oleh lingkungan mereka tinggal. Ketiga subjek yang sama-sama berasal dari suku Jawa mendasari penggunaan strategi *emotion focused coping* tersebut. Pernyataan tersebut berdasarkan dari penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014) yang menyatakan bahwa *coping* dengan *emotion focused* cenderung akan digunakan oleh individu yang berasal dari suku Jawa karena karakteristik budaya Jawa yaitu *nrimo* (ikhlas menerima apa adanya dan maklum akan segala hal) dan *sakmadya* (secukupnya dan tidak memaksakan diri).

Emotional focused coping yang muncul pada penelitian ini yaitu *self control* atau pengendalian diri. Ketiga subjek melakukan *Self control* untuk mengatasi *stress* yang dialaminya. *Self control* dilakukan subjek dengan pengendalian perasaan. Alasan subjek melakukan pengendalian perasaan yaitu untuk meyakinkan diri mereka sendiri bahwa dirinya sebenarnya mampu menjalani kehidupannya. Mulai dari subjek AR yang selalu berusaha bersyukur, subjek R yang selalu mengingat ayat dalam Al-Qur'an sebagai pengendali dirinya, dan subjek I yang terus berusaha menahan emosi negatifnya dengan mencoba ikhlas dan sabar. Perilaku yang muncul pada

subjek pada penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sari & Wulandari, 2015) yang menyatakan bahwa ketika seorang istri dihadapkan pada keadaan yang menekan, kemampuannya dalam mengontrol diri akan muncul secara tidak langsung.

Distancing juga muncul pada penelitian ini, meskipun hanya diterapkan oleh subjek R dan subjek I. Kedua subjek tersebut melakukan *distancing* dengan bersikap cuek akan masalah yang sebenarnya ada pada dirinya. Mereka menolak mengakuinya dan menganggap bahwa tidak terjadi apa-apa pada dirinya. Selain itu kedua subjek yang menerapkan *distancing* selalu berusaha menghindari untuk bercerita kepada orang lain mengenai apa yang sedang dirasakan. Hal tersebut dilakukan subjek untuk melupakan beratnya menjalani kehidupan tanpa didampingi suami. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (Winta & Nugraheni, 2019) yang menyatakan hal yang sama bahwa individu terkadang pasif dalam menyikapi *stress* yang dialaminya dengan membiarkan dan menyangkal akan *stress* yang sebenarnya mereka alami.

Emotional focused coping yang juga muncul yaitu *positive reappraisal*. Pada penelitian ini, *positive reappraisal* dilakukan oleh seluruh subjek penelitian. *Positive reappraisal* dilakukan subjek dengan mengambil makna positif terkait masalah yang sedang dihadapi. Mereka mengambil makna bahwa semua yang terjadi pada diri mereka merupakan takdir yang sudah digariskan oleh Allah. Selain itu, *positive reappraisal* yang muncul pada subjek yaitu berserah pada Allah terkait keadaan yang dijalani. Jauhnya subjek

dengan suami membuat subjek meminta pertolongan kepada Allah dengan lebih tekun dalam beribadah dan juga berdo'a. *Positive reappraisal* berhasil membuat dampak yang positif bagi subjek dengan menjadikannya lebih religius.

Pada penelitian ini, ketiga subjek menerapkan *accepting responsibility*. Sebagai istri dari suami yang bekerja di pelayaran harus siap menerima konsekuensi ditinggal dalam waktu yang cukup lama. Meskipun berat antara ikhlas dan tidak ikhlas subjek tetap menjalaninya. Ketiga subjek menerapkan *accepting responsibility* dengan berusaha menerima risiko pekerjaan suami. Subjek juga berusaha menyadari bahwa apa yang terjadi sekarang merupakan risiko atas apa yang menjadi pilihannya dulu. Selain itu, anak juga menjadi alasan subjek untuk bisa bertahan pada kondisinya saat ini, meskipun anak juga menjadi salah satu sumber *stress*. Perilaku subjek pada penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sari & Wulandari, 2015) yang menyatakan bahwa resiliensi pada istri akan muncul ketika dihadapkan pada keadaan yang menekan.

Pada penelitian ini, *escape/avoidance* hanya diterapkan oleh dua subjek yaitu subjek AR dan subjek R. Kedua subjek tersebut melakukan *escape/avoidance* dengan membuat kegiatan yang menyenangkan. Subjek AR melakukan *escape/avoidance* dengan kegiatan olahraga seperti senam dan gowes. Selain itu, subjek AR juga sering meluangkan waktu untuk liburan. Sementara *escape/avoidance* dilakukan oleh subjek R dengan rutin berpartisipasi dalam pengajian. Alasan kedua subjek tersebut menggunakan

escape/avoidance yaitu untuk menjadi pelipur akan beban yang ada pada diri mereka. Perilaku subjek pada penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nuraini & Masykur, 2015) yang menyatakan bahwa melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mengurangi rasa kesepian pada kehidupan istri yang menjalani pernikahan jarak jauh karena ditinggal suami bekerja di pelayaran.

Penerapan strategi *coping* sangat tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhinya, faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi penerapan *coping stress* yaitu usia subjek. Berdasarkan penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014) menyatakan bahwa individu yang berusia di bawah 49 tahun cenderung lebih menggunakan perpaduan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pernyataan tersebut sesuai dengan temuan dalam penelitian ini. Ketiga subjek dalam penelitian ini juga menggunakan perpaduan strategi *coping* yaitu antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Faktor eksternal yang mempengaruhi penerapan strategi *coping* yaitu anak. Keberadaan anak meningkatkan kemungkinan seorang istri dari suami yang bekerja di pelayaran dalam menggunakan kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pernyataan tersebut berdasarkan penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014) yang menyatakan bahwa keberadaan anak akan mendatangkan masalah yang dapat membantu individu belajar dalam mengatasi masalah-masalah yang ada. Dari pengalaman tersebut

membuat istri memiliki banyak sumber dalam menangani *stress* yang dialami dan meningkatkan kemampuan dalam mengkombinasikan strategi *coping*. Temuan pada penelitian ini juga menyatakan bahwa ketiga subjek yang masing-masing sudah memiliki anak juga mengkombinasikan kedua strategi *coping*.

Faktor eksternal selanjutnya yaitu usia pernikahan. Usia pernikahan juga mempengaruhi subjek dalam pemilihan strategi *coping*. Seperti pernyataan dalam penelitian (Rahmawati & Rembulan, 2014) yang menyatakan bahwa kebijaksanaan itu layaknya anggur yang berkualitas, dalam artian seiring bertambahnya usia pernikahan subjek maka kualitas kebijaksanaan juga akan semakin tinggi. Semakin bertambahnya usia pernikahan individu akan berbanding lurus dengan bertambahnya juga pengalaman seorang istri dalam menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh. Hal tersebut akan membuat subjek meningkat kemampuannya dalam menggunakan perpaduan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Hasil observasi dengan tabel monitoring menunjukkan informasi bahwa ketiga subjek dalam mengatasi *stress* dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Ketiga subjek penelitian meluapkan emosi dalam menanggapi permasalahannya, mencari dukungan sosial, membuat rutinitas sampingan dengan berjualan, sabar, ikhlas, syukur sebagai pengendalian diri, menyembunyikan masalah yang dialami, lebih tekun dalam agama, bertanggung jawab atas pilihannya menjadi istri dari

suami yang pekerjaannya di pelayaran, dan melakukan olahraga, liburan maupun pengajian. Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara, ketika peneliti melakukan observasi subjek juga menunjukkan perilaku yang sama dengan informasi yang diungkapkan subjek pada saat wawancara dengan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengambil kesimpulan untuk mengeksplorasi gambaran *coping* yang digunakan istri untuk mengatasi *stress* dalam menjalani pernikahan jarak jauh karena ditinggal suami bekerja di pelayaran. Dilihat dari perilaku yang ditunjukkan oleh ketiga subjek penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan oleh masing-masing subjek yang ditinggal suaminya bekerja di pelayaran memiliki gambaran yang berbeda-beda satu sama lain. Meskipun sebenarnya ketiga subjek penelitian sama-sama menggunakan dua strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Penerapan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* masing-masing subjek berbeda satu sama lain. Subjek AR melakukan *problem focused coping* dengan *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. Subjek R hanya melakukan *problem focused coping* dengan *seeking social support*. Sedangkan subjek I menerapkan *problem focused coping* dengan *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Dalam melakukan *emotion focused coping* masing-masing subjek juga berbeda sama lain. Dari tiga subjek, hanya subjek R yang menerapkan seluruh jenis dari *emotion focused coping*. Subjek AR dalam menerapkan *emotion focused*

coping tidak melakukan *distancing*. Sedangkan subjek I dalam menerapkan *emotion focused coping* tidak melakukan *escape/avoidance*.

Kondisi yang dialami ketiga subjek dalam penelitian ini disikapi subjek secara positif. Subjek tetap berusaha mempertahankan pernikahan dengan menerima tanggung jawab sebagai istri dari suami yang bekerja di pelayaran. Subjek memiliki kelompok sosial baru seperti kelompok pertemanan sesama istri pelayaran, kelompok gowes, kelompok senam, dan kelompok pengajian. Meskipun kelompok sosial subjek bertambah, subjek tetap menjaga batasan dalam mengungkapkan *stress* yang dialami dari kelompok sosialnya. Kondisi yang dialami juga menjadikan religiusitas subjek meningkat.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan dan belum sempurna. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Peneliti sulit menyesuaikan waktu dengan subjek ketika akan melakukan wawancara yang disebabkan karena kesibukan subjek dalam mengasuh anaknya.
2. Subjek yang terkesan kurang terbuka ketika wawancara berlangsung yang disebabkan karena tema dalam penelitian ini yang membahas masalah pribadi subjek.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan dengan menyadari adanya keterbatasan pada penelitian, maka peneliti merasa perlu untuk mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada para istri untuk dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam mengatasi *stress* karena ditinggal suami bekerja di pelayaran.
2. Bagi lembaga pemberdayaan perempuan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi dalam mengadakan program penanganan *stress* bagi para istri yang ditinggal suami bekerja di pelayaran.
3. Masyarakat yang sudah maupun yang belum menikah disarankan menjadikan penelitian ini sebagai sumber pengetahuan dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi *stress* karena ditinggal suami bekerja di pelayaran.
4. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi mahasiswa terkait *coping stress* yang dilakukan istri ketika ditinggal suami bekerja di pelayaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2014). Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2), 1–10.
- Dewi, H. N. F. (2018). *Gambaran Bentuk Pemeliharaan Hubungan pada Istri Pelaut yang Menjalani Long Distance Marriage*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Diaz, S. R. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres Istri Pelaut Berdasarkan Kelompok Usia dan Durasi Waktu untuk Bertemu Suami*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 325–333.
- Haris, H. (2015). Wawancara, Observasi, dan Focus Sebagai Instrumen Penggalan Kualitatif. In *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*. Rajawali Pers.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.
<http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hasbiansyah, O. (2008). Phenomenological Approaches: Introduction to Research Practices in Social and Communication Sciences [Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi]. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami Long Distance Marriage. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 53–61.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57.
<https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/494/339>
- Moleong, L. J. (2010). *Metode Penelitian Kualitataif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2020). Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52. <https://doi.org/10.24854/jpu44>
- Novianti, D., & Tripambudi, S. (2014). Studi Fenomenologi : Tumbuhnya Prasangka Etnis di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 119–135.
- Nuraini, F. D., & Masykur, A. M. (2015). Gambaran Dinamika Psikologis pada Istri Pelaut. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(1), 82–87.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Akademia.
- Primasari, D. A. (2020). Kehidupan Keluarga “Long Distance Marital in Relationship.” *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 13(1), 96.
<https://doi.org/10.20473/jsd.v13i1.2018.96-102>

- Rachman, T. (2018). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(2), 10–27.
- Rahmawati, K. D., & Rembulan, C. L. (2014). Gambaran Strategi Coping Wanita Berperan Ganda dalam Menghadapi Work-Family Conflict. *Asosiasi Kesehatan Jiwa Anak Remaja Indonesia*, 123–128.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Resiliensi Diri dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan (Studi pada Istri Anggota TNI Angkatan Darat). *Psycho Idea*, 13(1), 12–19.
- Sari, D. K., Gunawan, D. & Septiani, R. P. (2018). Gambaran Coping Stress pada Pendatang Baru yang Tinggal di Lingkungan Padat dan Bising di Jakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(2548-4044), 125–136. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/5619>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Subana, & Sudrajat. (2011). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. CV. Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suwarno. (2011). *Manajemen Pemasaran Jasa Perusahaan Pelayaran : (Era Globalisasi)*. BP. Universitas Diponegoro.
- Winta, M. V. I., & Nugraheni, R. D. (2019). Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan Bimbingan & Konseling*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zainuddin, M. (2021). Perlindungan Hukum dalam Perjanjian Kerja Laut bagi Pelaut Berdasarkan Marine Labour Convention. *Jurnal Hukum Dan Etika Kesehatan*, 1, 130–144.

Lampiran 1

A. Panduan Wawancara

ASPEK	INDIKATOR	ITEM PERTANYAAN
<i>Problem focused coping</i>	<i>Confrontive coping</i>	1. Menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh apakah pernah membuat anda emosi? 2. Saat ada kendala dalam mengasuh anak atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga, apakah anda merasa harus meluapkannya dengan emosi?
	<i>Seeking social support</i>	3. Apakah anda merasa perlu menceritakan apa yang anda rasakan kepada seseorang? 4. Bentuk dukungan seperti apa yang anda dapatkan dari tindakan yang anda lakukan tersebut?
	<i>Planful problem solving</i>	5. Apakah anda mempunyai cara khusus untuk mengurangi beban dalam menjalani kehidupan sehari-hari?

<i>Emotion focused coping</i>	<i>Self control</i>	6. Apakah ada kata-kata khusus yang menjadi motivasi anda dalam menjalani kegiatan sehari-hari?
	<i>Distancing</i>	7. Ketika ada orang lain bertanya mengenai keadaan anda, pernahkah anda berkata bahwa tidak ada apa-apa?
	<i>Positive reappraisal</i>	8. Apakah anda menganggap bahwa apa yang anda hadapi ini datangnya dari Allah? 9. Apakah anda merasa bahwa setiap masalah akan selesai jika kita beribadah? 10. Apakah anda merasa perlu bercerita dalam do'a mengenai kondisi yang anda alami?
	<i>Accepting responsibility</i>	11. Hal apa yang membuat anda bisa menerima kondisi anda hingga saat ini?
	<i>Escape/avoidance</i>	12. Apakah ada kegiatan rutin yang anda lakukan untuk menjadi hiburan bagi anda?

		<p>13. Apakah anda merasa butuh untuk pergi ke suatu tempat untuk dapat menenangkan diri atas masalah yang anda hadapi?</p> <p>14. Apakah anda pernah sampai berpikir untuk mengatasinya dengan merokok, minum minuman keras, atau obat penenang?</p>
--	--	---

Lampiran 2

B. Panduan Observasi

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Marah-marah atas keadaan hidup yang dijalani		
2.	Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain		
3.	Membuat rutinitas baru yang terstruktur		
4.	Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan diri		
5.	Lebih tekun dalam menjalankan ibadah		
6.	Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan		
7.	Selalu menyempatkan waktu untuk piknik		
8.	Merokok, minum minuman keras, atau obat penenang		

Lampiran 3

Laporan Hasil Wawancara

Pewawancara (P) : Danar Maulana Ar Rizal
 Narasumber (N) : AR
 Waktu : 17 Desember 2022
 Lokasi : Ngaliyan, Gemantar, Selogiri, Wonogiri
 Kode : (W1.AR)

No	Pelaku	Percakapan	Keterangan
1.	P	Assalamu'alaikum Mbak AR	Opening
	N	Wa'alaikumsalam Mas Danar, monggo	
	P	Mohon maaf mengganggu waktunya, maksud saya datang kesini yaitu mau mewawancarai mbak untuk keperluan skripsi saya.	
5.	N	Ya, gapapa. Ini lanjutannya yang dulu itu to? Langsung aja. Kaya sama siapa aja.	
10.	P	Hehe, iya ini kelanjutannya. Yaudah langsung dimulai aja nggih mbak. Menjadi seorang istri yang hidup berjauhan dengan suami tidak sembarang orang kan bisa menerimanya, apakah anda ketika menjalani pernikahan jarak jauh pernah membuat anda emosi?	Confrontive Coping
15.	N	Tidak, karena itu kan sudah menjadi resiko atas pilihanku.	
20.	P	Lanjut pertanyaan kedua, apakah anda merasa harus meluapkan emosi karena banyaknya pekerjaan yang harus anda selesaikan sendiri dalam rumah tangga ternasuk mengasuh anak?	
25.	N	Ya iya no, maksude emosi itu harus diutarakan. Kalau aku sih gitu mas, biar lega hehe.	
	P	Proses meluapkan emosi biasane mbak lakukan dengan gimana mbak?	
30.	N	Yo misal kalau anak lagi rewel gitu mas biasane aku teriak-teriak mas hehe. Terus sama kalau pas banyak itu cucian gitu aku mesti nggak tahan terus	

35.	P	maunya nggedumel gitu mas.	<i>Self Control</i>
	N	Maaf mbak, ini kan posisi mbak tinggal bareng orang tua ya, kan sedikit membantu juga to? Walaupun aku di rumah yo dibantu sama orang tua tapi kan yo nggak njagakne, wong aku dah keluarga sendiri.	
40.	P	Nah, ketika memikirkan suami apa membuat mbak emosi?	
	N	Tidak, karena sering kabar-kabar walaupun cuma <i>chat-chat</i> an tidak lewat <i>video call</i> aku uwis seneng kok.	
45.	P	Berarti komunikasi kan tidak menjadi masalah ya, nah terus apakah anda masih merasa perlu menceritakan apa yang anda hadapi kepada orang lain?	
	N	Ya iya, aku biasane cerita kepada teman dekatku.	<i>Seeking Social Support</i>
50.	P	Kenapa mbak kok lebih milih cerita ke teman, kan di rumah ada orang tua juga hehe?	
	N	Yo gapapa mas, lebih nyaman aja kalo sama temen bisa los gitu hahaha.	
55.	P	Berarti orang tersebut sangat positif ya kepada anda?	
	N	Tentu saja iya.	
60.	P	Bentuk dukungannya seperti apa mbak yang diberikan teman anda itu?	
	N	Ya motivasi mas, ya omongan-omongan yang membangun.	
65.	P	Pasti dukungan tersebut sangat berarti ya bagi anda?	
	N	Ya, pasti berarti.	
70.	P	Oalah. Mbak kan punya rumah to yang di perumahan itu?	
	N	Hooh.	
75.	P	Maaf ya, itu kok mbak milih masih tinggal disini? Alesane apa mbak, kalau boleh tahu hehe.	
	N	Yo soale aku ki merasa nek lebih enak nek bareng orang tua. Kalau aku repot ada yang nolong. Kalau aku nek tinggal di rumah sendiri kan nggak ada yang nolong. Aku masih khawatir nek nggak bisa menjalankan semua pekerjaan ibu	

80.	P	rumah tangga sendirian. Isih bersih-bersih, nyuci, momong juga.	<i>Planful Problem Solving</i>
	N	Terus, apakah anda mempunyai cara khusus untuk mengurangi beban dalam menjalani kehidupan sehari-hari?	
	P	Yo, ee nggak i.	
85.	P	Ini kan mbak yo jualan pulsa terus olshop juga to? Nah itu gimana?	
	N	Oh itu to, aku ki jualan barang-barang olshop sama pulsa itu tak buat untuk mengisi hari-hari ku. Dari pada nggak ngapa-ngapain pikiran juga nggak karuan, mending jualan itu suruh modalin suami syukur jalan sampai sekarang ini.	<i>Self Control</i>
90.	P	Bagaimana anda memotivasi diri anda untuk menjalani kehidupan sehari-hari?	
95.	N	Yaa opo yaa, ee dengan selalu mensyukuri apa yang ada. Biar nggak panas dengan pencapaian tetangga lain haha.	
100.	P	Haha, terus misal nih ada orang lain bertanya mengenai keadaan anda, pernahkah anda berkata bahwa tidak ada apa-apa?	
	N	Tidak, saya sama orang-orang tu selalu apa adanya.	<i>Positive Reappraisal</i>
105.	P	Emang tipe orang itu beda-beda og ya mbak. Cara menanggapi yo beda juga. Itu juga kan sifat pemberian dari sananya ya mbak, sama seperti keadaan yang dihadapi ini ya kan mbak.	
110.	N	Ya, iya. Emang semua itu sudah ditakdirkan, kita manusia cuma wayang. Cuma bisa manut apa skenarionya. Pasti baik kok, setiap orang punya peran sendiri-sendiri.	
115.	P	Berarti semua ini kan emang takdir yang sudah digariskan oleh Allah SWT ya mbak ya?	
	N	Iya mas, pokoke percaya pasti Allah kasih yang terbaik bagi kita semua.	
120.	P	Selanjutnya apakah anda merasa bahwa setiap masalah akan selesai jika lebih tekun dalam beribadah?	
	N	Yo ibadah kan emang perlu. Apalagi	

125.	P	keadaanne kayak gini semakin sadar pentinge minta sama Allah, sholat. Hal apa yang membuat anda menerima kondisi anda hingga saat ini?	<i>Accepting Responsibility</i>
	N	Komitmen, kan yo dulu awal sudah tahu kalau suami kerjanya di pelayaran, jadi yo menyiapkan diri.	
130.	P	Setia banget ya mbak, terus apakah ada kegiatan rutin yang anda lakukan untuk menjadi hiburan bagi anda?	<i>Escape/avoidance</i>
135.	N	Kalau aku biasane sih senam terus kadang gowes barang. Yang penting olahraga pokoke ben seger badan dan pikiran haha.	
140.	P	Apakah anda merasa butuh untuk pergi ke suatu tempat untuk dapat menenangkan diri atas masalah yang anda hadapi?	
	N	Yo tentu no, liburan nek aku butuh sekali haha.	
145.	P	Apakah anda pernah sampai berpikir untuk mengatasi masalah tersebut dengan merokok, minum minuman keras, atau bahkan obat penenang?	
	N	Sangat tidak.	
	P	Nggih mbak, cukup itu tadi wawancarane, terima kasih atas informasi yang mbak berikan. Maaf ya jika ada pertanyaan yang kurang berkenan.	
150.	N	Halah iya lho santai aja to.	
	P	Iya mbak, hehe.	

Lampiran 3

Laporan Hasil Wawancara

Pewawancara (P) : Danar Maulana Ar Rizal
 Narasumber (N) : R
 Waktu : 24 Desember 2022
 Lokasi : Ngaliyan, Gemantar, Selogiri, Wonogiri
 Kode : (W2.R)

No	Pelaku	Percakapan	Keterangan
1.	P	Assalamu'alaikum Mbak R	Opening
	N	Wa'alaikumsalam, sini monggo	
	P	Maaf mbak ya ngganggu waktunya lagi, ini mau wawancara lagi mbak untuk kelanjutan skripsiku.	
5.	N	Yoo, monggo. Santai wae ayo.	
	P	Iya mbak. Langsung tak mulai aja nggih mbak. Pertanyaan pertaman, ini kan mbak menjalani pernikahan jarak jauh dengan suami, nah dalam menjalani pernikahan jarak jauh apa pernah membuat mbak emosi?	
10.	N	Nggak pernah i, dibawa <i>happy</i> aja kalau aku.	
15.	P	Oh yaa pertanyaan selanjutnya, saat anda mengasuh anak atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga itu kan anda lakukan sendiri to, nah apa mbak merasa harus meluapkannya dengan emosi?	
20.	N	Ya nggak, seperti jawabanku di pertanyaan yang tadi dibawa <i>happy</i> aja.	
	P	Oh terus selanjutnya, apakah anda merasa perlu menceritakan apa yang anda rasakan kepada seseorang?	
25.	N	Masalah apa sek, nek masalah keluarga yo nggak tak ceritain biar aku dan suami aja yang menanggung.	Distancing
	P	Berarti mbak gaada temen curhat misal nih mbak lagi kangen atau merasa sepi karena jauh sama suami?	
30.	N	Nggak, nek kaya gitu.	

35.	P	Selanjutnya, dalam keseharian apa-apa kan harus dilakukan sendiri ya mbak, apakah mbak ada cara khusus untuk mengurangi beban dalam menjalani kehidupan sehari-hari?	<i>Self Control</i>
	N	Eee gimana ya, nggak ada sih kalau itu.	
40.	P	Terus ini bagaimana anda memotivasi diri anda untuk menjalani kehidupan sehari-hari?	
	N	Aku selalu mengingat-ingat yang itu lho ee yang Allah tidak akan memberikan beban kepada seseorang melebihi kemampuannya.	<i>Self Control</i>
45.	P	Ada lagi mbak? Mungkin yang lainnya?	
	N	Ee apa yo, ee ya itu tok sih nek aku. Itu dah bisa buat aku untuk bisa semangat tiap hari.	
50.	P	Pertanyaan berikutnya nih misal ada orang menanyakan keadaan anda, pernahkah anda berkata bahwa tidak ada apa-apa?	<i>Distancing</i>
	N	Tidak, aku nggak suka, kepo hahah. Wong yo nggak ada masalah. Kalau sudah kebiasaan kan nggak terasa seperti masalah. Kelihatan seneng terus pokoke mas.	
55.	P	Seneng terus pokoke, terus ee apakah anda menganggap bahwa apa yang anda hadapi ini datangnya dari Allah?	
60.	N	Iya dong pastinya. Allah yang mengatur semuanya, Allah tahu seperti apa kita. Kita pasti bisa melalui semuanya ini.	<i>Positive Reappraisal</i>
65.	P	Nah berarti mbak juga yakin ya bahwa setiap masalah akan selesai jika kita beribadah?	
	N	Sudah pasti iya lah. Itu tadi kan berkaitan, Allah yang atur jadi kita juga harus beri timbal balik ke Allah gitu mas nek aku.	
70.	P	Menurut mbak apa perlu bercerita dalam do'a mengenai kondisi yang mbak jalani saat ini?	<i>Positive Reappraisal</i>
	N	Iya lah, mosok meragukan pertolongan Allah.	
75.	P	Hal apa yang membuat anda menerima kondisi anda hingga saat ini mbak?	
	N	Sek sek, gimana tadi.	

80.	P	Gini mbak tak ulangi ya, hal apa yang membuat anda dapat menjalani kondisi anda hingga saat ini? Apakah komitmen atau anak atau ada faktor lain mungkin?	<i>Accepting Responsibility</i>
	N	Oo kalau aku sih anak, anak sudah tiga, juga sudah puluhan tahun menikah kok mas. Eman-eman.	
85.	P	Pertanyaan selanjutnya apakah ada kegiatan rutin yang anda lakukan untuk menjadi hiburan bagi anda?	<i>Escape/avoidance</i>
	N	Pengajian mas, kan berangkate yang bareng ibukmu juga itu lho.	
90.	P	Oalah, pengajian dah kayak tour og ya mbak, kemana-mana ganti tempat terus.	
	N	Iya mas dah kayak dolan malahan. Ngerti dewe to pengajiane dimana aja, nggak di satu tempat tok. Seneng mas, rasane plong lupa kalau punya masalah hahaha.	
95.	P	Terus apakah anda merasa butuh untuk pergi ke suatu tempat untuk dapat menenangkan diri atas masalah yang anda hadapi?	<i>Seeking Social Support</i>
100.	N	Kalau liburan sih aku nggak begitu tak prioritaske, tapi nek pergi ke suatu tempat aku sering balik ke rumah bapak ibuk Sukoharjo.	
105.	P	Oo iya yang di daerah kepuh itu og ya mbak?	
	N	Hoo itu.	
	P	Sama paling main ke rumah tetangga ya mbak haha?	
110.	N	Ya kalau itu sih wajib, juga biar tahu cerita tetangga. Ben ada perbandingan hidup buat biar bisa nerima keadaan hidup juga.	
115.	P	Ini pertanyaan terakhir apakah anda pernah sampai berpikir untuk mengatasi masalah tersebut dengan merokok, minum minuman keras, atau bahkan obat penenang?	
	N	Nggak lah hehe.	
120.	P	Mbak, terima kasih nggih mbak. Wawancarane sudah. Maaf ya mbak nek pertanyaane ada sing menyinggung hehe.	
	N	Wis gitu thok to? Pokok e semangat gek	

125.	P	cepat dirampungne. Nggih mbak siap no.	
------	---	---	--

Lampiran 3

Laporan Hasil Wawancara

Pewawancara (P) : Danar Maulana Ar Rizal
 Narasumber (N) : I
 Waktu : 29 Desember 2022
 Lokasi : Ngaliyan, Gemantar, Selogiri, Wonogiri
 Kode : (W3.I)

No	Pelaku	Percakapan	Keterangan
1.	P	Assalamu'alaikum Mbak I	Opening
	N	Wa'alaikumsalam Mas Danar, monggo mau wawancara to.	
5.	P	Ya mbak, ini mau wawancara lagi buat skripsi saya. Ini kelanjutannya yang dulu itu mbak.	
	N	Ya, monggo.	
	P	Ya mbak, langsung mawon nggih. Yang pertama, menjalani pernikahan jarak jauh nopo pernah membuat njenengan emosi?	
10.	N	Kalau dulu pas awal-awal ya gitu, tapi lama kelamaan kalau tak pikir-pikir kok nggak marai berubah yo terus enggak tak lakuin.	Planful Problem Solving
15.	P	Terus lanjut pertanyaan selanjutnya, saat ada kendala dalam mengasuh anak nopo mengerjakan pekerjaan rumah tangga sing njenengan lakukan sendiri nopo pernah merasa harus meluapkan dengan emosi nggihan mbak?	
20.	N	Nggak, ee paling kadang-kadang pas anak-anak berantem gitu tok.	
	P	Hehe iya ya, apalagi lagi umur segitu, pasti lagi aktif-aktifnya ya.	
25.	N	Iya mas, yang lari-lari, mainan terus lagi kalau nggak mau beresin. Ya pasti insting emak-emak langsung keluar. Kalau ada suami mending-mending mas ada yang gantiin.	
30.	P	Terus selanjute apakah anda merasa perlu untuk menceritakan apa yang anda rasakan	Confrontive Coping

35.	N	kepada seseorang?	<i>Distancing</i>
	P	Kalau saya sih nggak perlu. Berarti merasa apa yang dirasakan menjadi urusan pribadi, gitu ya mbak?	
40.	N	Iyaa heheh.	
	P	Mbak ini tipe orang yang nggak suka cerita ke orang lain ya, hehe?	
45.	N	Yawis gini mas hehe, hidup ya gini ini apa-apa katakanlah sudah keturunan, mosok yo meh ngeluh. Apalagi ngeluh ke orang lain.	
	P	Selanjutnya apa ada cara khusus untuk mengurangi beban dalam menjalani kehidupan pernikahan jarak jauh?	
50.	N	Karena saya kan dah lama ya mas jadi dah biasa mas, santai aja hehe, dah biasaaa heheh.	
	P	Apakah ada kata-kata khusus yang menjadi motivasi anda dalam menjalani keseharian ketika jauh dari suami?	
55.	N	Yaa ikhlas terus sabar ee ya gitu gitu tok mas.	<i>Self Control</i>
	P	Terus apakah anda beranggapan bahwa apa yang anda jalani ini merupakan suatu yang sudah ditakdirkan oleh Allah?	
60.	N	Hoo mas, sudah garisnya begini og. Saya bersyukur, alhamdulillah ditakdirkan hidup yang kayak gini, saya merasa beruntung meski harus jauh dari suami.	<i>Positive Reappraisal</i>
	P	Berarti mbak juga menganggap bahwa setiap masalah yang dihadapi bisa diselesaikan dengan beribadah dan berdo'a ya mbak?	
65.	N	Otomatis iya mas.	
	P	Terus hal apa yang membuat anda dapat menjalani pernikahan jarak jauh hingga saat ini?	
70.	N	Nggih keadaan yang mengharuskan saya hidup kaya gini, mau gimana lagi, harus tetap dijalani dengan semangat.	<i>Accepting Responsibility</i>
	P	Terus selanjutnya apakah ada kegiatan rutin yang anda lakukan di keseharian anda untuk menenangkan diri atas keadaan hidup yang anda jalani?	
75.	N	Ee apa ya mas, ee nggak ada i mas.	
	P	Oo nggak ada ya mbak, terus yang terakhir	

80.	N	apakah merasa butuh piknik untuk menenangkan diri gitu? Atau sekarang ngetrendnya butuh <i>healing</i> gitu mbak hahaha?	
	P	Waaa mboten mas.	
85.	N	Apalagi kalau menganggap setiap masalah dapat diatasi dengan merokok, minum-minuman keras, atau obat penenang sudah pasti nggak ya mbak? Hahah	
	P	Hoo mas hahaha.	
90.	N	Hahha, yaudah mbak gitu aja, terima kasih sudah meluangkan waktunya, maaf mengganggu hehe.	
	P	Loh kok cuma gitu tok to sebentar banget mas?	
95.	P	Iya mbak cuma gitu tok kok, maaf ya mbak kalau pas wawancara tadi ada perkataan yang nggak berkenan untuk mbak.	
	N	Iya mas gapapa, gaada kok.	
	P	Yaudah terimakasih ya mbak.	
	N	Iya mas sama-sama.	

Lampiran 4

Laporan Hasil Observasi

Subjek : AR

Waktu : 17 Desember 2022

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Marah-marah atas keadaan hidup yang dijalani	✓	
2.	Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain	✓	
3.	Membuat rutinitas baru yang terstruktur	✓	
4.	Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan diri		✓
5.	Lebih tekun dalam menjalankan ibadah	✓	
6.	Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan	✓	
7.	Selalu menyempatkan waktu untuk piknik	✓	
8.	Merokok, minum minuman keras, atau obat penenang		✓

Lampiran 4

Laporan Hasil Observasi

Subjek : R

Waktu : 24 Desember 2022

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Marah-marah atas keadaan hidup yang dijalani		✓
2.	Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain	✓	
3.	Membuat rutinitas baru yang terstruktur		✓
4.	Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan diri	✓	
5.	Lebih tekun dalam menjalankan ibadah	✓	
6.	Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan	✓	
7.	Selalu menyempatkan waktu untuk piknik		✓
8.	Merokok, minum minuman keras, atau obat penenang		✓

Lampiran 4

Laporan Hasil Observasi

Subjek : I

Waktu : 29 Desember 2022

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Marah-marah atas keadaan hidup yang dijalani	✓	
2.	Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain		✓
3.	Membuat rutinitas baru yang terstruktur		✓
4.	Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan diri	✓	
5.	Lebih tekun dalam menjalankan ibadah	✓	
6.	Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan		✓
7.	Selalu menyempatkan waktu untuk piknik		✓
8.	Merokok, minum minuman keras, atau obat penenang		✓

Lampiran 5

Matriks Penelitian

Confrontive coping

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<p>“Ya iya no, maksude emosi itu harus diutarakan. Kalau aku sih gitu mas, biar lega hehe.”</p> <p>“Yo misal kalau anak lagi rewel gitu mas biasane aku teriak-teriak mas hehe. Terus sama kalau pas banyak itu cucian gitu aku nggak tahan terus maunya nggedumel gitu mas.”</p>	-	<p>“Nggak, ee paling kadang-kadang pas anak-anak berantem gitu tok.”</p> <p>“Iya mas, yang lari-lari, mainan terus lagi kalau nggak mau beresin. Ya pasti insting emak-emak langsung keluar. Kalau ada suami mending-mending mas ada yang gantiin.”</p>

Confrontive coping dilakukan subjek dengan meluapkan emosi terhadap keadaan yang menyebabkan *stress* atau *stressor*.

Seeking social support

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<p>“Ya iya, aku biasane cerita kepada teman dekatku.”</p> <p>Yo gapapa mas, lebih nyaman aja kalo sama temen bisa los gitu hahaha.”</p> <p>“Ya motivasi mas, ya omongan-omongan yang membangun.”</p>	<p>“Kalau liburan sih aku nggak begitu tak prioritaske, tapi nek pergi ke suatu tempat aku sering balik ke rumah bapak ibuk Sukoharjo.”</p> <p>“Ya kalau itu sih wajib, juga biar tahu cerita tetangga. Ben ada perbandingan hidup buat biar bisa nerima keadaan hidup juga.”</p>	-

Seeking social support yang subjek lakukan adalah dengan mencari dukungan langsung dan dukungan emosional.

Planful problem solving

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<i>“Oh itu to, aku ki jualan barang-barang olshop sama pulsa itu tak buat untuk mengisi hari-hari ku. Dari pada nggak ngapa-ngapain pikiran juga nggak karuan, mending jualan itu suruh modalin suami syukur jalan sampai sekarang ini.”</i>	-	-

Hanya subjek pertama diantara ketiga subjek yang melakukan *planful problem solving* yaitu dengan berjualan.

Self control

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<i>“Tidak, karena sering kabar-kabar walaupun cuma chat-chat an tidak lewat video call aku uwis seneng kok.” “Yaa opo yaa, ee dengan selalu mensyukuri apa yang ada. Biar nggak panas dengan pencapaian tetangga lain haha.”</i>	<i>“Aku selalu mengingat-ingat yang itu lho ee yang Allah tidak akan memberikan beban kepada seseorang melebihi kemampuannya.”</i>	<i>“Kalau dulu pas awal-awal ya gitu, tapi lama kelamaan kalau tak pikir-pikir kok nggak marai berubah yo terus enggak tak lakuin.” “Yaa ikhlas terus sabar ee ya gitu gitu tok mas.”</i>

Self control diprioritaskan subjek untuk menahan diri supaya tidak terjerumus ke dalam *stress* yang lebih parah.

Distancing

W1, S1	W2, S2	W3, S3
-	<i>"Masalah apa sek, nek masalah keluarga yo nggak tak ceritain biar aku dan suami aja yang menanggung."</i>	<i>"Kalau saya sih nggak perlu." "Yawis gini mas hehe, hidup ya gini ini apa-apa katakanlah sudah keturutan, mosok yo meh ngeluh. Apalagi ngeluh ke orang lain."</i>

Distancing yang subjek terapkan adalah untuk menutupi *stress* yang dialami dari orang lain. Hal tersebut akan meminimalisir terjadinya *stress* tambahan karena *overthinking* terhadap orang lain yang mengetahui masalahnya.

Positive reappraisal

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<i>"Ya, iya. Emang semua itu sudah ditakdirkan, kita manusia cuma wayang. Cuma bisa manut apa skenarionya. Pasti baik kok, setiap orang punya peran sendiri-sendiri." "Iya mas, pokoke percaya pasti Allah kasih yang terbaik bagi kita semua." "Yo ibadah kan emang perlu. Apalagi keadaan kayak gini semakin sadar pentinge minta sama Allah, sholat."</i>	<i>"Iya dong pastinya. Allah yang mengatur semuanya, Allah tahu seperti apa kita. Kita pasti bisa melalui semuanya ini." "Sudah pasti iya lah. Itu tadi kan berkaitan, Allah yang atur jadi kita juga harus beri timbal balik ke Allah gitu mas nek aku."</i>	<i>"Hoo mas, sudah garisnya begini og. Saya bersyukur, alhamdulillah ditakdirkan hidup yang kayak gini, saya merasa beruntung meski harus jauh dari suami."</i>

Coping ini dilakukan subjek dengan lebih mendekatkan diri kepada sang Maha Pencipta. Subjek menerapkan hal tersebut dengan lebih tekun beribadah.

Accepting responsibility

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<i>“Komitmen, kan yo dulu awal sudah tahu kalau suami kerjanya di pelayaran, jadi yo menyiapkan diri.”</i>	<i>“Oo kalau aku sih anak, anak sudah tiga, juga sudah puluhan tahun menikah kok mas. Eman-eman.”</i>	<i>“Nggih keadaan yang mengharuskan saya hidup kaya gini, mau gimana lagi, harus tetap dijalani dengan semangat.”</i>

Ketiga subjek sama-sama berusaha menerima tanggung jawab sebagai istri dari suami yang bekerja di pelayaran.

Escape/avoidance

W1, S1	W2, S2	W3, S3
<i>“Kalau aku biasane sih senam terus kadang gowes barang. Yang penting olahraga pokoke ben seger badan dan pikiran haha.”</i> <i>“Iya biasane sendiri og enak, soale kan nggak usah pake iuran. Terus juga nek ikut kelompok i mesti ndadak pakai jajan barang mesti.”</i> <i>“Yo tentu no, liburan nek aku butuh sekali haha.”</i>	<i>“Pengajian mas, kan berangkat yang bareng ibukmu juga itu lho.”</i> <i>“Iya mas dah kayak dolan malahan. Ngerti dewe to pengajiane dimana aja, nggak di satu tempat tok. Seneng mas, rasane plong lupa kalau lagi punya masalah hahaha.”</i>	-

Subjek yang menggunakan jenis *coping* ini memiliki tujuan untuk menarik diri sejenak dari *stress*. Pada penelitian ini *escape/avoidance* dilakukan subjek dengan melakukan kegiatan yang positif.

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di
Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa
Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)
Nama : Danar Maulana Ar Rizal
NIM : 181221201
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meminta kesediaan saudara

Nama : AR
Usia : 28
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ngaliyan, Gemantar, Selogiri

Untuk menjadi subjek dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subjek akan terjaga kerahasiannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subjek adalah sebagai berikut :

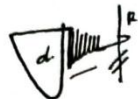
1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan subjek terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja).
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terimakasih.

Wonogiri, 17 Desember 2022

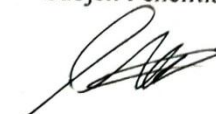
Mahasiswa Peneliti

Hormat Saya



(Danar Maulana Ar Rizal)

Subjek Penelitian


(AR)

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di
Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa
Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)
Nama : Danar Maulana Ar Rizal
NIM : 181221201
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meminta kesediaan saudara

Nama : *R*
Usia : *36*
Jenis Kelamin : *Perempuan*
Alamat : *Ngaliyan, Gemantar, Selogiri*

Untuk menjadi subjek dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subjek akan terjaga kerahasiannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subjek adalah sebagai berikut :

1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan subjek terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja).
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terimakasih.

Wonogiri, *29 Desember 2022*

Mahasiswa Peneliti

Hormat Saya



(Danar Maulana Ar Rizal)

Subjek Penelitian


(.....)

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : *Coping Stress* pada Istri dari Suami yang Bekerja di Pelayaran (Studi Fenomenologi di Dusun Ngaliyan, Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri)

Nama : Danar Maulana Ar Rizal

NIM : 181221201

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meminta kesediaan saudara

Nama : I

Usia : 38

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Ngaliyan, Gemantar, Selogiri

Untuk menjadi subjek dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subjek akan terjaga kerahasiannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subjek adalah sebagai berikut :

1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan subjek terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja).
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terimakasih.

Wonogiri, 19 Desember 2022

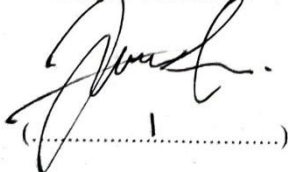
Mahasiswa Peneliti

Hormat Saya



(Danar Maulana Ar Rizal)

Subjek Penelitian



(.....)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Danar Maulana Ar Rizal
Tempat, Tanggal Lahir : Wonogiri, 31 Agustus 1999
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Ngaliyan RT 01/03, Gemantar, Selogiri, Wonogiri
Nomor Telpon : +62895390799851
e-mail : maulanadanar0@gmail.com

B. Data Riwayat Pendidikan

2005 - 2011 : SD Negeri 2 Tekaran
2011 - 2014 : SMP Negeri 1 Selogiri
2014 - 2017 : SMA Negeri 1 Nguter