

**COPING STRESS ISTRI YANG BER CERAI**

**KARENA SUAMI SELINGKU H**

**(Studi Kasus Pada Istri yang Ber cerai di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo  
Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar )**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

**SINDI PUTRI ANGGRAHINI**

**NIM 18.12.21.027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
TAHUN 2022**

**Dr. ERNAWATI, S.PSI, M.SI**  
**DOSEN FAKULTAS USHULUDIN DAN DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

---

**NOTA PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdri. Sindi putri anggrahini

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di

Tempat

*Assalamualaikum wr.wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara

Nama : Sindi Putri Anggrahini

NIM : 181221027

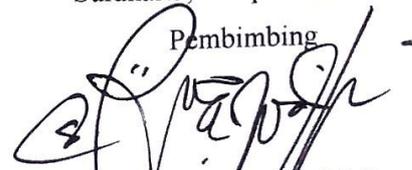
Judul : Coping Stress Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh Studi Kasus Di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamualikum Wr. Wb.*

Surakarta, 8 September 2022

Pembimbing



(Dr. Ernawati, S.Psi., Msi)

NIK.19820330 201701 2 122



## SURAT KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sindi Putri Anggrahini

NIM : 181221027

Tempat, Tanggal lahir : Karanganyar, 21 April 2000

Progam Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Coping Stress Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Istri Yang Bercerai Di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar )” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 10 September 2022



Sindi Putri Anggrahini

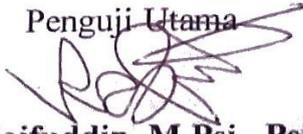
18.12.21.027

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**COPING STRESS ISTRI YANG BERCERAI**  
**KARENA SUAMI SELINGKUH**  
(Studi Kasus Pada Istri yang Bercerai di Dusun Jloko  
Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten  
Karanganyar )

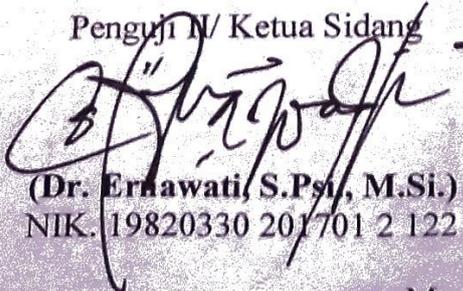
Disusun Oleh:  
**Sindi Putri Anggrahini**  
**NIM. 181221027**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Rabu Tanggal 21 September  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
Surakarta, 21 September 2022

Penguji Utama

  
(Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog.)  
NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji II/ Ketua Sidang

  
(Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si.)  
NIK. 19820330 201701 2 122

Penguji I/ Sekretaris Sidang

  
(Alfin Miftahul Khairi,  
S.Sos.I., M.Pd.)  
NIP. 19890518 201903 1 00

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



(Dr. Islah, M.Ag.)

NIP. 19730522 200312 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Dalam perjuangan dan kerja keras kupersembahkan karya tulis skripsi ini untuk orang-orang yang selalu hadir memberikan doa dan dukungannya kepada saya. Kupersembahkan bagi mereka yang selalu mendukung kerja kerasku, yaitu:

1. Pertama, untuk diri saya pribadi yang telah berjuang dan bertahan hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Darto dan Ibu Sonia yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan dukungan material serta doa yang selalu diberikan untuk anak perempuan pertamanya dalam menempuh pendidikan khususnya dan kebaikan bagi anaknya.
3. Adek saya Muhammad Zidan Lindarto yang menjadi penyemangat dalam perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
4. Almameter tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

## MOTTO

*“Sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan”*

(Al-Insyiroh ayat 6)

“Setiap yang bernafas adalah berjuang. Jangan merasa paling menderita dan jangan merasa sendiri. *You can be strong with Allah*. Mulai dari sekarang atau tidak sama sekali “

(Sindi Putri Anggrahini)

## ABSTRAK

**Sindi Putri Anggrahini ( 18.12.21.027).** Coping Stress Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Istri Yang Bercerai di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar). **Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludding Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Juni 2022.**

Rumah tangga yang sakinnah, mawaddah dan warahmah adalah harapan setiap keluarga. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa dalam sebuah keluarga akan diwarnai dengan konflik antara suami dan istri. Penyebab konflik itu karena banyak hal, salah satunya karena pasangan yang selingkuh yang tak jarang menyebabkan perceraian. Perceraian memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan terutama bagi istri. *Coping stress* diharapkan dapat mengatasi, meminimalisir dan mengurangi efek stress yang dilakukan oleh individu melalui teknik kognitif dan tingkah laku. Tujuan dari penelitian ini adalah mendiskripsikan *coping stress* yang dilakukan oleh istri yang bercerai akibat suami selingkuh.

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah empat orang, dengan pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis Robert K.Yin. Pemantapan kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi metode.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran *coping stress* yang dilakukan istri yang bercerai karena suami selingkuh terbagi menjadi 3 metode yaitu sebagai berikut: *problem focused coping*, dilakukan dengan terbuka terhadap orang-orang terdekat, mempelajari ilmu parenting, mencoba sesuatu yang baru dan mengambil resiko, dan fokus pada aktivitas baru. *Emotion focused coping*, dilakukan dengan menghindari lingkungan yang membawa pengaruh buruk terhadap diri, merubah cara berfikir dalam menghadapi masalah, memberikan afirmasi positif untuk diri sendiri. *Religion focused coping*, dilakukan dengan memperbaiki diri, mendekati diri kepada Tuhan-Nya dan menjalin hubungan baik sesama manusia.

**Kata Kunci : Coping Stress, Perceraian, Selingkuh**

## ABSTRACT

*Sindi Putri Anggarahini (18.12.21.027). Coping Stress of Divorced Wives Due to Cheating Husbands (Case Study on Divorced Wives in Jloko Kulon Hamlet, Plosorejo Village, Matesih District, Karanganyar Regency). Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuludding and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, June 2022.*

*A sakinnah, mawaddah, warahmah household is the hope of every family. But it can not be denied that in a family there will be conflict between husband and wife. The cause of the conflict is because of many things, one of which is because of cheating spouses which often causes divorce which has a major influence on life especially for wife. Coping stress is expected to be able to overcome minimizing and reducing the effects of stress carried out by individuals through cognitive and behavioral techniques. The purpose of this study is to describe coping stress that is carried out by a divorced wife due to an cheating husband.*

*This research method is qualitative with a case study approach. Data collection techniques used in the form of interviews, observation and documentation. There were four informants in this study, with the selection of informants using purposive sampling technique. The data analysis technique used the analysis technique of Robert K. Yin. Strengthening the credibility of the research using a triangulation method.*

*The result of the study show that the stress coping carried out by the wife is divided into three methods, namely as follows : problem focused coping, is done by being open to those closest to learning parenting, trying something new and taking risks and focusing on new activities. Emotion focused coping knowledge and focus on coping is done by avoiding the environment. Which has a bad influence on oneself, changing the way of thinking of dealing with problems, giving positive affirmations to oneself. Religion focused coping, is done by improving oneself, drawing closer to God and establishing good relations with fellow human beings.*

**Keywords: Coping Stress, Divorce, Cheating**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Coping Stress Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Istri yang Bercerai Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar ). Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, Kepada Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Rden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. Agus Wahyu T., M.Ag. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, M.Pd. selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah sekaligus penguji II yang telah menguji, memberikan saran, dan kritik yang membangun.
5. Ibu Dr. Ernawati, M.Si. selaku dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dengan sabar.

6. Bapak Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog. Selaku penguji I yang telah menguji, memberikan saran dan kritik yang membangun. Sehingga skripsi ini bisa lebih baik.
7. Teman-teman, sahabat, terkasih saya yang telah memberikan semangat. Motivasi, do`a dan menemani dari awal kuliah hingga menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Informan dan segala pihak terkait penelitian yang telah membantu skripsi saya menjadi lebih baik.

Akhirnya penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat ganda kepada segenap pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayat-Nya kepada penulis dan semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi sampai selesai. Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Surakarta, 10 Agustus 2022

Penulis

**Sindi Putri Anggrahini**

NIM. 18.12.21. 027

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II</b>	
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Kajian Teori.....	12
1. Coping Stress .....	12
a. Tinjauan Tentang Coping Stress.....	12
b. Gejala-Gejala Stres .....	15
c. Faktor Pemicu Stres.....	16
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stres .....	19
e. Metode Coping Stress .....	21

f. Mekanisme Coping.....	24
2. Perceraian.....	27
a. Tinjauan Perceraian .....	27
b. Dampak Perceraian Bagi Suami Istri .....	27
3. Perselingkuhan .....	28
a. Tinjauan Perselingkuhan .....	28
b. Faktor-faktor penyebab perselingkuhan.....	29
c. Dampak perselingkuhan.....	32
4. Suami dan Istri .....	33
a. Pengertian Suami Istri .....	33
b. Peran Suami dan Istri .....	34
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	40
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
1. Tempat Penelitian.....	45
2. Waktu Penelitian .....	45
B. Jenis Penelitian.....	46
C. Subjek Penelitian .....	47
1. Subjek Penelitian.....	47
2. Informan Penelitian.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data .....	49
1. Wawancara .....	50
2. Observasi .....	50
3. Dokumentasi.....	51
E. Keabsahan Data.....	52
F. Teknik Analisis Data .....	53
1. Penjodohan pola .....	53
2. Eksplanasi data .....	54
3. Analisis deret waktu.....	54

G. Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian .....	55
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	56
1. Keadaan Geografis di Desa Plosorejo .....	56
2. Kondisi Masyarakat Plosorejo .....	56
B. Temuan Peneliti .....	59
1. <i>Coping Stress</i> Subjek JN .....	59
2. <i>Coping Stress</i> Subjek N .....	62
3. <i>Coping Stress</i> Subjek R .....	66
4. <i>Coping stress</i> Subjek T .....	67
5. Perselingkuhan .....	70
6. Bentuk Coping Stress.....	72
C. Analisis Data Penelitian .....	77
1. Penjadohan Pola.....	77
2. Eksplanasi Data .....	91
3. Analisis Deret Waktu .....	91
D. Pembahasan.....	93
<b>BAB V</b>	
<b>PENUTUP.....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan.....	99
B. Keterbatasan Penelitian .....	100
C. Saran .....	100
<b>DAFTAR PUTSAKA .....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>105</b>
PANDUAN OBSERVASI.....	105
PEDOMAN WAWANCARA .....	108
<b>INFORMED CONSENT .....</b>	<b>112</b>
<b>Lampiran, Transkrip Hasil Wawancara.....</b>	<b>114</b>
Lembar Observasi JN .....	162
Lembar Observasi N .....	163

Lembar Observasi R.....	164
Lembar Observasi T .....	165

#### **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1. Kerangka berfikir Temuan Peneliti .....	40
--	----

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kasus Perceraian Surakarta .....	3
Tabel 2. Waktu penelitian .....	45
Tabel 3. Jumlah Penduduk .....	57
Tabel 4. Tingkat Pendidikan .....	58
Tabel 5. Status Perkawinan .....	58



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Keluarga sebagai struktur terkecil dalam sebuah elemen masyarakat. Fungsi dari keluarga adalah untuk mengatur suatu keinginan dan kepuasan seksual, untuk memperoleh keturunan, untuk memberikan status yang jelas terhadap setiap anggota keluarga, untuk memenuhi kebutuhan materi disetiap hari dan untuk membentuk sebuah karakter dari anak (Harton, 2017). Dikatakan sebuah keluarga karena disatukan oleh sebuah ikatan perkainan yang sah. Menurut konsep islam, pernikahan merupakan sebuah ikatan yang sah secara lahir batin antara seorang pria dan wanita, dilandasi kasih sayang dan bersepakatan untuk hidup berumah tangga untuk membangun kebahagiaan dunia dan akhirat berlandaskan ketentuan Allah. Para anggota keluarga harus bisa bekerja sama dalam membentuk sebuah keharmonisan yang memang tidak bisa didapatkan dalam hubungan-hubungan lain. Disamping itu akan ada saja masalah yang menguji keharmonisan tersebut. Mulai dari pertengkaran kecil, masalah dengan keluarga besar, faktor ekonomi, bahkan sampai perceraian (Fauziah, 2020).

Tujuan dari sebuah pernikahan adalah membangun sebuah rumah tangga yang sakinnah, mawaddah dan warahmah. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa dalam sebuah rumah tangga akan diwarnai dengan konflik antar suami istri. Konflik yang terjadi dalam sebuah rumah tangga tidak jarang membuat salah satu diantara keduanya mengambil solusi diluar

rumah. Kegagalan antara suami istri menyelesaikan konflik dalam rumah tangga dan memicu untuk mencari kenyamanan ditempat lain menjadi faktor utama terjadinya perselingkuhan. Perselingkuhan adalah alasan besar seseorang untuk memutuskan perceraian karena timbulnya kecemburuan dan gangguan pihak ketiga (Saputra, 2013). Kondisi rumah tangga yang tidak harmonis dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi, memicu adanya perselingkuhan. Menurut (Ginanjar, 2009), perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak negatif yang amat besar bagi istri dan dapat berlangsung amat panjang. Berbagai emosi negatif akan dirasakan oleh istri ketika awal mula mengetahui perselingkuhan yang dilakukan suaminya. Sikap istri yang tadinya manis akan berubah 180 derajat setelah mengetahui perbuatan suaminya. Hal itu menyebabkan keruntuhan sebuah rumah tangga atau biasa dikenal dengan perceraian.

Harian Republika (2014), mengungkapkan bahwa perselingkuhan mengalami metamorphosis dari yang tidak lazim menjadi hal biasa, sehingga secara kualitatif dan kuantitatif terus meningkat. Dalam penelitian yang respondennya adalah salah satu pasangan dari suami atau istri di Jakarta, Jawa Tengah, Jawa Barat dan 10 Provinsi lainnya terungkap bahwa diantara suami istri yang pernah berselingkuh ( 40% dilakukan oleh istri, dan 60% diantaranya dilakukan oleh suami). Tahun 2010, 60% pria di Jakarta berselingkuh, 48% dilakukan dengan PSK ( Pekerja Seks Komersial) dan 12% dilakukan dengan rekan kerja yang sudah menikah (Sarwono, 2013).

Pada tahun 2011, presentase perselingkuhan meningkat menjadi 70% dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 75%. Perselingkuhan ini dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, dari kalangan biasa, kelas menengah, kelas eksekutif, bahkan para pejabat legislatif. Sarwono menuliskan bahwa perselingkuhan yang terjadi di akibatkan oleh hasrat afeksi sering bertemu dengan rekan kerja. Dari penelitian yang dilakukan Sarwono menunjukkan bahwa, perselingkuhan merupakan salah satu masalah yang dapat mengakibatkan putusnya ikatan pernikahan. Cara berselingkuh seolah-olah dapat menyelesaikan permasalahan sehingga dapat memberikan keseimbangan namun, kenyataannya cara tersebut menimbulkan permasalahan baru yang membutuhkan pemecahan lagi.

Kasus perceraian di Karisidenan Surakarta sendiri meningkat tetapi tidak signifikan pada setiap tahunnya. Berikut tabel presentase perceraian di Karisidenan Surakarta hingga tahun 2021 menurut Badan Pusat Statistik :

No	Karisidenan Surakarta	Tahun		
		2019	2020	2021
1	Kabupaten Boyolali	8,81%	7,68%	7,61%
2	Kabupaten Klaten	9,62%	8,91%	9,27%
3	Kabupaten	7,24%	9,62	8,72%

	Sukoharjo			
4	Kabupaten Wonogiri	8,67%	7,26%	7,67%
5	Kabupaten Karanganyar	6,77%	8,97%	9,98%
6	Kabupaten Sragen	8,39%	8,47%	8,06%
7	Kota Surakarta	9,09%	7,68%	7,17%

Tabel 1. Kasus perceraian Surakarta

Angka perceraian di kabupaten Karanganyar menduduki angka paling banyak kedua setelah Kabupaten Sukoharjo, angka perceraian ini dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Namun pada penelitian ini yang menarik adalah dari banyaknya faktor perceraian, perceraian akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pihak suami. Dan dialami oleh rata-rata anak muda atau pernikahan dini. Di Karanganyar perceraian akibat perselingkuhan menjadi hal yang biasa. Hal ini didasarkan oleh pernyataan seseorang yang mengalami perceraian dalam rumah tangganya berdasarkan hasil wawancara penelitian :

*“...sebenarnya saya sayang mba sama suami saya, saya juga mikirin gimana nanti anak saya ketika saya pisah dengan bapaknya. Saya suda berkali-kali mergokin suami saya dengan perempuan lain. Saya juga suda h mengingatan. Ternyata suami saya lebih memilih untuk sama dia. Saya tidak punya pilihan lain...”* (wawancara WN, seorang istri yang mengalami perceraian, Karanganyar, 11 April 2022, dikutip dengan ijin).

*“...saya tu makan hati tiap hari mba, suami saya kerja supir luar kota jarang dirumah. Sekalinya pulang memang ngasih nafkah tapi selalu keluar rumah dan tidak pernah menunjukkan kangen atau apa ke saya. Saya juga pernah liat ada pesan di whatsapp pake kata sayang padahal itu bukan nomor saya...”*  
(wawancara NR, seorang istri yang mengalami perceraian, Karanganyar, 11 April 2022, dikutip dengan izin).

Segala latar belakang masalah yang dihadapi oleh seorang individu yang pada akhirnya memutuskan untuk bercerai memberikan dampak yang cukup besar bagi salah satunya. Dari wawancara yang sudah dilakukan sebelumnya, sebuah perceraian memberikan dampak negatif terutama pada ibu. Seorang ibu memiliki tanggung jawab yang besar untuk mencukupi segala kebutuhan sang anak dan dirinya sendiri. Seorang ibu yang berstatus sebagai janda cenderung menarik diri dari lingkungan sosial akibat merasa ekonominya rendah setelah tidak memiliki suami. Sedangkan menurut Sano (2013) pada masalah seksual, beberapa janda memenuhi hasrat seksual dengan memiliki hubungan gelap dengan laki-laki lain, sedangkan beberapa yang lain tetap terpukul dengan keadaannya frustrasi dan memilih untuk masturbasi.

Santrock (2002), mengemukakan bahwa individu yang mengalami perceraian dengan pasangannya kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami stres, depresi, masuk rumah sakit jiwa, gangguan psikiatrik dan masalah psikomatis. Mengapa seorang ibu yang bercerai cenderung mengalami stress? Berdasarkan gender, perempuan akan lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki (Kring, 2004). Perpisahan menyebabkan stress seorang ibu karena menjadi sebuah perubahan peristiwa yang besar

dalam kehidupannya dimana kebutuhan psikologis, biologis maupun sistem sosial seorang ibu tidak tercukupi dengan baik setelah berpisah dengan suaminya.

Menyandang status janda tentunya bukan hal yang mudah, dimana ketakutan, trauma dan kejadian-kejadian pahit yang dialaminya akan selalu menghantui. Contoh seorang ibu yang melakukan *coping stress* setelah menyandang status janda adalah ibu MR, Dikatakan bahwa ibu MR cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, ia cenderung malu dengan statusnya sebagai janda dan selalu berfokus hanya pada uang untuk memperbaiki kehidupannya dan memenuhi kebutuhan anaknya. Adapun ibu yang tidak mengalami stres setelah ditinggal oleh suaminya, yaitu ibu SN. Ibu SN tidak mengalami stress karena sebelum berpisah ibu SN sudah memiliki penghasilan lebih banyak dari suaminya, dan secara emosional ibu SN cenderung sudah memiliki kematangan emosi yang cukup baik. Tingkatan stres pada wanita tunggal memang berbeda-beda. Dari wawancara sebelumnya, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai *coping stress* yang dialami oleh ibu tunggal. Dan juga penyebab sebuah perceraian itu harus benar-benar dipahami oleh seorang informan untuk bisa memberikan dukungan yang sesuai.

Realita menunjukkan, masyarakat cenderung memberi label buruk kepada ibu tunggal tanpa melihat faktor penyebab dan kondisi yang dialami ibu tunggal tersebut (Naufaliasari & Andriani, 2013). Ada dua macam stres yang dialami oleh seorang ibu tunggal, yaitu stres saat perceraian dan stres

pasca perceraian. Namun, stres yang dialami seorang ibu tunggal pasca perceraian lebih kompleks dibandingkan stres yang dialami pada saat bercerai. Setelah perceraian, ibu mengalami penyusutan sumber daya penting dalam melakukan fungsi pengasuhan, yaitu hilangnya dukungan psikologis dan ekonomi dari pasangan, perubahan status, peran krisis identitas, merasa tak berdaya, tidak memiliki harapan, kesepian dan kehilangan rasa percaya diri (Kotwal & Prabhakar, 2009).

Di dusun Jloko Kulon sendiri terdapat kurang lebih 14 istri yang menyandang status janda dan 4 diantaranya ditinggalkan akibat suaminya selingkuh. Menyandang status janda tentunya bukan hal yang mudah, dimana ketakutan, trauma dan kejadian-kejadian pahit yang dialaminya akan selalu menghantui yang menyebabkan individu mengalami stres. Stres yang sedang dialami oleh individu dapat diatasi dengan melakukan manajemen stres yang dikenal dengan *coping stress*. Menurut Lazarus proses coping merupakan cara seseorang dalam menghadapi keadaan yang menjadi sumber permasalahan atau menekan. Coping dibagi menjadi 2 dimensi yaitu adaptif dan maladaptif (Weintraub, 1989). Rogers menjelaskan bahwa coping adaptif menunjang fungsi integrasi, pertumbuhan dan meraih tujuan. Sedangkan maladaptif coping dapat memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, mengganggu fungsi integrasi dan lebih cenderung untuk menguasai lingkungan. Maladaptif coping kurang efektif untuk mengatasi stressor serta dapat menimbulkan permasalahan lebih lanjut (Weintraub, 1989). Hubungan antara stressor,

strategi coping dan distres dijelaskan dalam Safaria (2006) yaitu strategi coping adaptif dapat meurunkan stres sedangkan strategi coping maladaptif dapat meningkatkan stres. Oleh karena itu pentingnya strategi coping adaptif menjadi fokus dalam penelitian yang akan dilakukan.

Apabila seorang ibu mampu bertahan dengan kondisi tersebut dan memilih untuk meminimalisir permasalahan yang dihadapi dan melakukan pertahanan diri maka bisa disebut dengan strategi coping. Coping merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stress (Pitasari & Cahyono, 2014). Ketika istri mengalami kekacauan psikologis dalam menghadapi perceraian dengan suaminya, ia memerlukan dukungan dari orang terdekat untuk mengurangi stres yang dialaminya. Salah satu caranya yaitu menggunakan cara coping. Coping yang berjalan efektif tentunya akan menghasilkan perilaku baru yang lebih baik dari kondisi sebelumnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, perceraian memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan terutama bagi istri. Penelitian ini penting untuk peneliti lakukan dengan judul ini dikarenakan kasus perceraian di Kabupaten Karanganyar terus meningkat setiap tahunnya. Alasan selanjutnya adalah peneliti ingin mengetahui gambaran stres yang dialami oleh istri dan coping stres yang digunakan oleh istri setelah bercerai dengan suaminya, belum menikah lagi dan mengasuh anak-anaknya seorang diri dari berbagai macam status sosial dan ekonomi yang dimiliki.

Oleh karena itu pentingnya dilakukan penelitian mengenai **“Coping Stress Istri yang Bercerai Karena Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Istri yang Bercerai di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar )”**

#### **B. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud dalam skripsi, penulis memberikan batasan pada permasalahan coping stress istri yang bercerai karena suami selingkuh di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana coping pada istri yang bercerai akibat suami selingkuh di Dusun Jloko Kulon?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan coping yang dilakukan kepada istri yang bercerai akibat suami selingkuh (Studi Kasus Pada istri yang bercerai di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar ).

#### **E. Manfaat Penelitian**

Peneliti bermaksud untuk mendapatkan manfaat secara teoritis dan praktis diantaranya adalah :

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca, bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada khususnya. Selain itu, mampu memberikan wawasan serta kontribusi keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam pembahasan mengenai strategi *coping stress* istri yang bercerai akibat suami selingkuh. Sehingga dengan penelitian ini memberikan bantuan kepada para istri dalam melakukan strategi *coping*, memelihara keseimbangan emosi dengan baik dan memiliki self image yang positif sesuai layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang baik dan benar.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti: penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dalam menerapkan keterampilan konseling dalam kehidupan sehari-hari salah satunya pada kegiatan wawancara. Kegiatan ini sekaligus menambah wawasan peneliti untuk melakukan penelitian- penelitian selanjutnya.
- b. Bagi subjek: dengan dilakukannya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan oleh subjek dalam menentukan langkah coping yang harus dilakukan dan menjadi motivasi bagi subjek untuk menghadapi kondisi dan menyelesaikan permasalahan setelah adanya perceraian dengan baik dan benar.

- c. Bagi Masyarakat : penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam melakukan coping stress yang dialami oleh para istri yang bercerai karena suami selingkuh.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Teori

##### 1. Coping Stress

###### a. Tinjauan Tentang Coping Stress

Respon tubuh dalam menerima stres berbeda-beda pada setiap individunya. Menurut penelitian yang dilakukan Wahyuni (2017) respon stres dapat berupa mengindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur berlebihan, dan sulit makan. Dalam fisiologis respon stres berupa tekanan darah terlalu tinggi, jantung berdebar kencang, sakit perut, mudah lelah dan sering pusing. Sedangkan dalam aspek psikologis, stres dapat berupa frustrasi, bingung, gelisah, sering merasa takut, merasa sungkan, tidak bersemangat dan mudah kecewa. Stres dapat diatasi dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan manajemen stres yang dalam ilmu psikologi sering disebut *coping stress strategies*.

*Coping* adalah strategi memecahkan masalah dengan cara paling sederhana dan realistis untuk mengurangi, mengatasi dan tahan terhadap tuntutan masalah yang ada ( Saputra, 2009). Menurut Lazarus & Folkman (1988), *coping* adalah segala usaha kognitif dan tingkah laku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransikan tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Tuntutan tersebut dapat berasal dari lingkungan

atau dari dalam diri individu. Menurut Suprayogi (2011), *coping* berusaha untuk memperlemah efek dari tuntutan yang timbul akibat stres. Dari penjabaran diatas peneliti mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha usaha yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres.

*Coping Stress* adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*) sehingga individu dapat bangkit dan menjalani kehidupan seperti semula (Virgonita et al, 2020). Strategi *coping* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, disesuaikan dengan tinggi rendahnya stres yang dialami. Strategi yang dilakukan juga disesuaikan dengan teknik yang disukai oleh individu untuk mendapatkan kenyamanan.

Menurut Folkman dan Lazarus (Ciccareli, 2015) ada dua jenis coping stress yang dapat dilakukan, yaitu (1) *Problem Focused Coping*, merupakan strategi coping untuk menghilangkan penyebab dari stres dan mengurangi dampaknya dari tindakan individu tersebut, dan (2) *Emotional Focused Coping*, yaitu strategi yang dilakukan dengan cara mengubah cara seseorang dalam merasakan emosional terhadap penyebab stres. Strategi kedua ini dianggap

lebih efektif dalam menyelesaikan masalah karena mampu mengurangi kekuatan emosioanl individu.

Adanya istilah *coping stress* berhubungan dengan penyebab terjadinya stres yang biasa disebut dengan *stressor*. *Stressor* merupakan stimulus yang mengancam kenyamanan individu. Respon stres merupakan reaksi yang muncul setelah adanya stres, sedangkan proses stres adalah proses interaktif dari datangnya sebuah stressor samai munculnya stres. Jadi dapat diketahui bahwa kondisi stres seseorang disebabkan oleh suatu hal yang menekan mentalnya dan tidak mampu untuk menghadapinya (Fauziah, 2020).

Menurut Lazarus apabila seorang individu berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan, maka akan melakukan penilaian awal untuk memahami arti dari situasi tersebut. Situasi tersebut bisa diartikan sebagai sebuah hal yang positif, netral ataupun negatif (Sifak, 2020). Setelah melakukan penilaian awal maka akan dilakukan penilaian sekunder. Penilaian sekunder ini dilakukan untuk pengukuran atas kemampuan individu untuk menghadapi tekanan yang ada. Dalam penilaian sekunder ini, terkandung pertanyaan- pertanyaan terkait kesanggupan individu dalam menghadapi tekanan. Setelah melakukan penilaian primer dan sekunder. Maka individu akan menentukan strategi coping untuk melakukan penyelesaian situasi yang dihadapi.

Pelaksanaan strategi *coping* dilatar belakangi oleh dua faktor yang mempengaruhi keputusan pemilihan tersebut, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal terdiri dari campur tangan kondisi sosial, lingkungan dan tekanan yang dihadapi. Sedangkan faktor internal berlandaskan tindakan *coping* yang biasa dipakai individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian kali ini yang menjadi *stressor* bagi istri adalah konflik batin yang dialami sang istri, pertengkaran dan perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, dan hak-hak istri maupun tanggung jawab kepada anak yang tidak dapat terpenuhi.

#### **b. Gejala-Gejala Stres**

Menurut Rice secara umum gejala stres dapat dibedakan menjadi empat jenis, yaitu :

##### 1) Gejala-gejala Perilaku ( *Behavioral Symptoms* )

Dari banyaknya gejala yang timbul, beberapa diantaranya adalah *avoidance*, menarik diri dari teman dan keluarga, hilangnya nafsu makan dan tenaga, ledakan emosi dan agresi, berubahnya pola tidur (*insomnia*).

##### 2) Gejala-gejala Emosi ( *Emotive Symptoms* )

Gejala-gejala emosi yang paling umum adalah cemas, takut, mudah marah dan depresi. Gejala lain yang dialami adalah ketakutan, frustrasi, bingung dan kehilangan kendali.

##### 3) Gejala-gejala Kognitif ( *Cognitive Symptoms* )

Gejala-gejala kognitif yang paling umum adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi. Individu seakan-akan kehilangan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada pekerjaan yang harus dilakukan dan kehilangan kemampuan untuk menjalankan pekerjaan tersebut dengan baik. Gejala mental dan kognitif lainnya adalah kekhawatiran yang berlebihan. Salah satu gejala final dari gejala kognitif ini adalah keinginan untuk melarikan diri dari situasi dimana diia berada.

#### 4) Gejala-gejala Fisik ( *Physical Symptoms* )

Gejala-gejala fisik paling umum adalah pegal-pegal dan lemas, migraine dan sakit kepala, sakit punggung bagian bawah dan ketegangan otot yang dapat dilihat dalam bentuk kejang-kejang urat. Pada sistem kardiovaskulier, stres sering kali diperlihatkan dengan tarikan nafas yang cepat dan pendek-pendek dan mengalami kelelahan yang luar biasa.

### c. **Faktor Pemicu Stres**

Berdasarkan pendapat para ahli, faktor pemicu stress dapat diklarifikasikan menjadi tiga, yaitu :

#### 1) Stressor fisik biologis

Faktor penyebab stress dari segi fisik-biologis antara lain seperti: cacat fisik, kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh ataupun postur tubuh yang kurang ideal.

#### 2) Stressor psikologis

Faktor psikologis ini segala suasana perasaan dan penyakit hati seperti iri, dengki, *overthinking*, berprasangka buruk dan lain sebagainya.

### 3) Stressor sosial

Pada faktor sosial ini yang menjadi topik pembahasan pada penelitian kali ini. Faktor sosial sendiri terbagi menjadi tiga, yaitu: iklim kehidupan keluarga, faktor pekerjaan dan iklim lingkungan. Iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang kurang harmonis, kehilangan salah satu anggota keluarga, anak yang sulit untuk diatur, pendidikan kepada anak yang salah, rendahnya tingkat ekonomi keluarga atau salah satu anggota keluarga ada yang mengalami gangguan jiwa. Faktor pekerjaan, seperti terkena PHK ( Pemutusan Hubungan Kerja), kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, pekerjaan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, penghasilan yang kurang untuk kehidupan sehari-hari. Iklim lingkungan, seperti tingginya kasus kriminalitas, tawuran, polusi udara, harga bahan pokok yang menjulang tinggi, perubahan cuaca yang tidak menentu, kemacetan lalu lintas, banyaknya bencana, dan kondisi politik ekonomi yang berantakan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui faktor pemicu stres terbagi menjadi tiga yaitu *stressor* fisik, *stressor* psikologis dan *stressor* sosial. Pada dasarnya, setiap manusia

akan mengalami stres dari berbagai faktor yang dimiliki. Akan tetapi, setiap manusia juga memiliki potensi untuk meminimalisir atau mengendalikan stres agar tidak memberikan dampak negatif pada diri sendiri. Usaha atau kemampuan ini dapat disebut dengan *coping stress*.

Menurut Coleman CS terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dalam kategori *stressor*, antara lain :

1) Konflik

Stres akan muncul apabila dihadapkan pada keharusan memilih satu diantara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan. Frustrasi, yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari individu itu sendiri.

2) Tekanan

Stres akan muncul apabila individu mendapat tekanan untuk mencapai sebuah hasil dengan cara tertentu. Sumber tekanan berasal dari lingkungan maupun dari dalam individu itu sendiri.

3) Antisipasi

Individu ketika dihadapkan dengan situasi yang merugikan atau kurang menyenangkan bagi dirinya akan menjadi penyebab munculnya stres.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui sumber pemicu stres terbagi menjadi tiga yaitu *stressor* yaitu konflik, tekanan dan antisipasi. Pada dasarnya, setiap manusia akan mengalami stres dari berbagai sumber yang melatarbelakangi. Akan tetapi, setiap manusia juga memiliki potensi untuk meminimalisir atau mengendalikan stres agar tidak memberikan dampak negatif pada diri sendiri. Usaha atau kemampuan ini dapat disebut dengan *coping stress*

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stres**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*, menurut carver (2012), perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor :

##### 1) Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan boleh menggunakan kedua bentuk coping. Menurut Billings dan Moos” (dalam Pramadi, 2003), seorang wanita cenderung lebih berorientasi pada emosi dan pria lebih berorientasi pada masalah yang dihadapi. “Dilihat secara umum, respon coping pria dan wanita hampir sama tetapi wanita lebih sering menyalurkan menggunakan emosi daripada pria” (Hapsari, 2002).

## 2) Tingkat Pendidikan

Seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga kompleksitas kognitifnya dan sebaliknya.

## 3) Perkembangan Usia

“ struktur psikologi seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan coping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon sebuah tekanan”. *Coping stress* setiap usia akan berbeda. Pada usia muda akan menggunakan problem focus coping, sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan emotion focus coping. Semakin tinggi tingkat pendidikan, akan mempunyai penilaian yang lebih realistis. Hal ini dikarenakan yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah.

## 4) Status Ekonomi Sosial

Individu dengan status ekonomi rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan individu yang status ekonominya lebih tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah usia, pendidikan, jenis kelamin, dukungan sosial, karakteristik kepribadian dan pengalaman. Dimana faktor tersebut kembali kepada diri individu masing-masing

#### **e. Metode Coping Stress**

Menurut Lazarus & Folkman *coping* dibagi menjadi dua metode :

##### 1) *Coping* Fokus Pada Emosi ( *Emotion Focused Coping* )

Pada *coping* yang berfokus emosi, individu cenderung menarik diri dari situasi yang dihadapi. Dengan teknik ini, tidak dapat merubah *stressor* ataupun mengembangkan cara lebih baik untuk mengatur *stressor*. Cara inidividu dalam mengelola emosi sangat beragam seperti mencari dukungan, melakukan hal yang disukai atau berpendapat dengan kejadian di sekitar yang dialaminya. Menurut Folkman dan Lazarus menidentifikasi metode fokus pada emosi kedalam beberapa hal berikut :

- a) Mencoba memperoleh dukungan dari orang lain
- b) Berupaya mengeluarkan diri dari masalah
- c) Menghayal atau menghindari dari sebuah kejadian tidak mengenakan
- d) Mencoba mengelola perasaan sendiri

e) Menerima masalah yang dihadapi dan berusaha mencari jalan keluar

f) Meberikan afirmasi positif terhadap masalah yang dihadapi

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi  *coping*  dalam  *emotion focused coping*  adalah :

a) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian dari orang terdekat.

b) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin individu untuk secara aktif melanjutkan masalah yang terfokus pada tindakan penanggulangan.

c) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut

d) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan sebagai penolakan yang berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi  *coping*  atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali  *stressor*  menguntungkan dapat diabaikan.

## 2) Coping Fokus Pada Masalah ( *Problem Focused Coping* )

*Coping*  yang berfokus pada masalah melibatkan sebuah cara untuk menghadapi sumber stres secara langsung. Pencarian

sumber ini dilakukan dimbangi dengan sebuah rasa optimis bahwa akan adanya informasi yang diharapkan. Saputra (2009) Metode *coping* yang berfokus pada masalah yang didapatkan dari penelitiannya, antara lain:

- a) Mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain
- b) Melakukan penyelesaian masalah secara konkret
- c) Menganalisis setiap masalah yang ada dan berusaha mencari jalan keluar.

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem focused coping* adalah :

- a) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau meminimalisir penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung.
- b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres dengan menyusun strategi untuk bergerak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat meminimalisir keterlibatan dalam kegiatan bersaing dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha meghindari hal yang membuat terganggu dikarenakan peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi jika perlu untuk menghadapi *stressor*.

- d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan, interaksi atau informasi dari orang-orang terdekat.

#### **f. Mekanisme Coping**

Menurut Dalton (2011), sumber kekuatan *coping* dibagi menjadi tiga sumber, yaitu dukungan sosial, kompetensi psikososial dan agama:

##### 1) Dukungan sosial

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial, dimana manusia tidak dapat hidup sendiri. Karena itu, manusia membentuk komunitas sosial. Dimana komunitas ini merupakan salah satu sumber daya sosial untuk mengatasi masalah. *Sosial support* ini merupakan hal penting karena sangat berpengaruh dalam membantu memahami dialog antar individu dengan komunitas. Ada tiga bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping*, yaitu:

- a) Dukungan dan dorongan semangat ( *encouragement* )
- b) Pemberian informasi, petunjuk atau pengetahuan (information)

- c) Berupa dukungan nyata, dukungan nyata merupakan dukungan sosial yang diberikan langsung dan dapat digunakan secara nyata.

## 2) Kompetensi psikososial

Terdiri dari dua bagian yaitu kemampuan sosial dan kemampuan personal. Kemampuan personal terdiri dari :

- a) *Self and emotional regulation*, merupakan pengaturan emosi yang ada dalam diri individu melalui cara yang dengan mudah bisa diterima
- b) *Self and emotional awareness*, lebih menekankan pada kepekaan diri terhadap emosi dalam diri seseorang
- c) *Problem solving*, dalam menuntaskan sebuah masalah seseorang mengidentifikasi masalah terlebih dahulu, membuat tujuan dan strategi dan kemudian membuat keputusan.

Hal mendasar dari kemampuan sosial adalah empati dan analisis:

- a) Empati adalah kemampuan seseorang untuk dapat memahami orang lain
- b) Analisis sosial merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami lingkungan sosial atau komunitas. Kemampuan membentuk jaringan sosial, menyadari adanya sosial suport dan memanfaatkannya untuk memberi pertolongan. Kemudian kemampuan berkolaborasi

dengan membina obrolan ringan hingga mendapatkan dukungan mendalam dari orang lain. Mengelola konflik, hal ini merupakan bentuk dari kompetensi sosial yaitu kemampuan seseorang mempromosikan kerjasama dan menjelaskan perselisihan dalam kelompok.

### 3) Agama dan spiritualitas

Religi dan spiritualitas merupakan metode yang dapat dijadikan prediktor keberhasilan *coping*, dimana memberikan dampak antara lain:

- a) Subjek menerima hal-hal spiritual sebagai sebuah hal yang dapat dipercaya dengan baik dan mengimani Tuhannya.
- b) Menjadikan seseorang rajin ibadah dan berdoa
- c) Meningkatkan kesadaran yang tumbuh baik dari pengalam stres maupun dukungan dari teman-teman religiusnya

Pargement menjelaskan tiga cara dimana agama dapat dibedakan dalam *coping*, yaitu :

- a) Agama menjadi elemen proses *coping*, dalam agama dapat ditemukan makna hidup atau sumber kejelasan dari sebuah kejadian hidup yang dapat diambil hikmahnya.
- b) Agama dapat memberikan kontribusi pada proses *coping*.
- c) Agama dapat menjadi hasil dari proses *coping*.

Dapat disimpulkan bahwa mekanisme sumber kekuatan *coping* dipengaruhi oleh dukungan sosial, kompetensi psikososial

dimana terbagi menjadi dua yaitu kemampuan psikososial dan kemampuan sosial dan agama masing-masing individu.

## **2. Perceraian**

### **a. Tinjauan Perceraian**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia perceraian adalah berakhirnya suatu pernikahan. Perceraian juga merupakan penghapusan pernikahan dengan putusan hakim, atas tuntutan dari salah satu pihak. Menurut Untari (2019) perceraian diartikan berakhirnya sebuah hubungan suami istri yang diadili oleh hukum dan agama akibat tidak ada ketertarikan satu sama lain sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Dalam istilah Fiqh perceraian dikenal dengan istilah “Talaq” yang artinya membuka ikatan. Sedangkan menurut Fuad Sa'id perceraian adalah putusnya hubungan suami istri karena didasari sebuah sebab dan melibatkan perdamaian antara kedua keluarga. Dapat diartikan bahwa perceraian adalah putusnya sebuah ikatan suami istri yang disahkan oleh pengadilan dan memiliki ketentuan setelah ditetapkannya sebuah hukum perceraian.

### **b. Dampak Perceraian Bagi Suami Istri**

Perceraian membuat sepasang suami istri pada akhirnya hidup sendiri-sendiri. Seseorang yang sudah resmi bercerai juga diperbolehkan untuk menikah kembali dengan catatan setelah habis masa iddah. Dengan adanya perceraian menghentikan harapan untuk

memiliki keturunan yang bisa dipertanggung jawabkan dan diperjelas masa depannya. Menurut Satiadarma (2001), perceraian yang dialami istri menghasilkan luka dan sakit hati yang muncul akibat adanya cedera yang dialami pada kesatuan hubungan interpersonal yang diyakini sebagai sebuah rasa aman dalam hidupnya. Perceraian juga merupakan tamparan hebat bagi harga diri pasangan suami istri, tidak heran jika duka yang ditinggalkan sangat menyakitkan dan sulit untuk disembuhkan.

### **3. Perselingkuhan**

#### **a. Tinjauan Perselingkuhan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), selingkuh adalah perbuatan suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri, tidak berterus tentang, tidak jujur. Menurut Blow & Hatnett (2012), perselingkuhan adalah kegiatan seksual atau emosional yang dilakukan oleh salah satu pasangan suami istri atau keduanya dan dianggap melanggar kepercayaan atau norma ( terlihat maupun tidak terlihat) berhubungan dengan eksklusivitas emosional atau seksual.

Menurut Gifari (2012), mayoritas perselingkuhan dilakukan oleh kaum pria sementara wanita hanya 10%. Perselingkuhan yang dilakukan oleh kaum pria didasari kepentingan mendapatkan kepuasan nafsu birahi. Dalam islam dijelaskan bahwa perselingkuhan adalah kondisi yang tidak dibenarkan atau perbuatan yang dilarang. Perselingkuhan tersebut merupakan perilaku dosa dan melanggar

peraturan agama. Perselingkuhan merupakan perilaku zina, karena mengakibatkan problematika kehidupan berumah tangga dan menjauhkan terwujudnya keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah*.

*Trend* perselingkuhan yang banyak terjadi dalam kehidupan keluarga sering menjadi sumber masalah. Perselingkuhan biasanya ditandai dengan perubahan sikap. Perubahan sikap ini ditunjukkan dengan kecenderungan merahasikan sesuatu ataupun berbohong. Perselingkuhan merupakan peristiwa yang menyakitkan bagi semua pihak, tidak hanya suami atau istri yang menjadi korban perselingkuhan akan tetapi masyarakatpun ikut mengecam perbuatan perselingkuhan. Meskipun begitu, perselingkuhan masih saja terjadi sesuai dengan dinamika masyarakat dan perkembangan zaman.

Perselingkuhan pada umumnya terjadi pada anggota keluarga yang kurang memiliki kualitas keagamaan yang cukup, dasar cinta yang lemah, komunikasi yang kurang lancar, sikap egois, emosi yang kurang stabil dan kurangnya penyesuaian diri. Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negatif, karena hal ini mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan dalam penelitian ini terkhusus bagi seorang istri.

#### **b. Faktor-faktor penyebab perselingkuhan**

Menurut Gifari (2012), faktor-faktor penyebab perselingkuhan adalah :

### 1) Adanya peluang dan kesempatan

Seiring perkembangan zaman, dalam masyarakat sering dijumpai wanita dengan berpakaian mini. Hal tersebut peluang besar yang menjerumuskan seseorang pada perselingkuhan. Pertemuan yang terus menerus dalam dunia kerja pun menjadi peluang terjadinya perselingkuhan, dengan hubungan yang menjadi intens

### 2) Konflik dengan istri

Hubungan yang kurang harmonis antara suami istri menjadi alasan paling sering diungkapkan pihak laki-laki untuk mencari ketenangan diluar. Belum lagi kurangnya keharmonisan dalam rumah tangga yang berakhir pada pertengkaran hebat yang sulit untuk didamaikan. Sementara kebutuhan biologis/seks datang tidak terduga. Masyarakat saat ini umumnya membangun rumah tangga hanya karena gengsi, atau terdesak karena suatu hal. Mereka akan dengan lihai menutupi kebobrokan rumah tangganya dan menyalurkan hasrat nafsu yang dimiliki dengan berkumpul dengan selingkuhannya di hotel atau tempat seupa.

### 3) Seks yang tidak terpuaskan

Temuan dari seorang psikiater mengakui banyak gangguan mental yang diakibatkan oleh problema seksual. Gangguan seksual yang terjadi juga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit psikomatik yang mempengaruhi kesehatan fisik. Sehingga dapat

dikatakan kesehatan emosional bergantung kepada suatu pengelolaan dari aspek seksual.

#### 4) Abnormalitas atau animalistis seks

Saat ini menjamur video-video porno dengan harga yang relatif murah, bahkan bisa didapatkan dengan hanya menggunakan gadget pribadi. Banyak laki-laki atau suami yang menonton video tersebut tanpa sepengetahuan istri. Pada akhirnya kaum laki-laki dapat mengakses cara berhubungan seksual ala Barat yang serba vulgar dan cenderung tidak manusiawi (animalistis). Dia dengan harapan dapat melakukan hal tersebut dengan istrinya, namun tak jarang istri merasa kaget dan merasa itu tidak etis. Suami yang sudah dirasuki seks ala binatang itu akhirnya harus merasakan kecewa dan mencari pelampiasan di luar. Hal tersebut sudah masuk kedalam abnormalitas seks yang mengakibatkan ketidakcocokan ditempat tidur. Adapula kasus dimana suami merasa tidak puas ketika berhubungan seks harus di selang sehari. Ia mungkin akan meminta setiap hari bahkan hampir sehari tiga kali. Kasus seperti ini bisa disebabkan oleh praktek-praktek seks yang sebelumnya pernah dipanasi oleh tontonan tidak beradab itu.

#### 5) Iman yang hampa

Iman seseorang sangat mempengaruhi perilaku sehari-hari. Kosongnya iman adalah penyebab semua perilaku buruk. Begitu pula badai rumah tangga, merupakan bukti keroposnya iman.

Ketika individu memiliki bangunan iman yang kuat, ia akan berusaha di jalur kebenaran karena ia merasa segala tindakannya diawasi oleh Allah.

#### 6) Hilangnya rasa malu

Malu merupakan sebagian dari iman. Iman dan rasa malu diibaratkan seperti gula dengan manisnya, yang keduanya tidak dapat dipisahkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor pemicu perselingkuhan adalah abnormalitas, adanya peluang dan kesempatan, konflik dengan istri, seks yang tidak terpuaskan, iman yang lemah dan hilangnya rasa malu.

#### c. Dampak perselingkuhan

Perselingkuhan pada umumnya terjadi pada anggota keluarga yang kurang memiliki kualitas keagamaan yang cukup, dasar cinta yang lemah, komunikasi yang kurang lancar, sikap egois, emosi yang kurang stabil dan kurangnya penyesuaian diri. Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negatif, karena hal ini mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan dalam penelitian ini terkhusus bagi seorang istri. Berbagai perasaan negatif yang amat pekat dialami dalam waktu bersamaan. Hal ini juga menimbulkan dampak psikologis seperti perasaan sakit hati, kemarahan luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan amat mendalam. Kemarahan, perasaan kehilangan hingga tidak berdaya

tidak jarang menyebabkan perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Rasa sedih karena pengkhianatan memicu stres yang berkepanjangan. Perasaan yang paling intens adalah kesedihan dan perasaan kehilangan yang mengakibatkan istri menjadi menutup diri kepada orang lain.

Perempuan yang mengetahui suaminya berselingkuh akan mengalami emosi yang mengguncang kestabilan jiwa. Tahap pertama istri akan mengalami *shock* karena sulit menerima kenyataan. Tahap kedua, timbul perasaan marah dan kecewa yang berlebihan. Tahap ketiga yaitu penyesalan, dimana ia akan menyalahkan dirinya sendiri. Pada tahap ini akan muncul perasaan trauma atau depresi yang berkepanjangan karena kehilangan kepercayaan diri, merasa bahwa sudah ada yang lebih baik untuk menggantikan posisi dirinya.

#### **4. Suami dan Istri**

##### **a. Pengertian Suami Istri**

Menurut UU No. 1 tahun 1974 dan KHI (2012), istri adalah seorang wanita yang memiliki hubungan lahir batin dengan seorang pria melalui ikatan pernikahan. Istri adalah seorang wanita yang memiliki ikatan secara batin dan undang-undang pernikahan dengan seorang pria dengan tujuan memperoleh keturunan (Aziz, 2009). Dapat disimpulkan bahwa istri adalah seorang wanita yang menjadi

istri dari seorang pria diatas ikatan pernikahan yang sah secara hukum dan agama untuk memperoleh keturunan.

Menurut UU No. 1 tahun 1974 dan KHI (2012) suami adalah seorang pria yang memiliki ikatan lahir batin dengan seorang wanita. Suami adalah seseorang laki-laki yang secara hukum sah menjadi suami atas seorang wanita dalam ikatan pernikahan. Suami adalah seorang pria yang memiliki ikatan secara lahir batin dan disahkan oleh undang-undang pernikahan bertujuan untuk mendapatkan keturunan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa suami adalah seorang pria yang menjadi suami atas seorang wanita secara lahir batin untuk mendapatkan keturunan sesuai dengan ajaran agama dan disahkan oleh hukum negara.

#### **b. Peran Suami dan Istri**

Konsekuensi logis dari sebuah perkawinan adalah diikatnya sebuah komitmen untuk mengarungi perkawinan dalam waktu tak terbatas. Semenjak adanya komitmen tersebut, pasangan suami istri memiliki fungsi untuk menumbuhkan dan memelihara rasa cinta dan kasih sayang, menyediakan rasa aman dan peneimaan, serta memberikan kepuasan dan tujuan. Peran suami dalam rumah tangga adalah menjadi kepala rumah tangga yang melindungi, mengayomi, dan memenuhi kebutuhan rumah tangga. Peran istri dalam rumah tangga yaitu sebagai orang yang bertanggung jawab dalam rumah tangga untuk mendampingi suami untuk mencapai sebuah rumah

tangga yang diharapkan bahagia lahir batin dengan mengharapkan ridho Allah SWT.

## **B. Kajian Penelitian Terdahulu**

1. Skripsi Karya Halimatuzzahro, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul **“Coping stress Istri Yang Suaminya Menjadi Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri”**. 2021. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi dengan metode analisa reduksi data serta kategorisasi. Hasil dari penelitian ini adalah ketiga subjek penelitian menggunakan metode emotion focused coping dalam mengatasi permasalahan. Skripsi ini berbeda dengan penelitian peneliti dilihat dari subjek dan objek yang diteliti. Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, peneliti dapat memastikan bahwa belum ada penelitian yang membahas tentang Coping Stress Istri Yang Bercerai Karena Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Istri yang Bercerai Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar )”.

Di sini sangat terlihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya meliputi subjek yang dipilih oleh peneliti adalah empat orang istri yang telah menikah dan mengalami perceraian akibat suami yang selingkuh dalam keluarganya, objek dan fokus penelitian terkait dengan bentuk-bentuk coping stress istri dalam menghadapi

kondisi perceraian serta tempat penelitian yang berbeda, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Alat pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi

2. Naskah Publikasi karya Lailatul Mubarakah yang berjudul “**Gambaran Koping Stress Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2010**”. 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang stress dan koping remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan phenomenology. Pengumpulan data menggunakan teknik Indepth Interview. Subjek Penelitian ini terdiri dari 3 orang remaja. Analisis data dilakukan dengan teknik Collaizi. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema yaitu sumber stress remaja, dampak stress dan koping yang digunakan oleh remaja tersebut. Penelitian karya Lailatul Mubarakah ini berbeda dengan penelitian peneliti dilihat dari subjek, objek, dan metode penelitian yang digunakan juga berbeda.
3. Skripsi karya Rifki Mahera program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “**Coping stress pada Pasutri yang Belum Memiliki Anak (Studi Kasus Pada Tiga Pasutri di Yogyakarta).**” 2018. Penelitian deskriptif-kualitatif ini bertujuan untuk mengidentifikasi stressor pada pasangan suami istri yang belum memiliki anak dan

menggambarkan metode coping dari pasutri tersebut. Subyek adalah pasutri tersebut yang menikah lebih dari delapan tahun dan belum memiliki anak dengan batasan belum pernah hamil atau hanya pernah hamil satu kali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stressor yang dirasakan pasutri adalah stressor kondisi psikologis pasca menikah, sosial, ekonomi, fisik dan religius. Dalam mengatasi *stressor* tersebut, dua pasutri lebih dominan menggunakan emotion focused coping dan satu pasutri menggunakan problem focused coping. Perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah subyek dalam penelitian yang hanya fokus terhadap istri dan objek yang diteliti oleh peneliti adalah coping stress istri dalam menghadapi kondisi perceraian akibat suami selingkuh. Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan metode studi kasus.

4. Jurnal dengan judul **“Coping stress anak broken home ( studi kasus santri pondok pesantren Darussalam putri utara)”**, yang ditulis oleh M. Rizqon Al Musafitri dan Meta Nur Kusuma Dewi, hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stress yang dialami anak dikarenakan tekanan psikologis yang tidak bisa bertemu dengan ibunya atas ancaman dari ayahnya. Strategi coping yang digunakan dalam penelitian ini adalah coping yang berfokus pada emosi. Perbedaan dengan peneliti adalah penyebab stress, strategi coping yang dilakukan berbeda dan

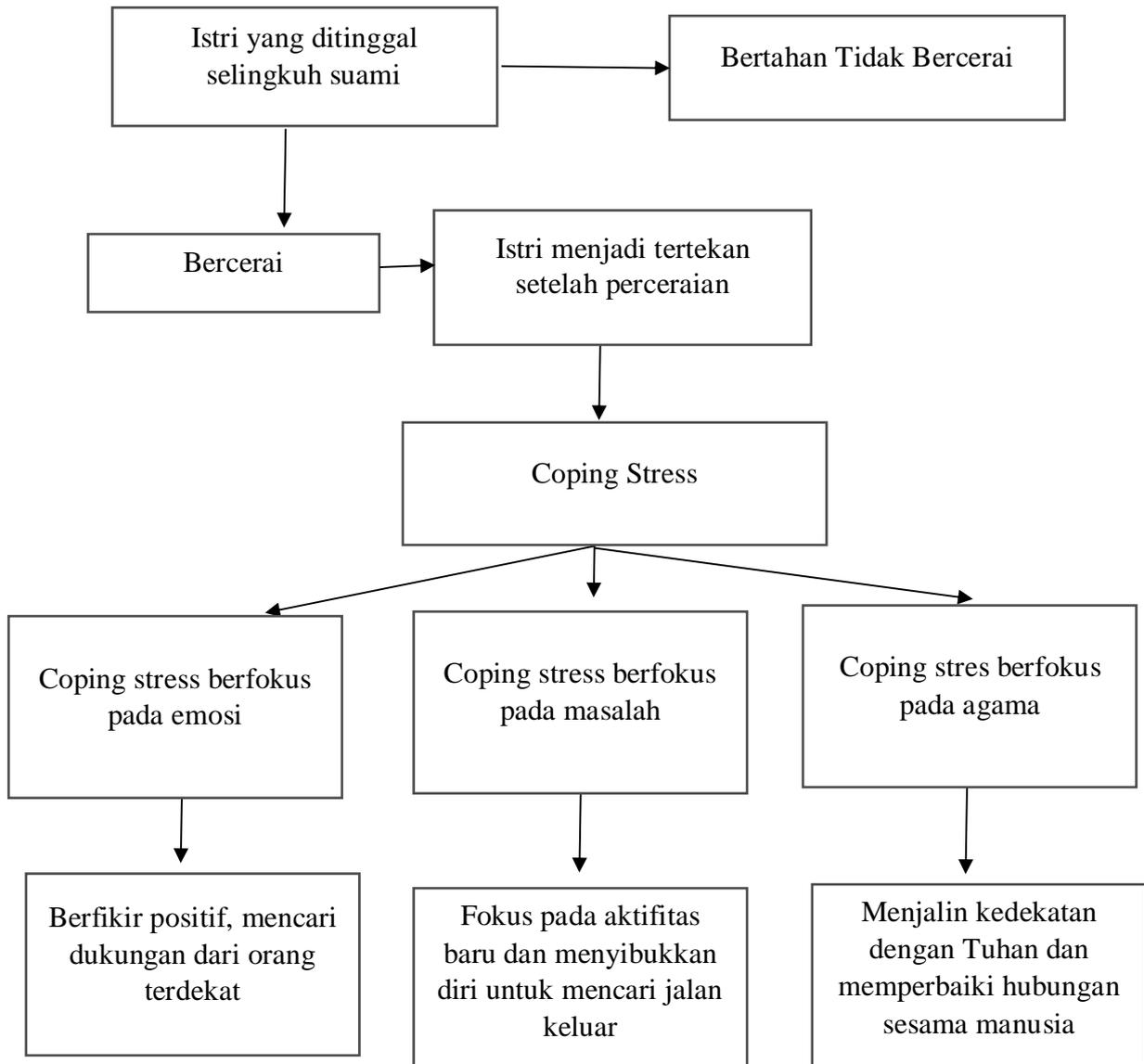
yang jelas subjek yang digunakan peneliti adalah seorang istri bercerai bukan anak broken home.

5. Skripsi dengan judul “**coping stress istri dalam menghadapi kondisi broken home( studi pada seorang istri dusun sorogenen desa menayu kecamatan muntilan kabupaten magelang)**”, yang ditulis oleh Sifak Adkhaning Fauziah. 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk coping stress yang digunakan adalah strategi problem focused coping. Perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah subyek dalam penelitian yang berfokus kepada coping stress istri dalam keluarga broken home dan objek yang diteliti oleh peneliti adalah coping stress istri yang bercerai akibat suami selingkuh. Persamaannya sama-sama menggunakan metode studi kasus.
6. Skripsi karya Risma Septiyani, program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta yang berjudul “**Coping stress Pada Pasangan Remaja yang Menikah Pada Usia Dini di Desa Tangkisan Klaten**”. 2019. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latar belakang subjek melakukan pernikahan dini adalah karena pola asuh orang tua, keluarga yang tidak utuh, rendahnya pendidikan dan terpengaruh pergaulan, yang digunakan subjek adalah *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Skripsi Risma berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karena subyek, objek dan metode penelitian yang digunakan

tidak sama. Subyek dalam penelitian Risma ditujukan pada Remaja yang menikah dini, sedangkan milik peneliti subjek ditujukan kepada Istri yang mengalami perceraian akibat suami selingkuh.

### C. Kerangka Berpikir

Bagan I. Kerangka Berpikir



Pernikahan merupakan sebuah ikatan yang sah antara laki-laki dengan perempuan untuk membangun kebahagiaan dunia dan akhirat. Pasangan yang menikah akan saling membentuk intimasi, afeksi dan dukungan satu sama lain. Apabila hal tersebut terpenuhi maka akan terciptanya kepuasan dalam perkawinan. Awal dari sebuah pernikahan adalah dengan adanya ikatan dari dua orang yang memiliki latar belakang berbeda. Oleh karena itu, pernikahan menuntut adanya perubahan gaya hidup dan tanggung jawab baru baik suami maupun istri. Dalam sebuah pernikahan baik suami maupun istri harus memiliki kemampuan untuk saling mengerti untuk mencapai kebahagiaan pernikahan yang diinginkan.

Tidak bisa dipungkiri bahwa dalam sebuah rumah tangga akan diwarnai oleh banyak konflik. Konflik dalam sebuah rumah tangga dilandasi oleh banyak faktor, salah satunya adalah ketidakjujuran. Ketidakjujuran dalam perkawinan merupakan sebuah bentuk perselingkuhan sebagai bentuk ketidaksetiaan pasangan. Kegagalan suami istri dalam menyelesaikan konflik dalam rumah tangga memicu ketidakharmonisan dan ketidaknyamanan satu sama lain yang berujung pada mencari kenyamanan di tempat lain. Hal ini menjadi faktor utama terjadinya perselingkuhan.

Kondisi pernikahan yang kurang harmonis dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi menjadi pemicu adanya perselingkuhan. Hubungan perselingkuhan atau hubungan intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa yang berujung pada kebiasaan dan keterbukaan satu sama lain. Perselingkuhan yang tidak diketahui oleh pasangan mungkin tidak memberikan dampak negatif bahkan akan terasa menyenangkan karena memperoleh pengalaman dan kenyamanan baru.

Akan tetapi, jika hal tersebut sudah mulai terungkap akan menjadi sebuah kondisi yang sulit bagi pasangan yang menjadi korban perselingkuhan.

Penelitian kali ini, perselingkuhan dilakukan oleh pihak laki-laki. Laki-laki yang berperan sebagai kepala rumah tangga, merasa bahwa dia berhak sepenuhnya menuntut kesempurnaan pada seorang istri. Ketika sesuatu yang diharapkan tidak terpenuhi, suami mencari kenyamanan pada wanita lain untuk memenuhi harapan yang tidak didapatkan dalam diri istrinya. Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami tentunya memberikan dampak yang cukup besar bagi istri dalam jangka waktu panjang. Berbagai emosi dan tekanan dirasakan oleh istri dalam menghadapi kondisi baru setelah mengalami perceraian. Sehingga dampak yang timbul membuat istri mengalami gejala stres seperti mudah marah, sakit kepala, sedih, mengurungkan diri dan kesal. Ketika mengetahui sebuah perselingkuhan akan memunculkan dua pilihan, antara mempertahankan pernikahannya atau memutuskan untuk bercerai. Dan dalam penelitian ini akan membahas mengenai istri yang memutuskan bercerai ketika mengetahui suaminya selingkuh.

Seorang istri apabila mengetahui sebuah perselingkuhan suami, reaksi pertama yang akan ditunjukkan adalah *shock* dan merasa tidak berharga. Selain itu para istri juga menjadi terobsesi dengan perselingkuhan suaminya. Setiap hari istri tidak dapat melepaskan diri dari berbagai pertanyaan dan dugaan terhadap hal yang sudah dilakukan oleh suaminya. Ketidakjujuran suami selama ini membuat istri trauma. Karena trauma akibat perselingkuhan menghambat keseharian dan pemulihan kondisi istri maka dibutuhkannya strategi yang tepat, salah satunya adalah dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah kemampuan meminimalisir

adanya masalah yang digunakan oleh seseorang dalam mengalami tuntutan yang menimbulkan stres.

Adanya coping stress untuk meminimalisir adanya masalah yang dihadapi dalam mengalami tuntutan yang menimbulkan stress. Adapun faktor yang mempengaruhi coping stres yaitu : jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia dan status ekonomi sosial. *Coping stress* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah dengan tiga macam, yaitu : coping stres berfokus pada emosi (*Emotion Focus Coping*), berorientasi pada emosi yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yaitu meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Metode *coping* ini berfokus pada emosi, dimana individu mencari dukungan, melakukan hal disukai atau mengeluarkan pendapatnya terhadap hal yang terjadi disekitar. Metode fokus pada emosi kedalam beberapa hal berikut: Mencoba memperoleh dukungan dari orang lain, berupaya mengeluarkan diri dari masalah, menghayal atau menghindari dari sebuah kejadian tidak mengenakan, mencoba mengelola perasaan sendiri, menerima masalah yang dihadapi dan berusaha mencari jalan keluar, memberikan afirmasi positif terhadap masalah yang dihadapikjk

*Coping stress* berfokus pada masalah ( *Problem Focus Coping*), individu akan melakukan tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah dengan cara mengubah situasi dengan cara mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang meneimbulkan stres. Metode ini memiliki aspek antara lain : Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau meminimalisir penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung.

Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres dengan menyusun strategi untuk bergerak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat meminimalisir keterlibatan dalam kegiatan bersaing dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari hal yang membuat terganggu dikarenakan peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi jika perlu untuk menghadapi *stressor*. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan, interaksi atau informasi dari orang-orang terdekat.

*Coping stress* berfokus pada agama (*Religion Focused Coping*), dimana merupakan usaha mendekatkan diri manusia dengan pencipta-Nya melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan diharapkan mampu tercermin dalam sikap perilakunya sehari-hari. Dengan adanya coping stress ini diharapkan para istri yang ditinggal suaminya berselingkuh dan memutuskan untuk bercerai dapat meminimalisir rasa stres yang timbul dan dapat berfikir positif untuk menjalankan perannya dan kehidupan sehari-hari seperti sebelumnya.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Tempat Penelitian

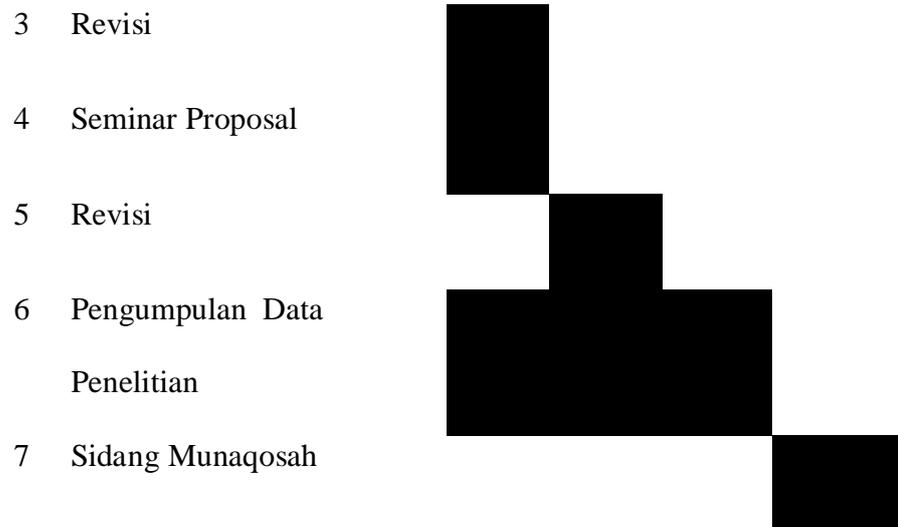
Tempat yang dipilih untuk dijadikan tempat penelitian oleh peneliti adalah Dusun Jloko Kulon, Kelurahan Plosorejo, Kecamatan Matesih, Kabupatn Karanganyar. Alasan dipilihnya Dusun Jloko Kulon sebagai tempat penelitian adalah dusun ini bertepatan dengan lokasi tempat tinggal peneliti, didalamnya terdapat beberapa subjek yang sesuai dengan tema penelitian yaitu istri yang bercerai akibat suami selingkuh. Sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian dan mendapatkan data yang dibutuhkan.

##### 2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Untuk lebih jelasnya rincian waktu dan jenis kegiatan penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. Waktu Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Waktu (Bulan)				
		April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Observasi					
2	Penyusunan Proposal					



## B. Jenis Penelitian

Penelitian “Coping Stress Istri Yang Bercerai Akibat Suami Selingkuh (Studi Kasus Pada Anak Di Dusun Jloko Kulon Desa Plosorejo Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar )” menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara utuh. Penelitian ini juga dilakukan secara alamiah dengan mengutamakan pengamatan pada subjek untuk mendiskripsikan *stressor* apa saja yang dirasakan oleh empat istri yang bercerai akibat suami selingkuh dan strategi coping seperti apakah yang dilakukan oleh empat istri yang bercerai akibat suami selingkuh. Menurut Moloeng (2012), penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata atau kalimat dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus . studi kasus adalah sebuah eksplorasi dari suatu “sistem yang terikat” atau “suatu kasus” yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang banyak dalam hal konteks. Yin (2009) menjelaskan bahwa studi kasus digunakan apabila pokok pertanyaan penelitian berkenaan dengan *how* dan *why*, hal tersebut juga memungkinkan peneliti untuk mempertahankan karakteristik secara holistik dan bermakna dari peristiwa kehidupan nyata.

Jadi, penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus peneliti ingin melakukan pengamatan terhadap objek secara mendalam agar memahami permasalahan anak secara totalitas pada lingkungan pengamatan, sehingga mampu merasakan pengalaman yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Penyajian data dari penelitian kualitatif ini merupakan hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Alasan peneliti menggunakan pendekatan studi kasus karena perilaku manusia bisa terlihat secara langsung dan jelas, nyata dan asli dari informan.

## **C. Subjek Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah orang-orang yang dijadikan sumber dalam penelitian untuk memberikan data terkait tema penelitian. Dalam penelitian ini penentuan subjek menggunakan teknik sampling yaitu subjek yang dipilih ini berdasarkan kepemilikan data terkait fenomena

penelitian yang diteliti yaitu *coping stress* istri. Sugiyono (2014), ciri khusus teknik sampling adalah 1) *Emergent sampling desighn*/sementara 2) *Serial selection of sample units/ snowball* 3) *Continunous adjustment or focusing of the sample* 4) *Selection of the redundancy*/ dipilih sampai jenuh. Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah empat empat istri yang bercerai akibat suami selingkuh.

Kriteria subjek dalam penelitian ini berdasarkan teori Setiyaningsih (2003) adalah :

- a) Berjenis kelamin perempuan (istri). Menurut Fogot (2014), secara teoritis pria dan wanita mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah. Wanita lebih memeperlihatkan reaksi emosional dibandingkan pria
- b) Berpendidikan maksimal SMP. Damayanti (2000), mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai pendidikan tinggi akan tinggi pula kognitifnya, sehingga akan mempunyai penilaian yang lebih realistis dan coping setiap individu lebih aktif.
- c) Usia dewasa muda maupun dewasa tua. Sarafino (2009), mengungkapkan setiap usia memiliki tingkat berfikir dan kemampuan untuk beradaptasi yang berbeda-beda. Hal ini berhubungan dengan memperlihatkan kondisi dan tuntutan hidup yang semakin bertambah.

d) Tingkat ekonomi rendah. Peterson (2011), menyebutkan kemampuan seseorang untuk melakukan coping dengan tingkat ekonomi lebih rendah kurang memadai dan memiliki tingkat stress tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat ekonomi lebih tinggi.

## 2. Informan Penelitian

Seperti yang kita tahu bahwa informan adalah seseorang yang memberikan tanggapan atas pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang ditunjuk sebagai subjek informan adalah tetangga ataupun kerabat yang mengenal baik subjek penelitian. Sedangkan objek penelitian adalah metode *coping* yang dilakukan oleh keempat istri yang bercerai akibat suami selingkuh.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Pencarian informasi jelas terkait *coping stress* pada empat istri yang bercerai akibat suami selingkuh maka dilakukan beberapa tahapan untuk pengumpulan data. Pertama, peneliti melakukan orientasi dengan mengumpulkan data yang penting untuk dapat diteliti lebih dalam. Kedua, peneliti melakukan eksplorasi dengan pengumpulan data yang lebih terarah pada fokus penelitian. Ketiga, peneliti melakukan penelitian terfokus dengan cara mengembangkan fokus penelitian, yaitu *coping stress* istri yang bercerai akibat suami selingkuh.

Pada penelitian kualitatif ini memiliki inti kegiatan yaitu pemahaman terhadap tindakan dan peristiwa yang terjadi dalam lingkungan

penelitian. Dalam melakukan pemahaman secara tepat dan rinci maka pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

### **1. Wawancara**

Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh dua orang terdiri dari penanya (orang yang memberikan pertanyaan) dan narasumber (yang memberikan informasi) metode ini digunakan untuk mendapatkan informasi dari subjek secara langsung dan lebih mendalam. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, karena dapat memberikan kesempatan untuk bertanya kepada konseli (Moeleong, 2017). Agar pertanyaan yang diajukan pewawancara terfokus tidak keluar dari tema, maka sebelum melakukan wawancara diharapkan membuat pedoman wawancara. Biasanya pedoman wawancara adalah berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan. Disamping itu, diharapkan pewawancara dapat membangun hubungan baik dengan narasumber untuk memudahkan jalannya wawancara. Sehingga informasi yang didapatkan bisa menyeluruh dan maksimal terkait strategi *coping* yang dilakukan oleh anak *broken home*.

### **2. Observasi**

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang nampak pada objek penelitian. Dalam observasi kali ini peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan. Dimana

peneliti terlibat langsung dengan informan namun tidak memasuki kehidupan sehari-harinya (Sugiyono, 2012). Menurut Lexy J. Moloeng (2012), pengamatan merupakan hal yang sangat diperlukan, karena 1) teknik pengamatan atas pengamatan secara langsung 2) teknik pengamatan dapat melihat kejadian yang sebenarnya 3) dengan teknik penelitian memungkinkan peneliti untuk mencatat kejadian yang berkaitan 4) meminimalisir adanya keraguan 5) memungkinkan peneliti memahami situasi sulit secara langsung 6) bermanfaat ketika teknik komunikasi lainnya tidak memungkinkan.

Berdasarkan uraian diatas penelitian bersifat observasi, peneliti melakukan pengamatan tentang proses kegiatan coping stress yang dilakukan oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari maupun interaksi subjek dengan lingkungan sekitarnya. Studi kasus sangat bermanfaat untuk memberikan deskripsi atas fenomena yang terjadi (Jauhar, 2014). Studi kasus juga dapat meniadakan informasi yang sebelumnya dianggap universal. Melalui metode ini, diharapkan dapat mendapatkan data akurat dan objektif sehingga peneliti memiliki informasi terkait segala bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh para anak yang mengalami *broken home*.

### **3. Dokumentasi**

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam berbagai jenis. Data yang diperoleh dapat berupa catatan, gambar, karya dan lain sebagainya. Dengan metode dokumentasi ini peneliti akan

memperoleh data yang berhubungan dengan coping stress. Data yang didapatkan dari metode dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap dari data-data yang sudah didapatkan dari metode observasi dan wawancara sebelumnya. Adanya teknik dokumentasi ini membuktikan bahwa peneliti melakukan penelitian secara langsung di lapangan. Kelengkapan dokumen wawancara dan observasi akan lebih dapat dipercaya dengan adanya teknik dokumentasi (Sugiyono, 2012).

#### **E. Keabsahan Data**

Menurut Lexy J. Moloeng (2012) Dalam penelitian Kualitatif, untuk mengetahui apakah penelitian dapat dipertanggung jawabkan, maka dilakukan teknik pemeriksaan keabsahan data. Keabsahan disini adalah jika keadaan tersebut memenuhi

- a. Mendemonstrasikan nilai yang benar,
- b. Menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan,
- c. Memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedurnya.

Data yang didapatkan dalam penelitian harus dapat dijamin kebenarannya. Sedangkan data yang didapatkan dari pengalaman seseorang bias dikatakan obyektif jika telah disepakati oleh beberapa orang. Dalam penelitian kualitatif, pengecekan keabsahan data dapat dilakukan dengan berbagai cara. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, yaitu proses pengecekan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain. Menurut Patton

(2015) triangulasi sumber yaitu membandingkan derajat keobjektifan suatu informasi melalui waktu dan alat yang berbeda.

Data primer yang diperoleh merupakan hasil wawancara dengan pihak yang bersangkutan. Sedangkan data sekunder didapatkan dari hasil analisis data yang sudah ada sebelumnya. Data-data ini diperoleh dengan melakukan pengamatan lingkungan subjek serta perilaku sehari-harinya oleh peneliti. Selain itu, data juga diperoleh melalui buku, jurnal, dan artikel terkait yang sesuai dengan tema penelitian. Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerjanya data, mengorganisasikan data untuk dikelola (Moleong, 2012).

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data berfungsi sebagai memberikan makna yang ada dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2009) analisis data adalah sebuah proses menyusun data secara sistematis dari data yang diperoleh di lapangan dan mengelompokkan data sesuai dengan kategori. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, dimana analisis berdasarkan data yang diperoleh dan dikembangkan menjadi sebuah hipotesis. Menurut model Robert K. Yin dalam menganalisis data di lapangan terdapat tiga teknis analisis data, diantaranya adalah penjadohan pola, eksplanasi dan analisis deret waktu.

### **1. Penjadohan pola**

Penjadohan pola adalah membandingkan pola yang didasarkan atas empiri dengan pola yang diprediksikan. Jika dalam kedua pola

didapatkan persamaan, maka hasilnya dapat menguatkan validitas studi kasus yang bersangkutan. Maka yang dilakukan oleh peneliti adalah membandingkan pola yang diprediksikan dengan hasil data dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penjadohan pola ini didapatkan dari model analisis kedua yaitu eksplanasi data.

## **2. Eksplanasi data**

Eksplanasi data ini dapat menganalisis data studi kasus yang bersangkutan, yang kemudian di uji, diperbaiki dan diteliti kembali dengan prespektif baru dalam bentuk perulangan. Eksplanasi data ini dilakukan untuk mendapatkan penjadohan pola yang lebih spesifik dan dapat disimpulkan.

## **3. Analisis deret waktu**

Strategi analisis yang ketiga ini yang dimungkinkan hanya ada satu variabel. Apabila butir data relevan tersedia dalam jumlah besar, maka uji-uji statistik bisa digunakan untuk menganalisis data yang bersangkutan. Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan informasi yang diperoleh dengan beberapa sumber, sehingga diperoleh data yang valid. Dengan demikian peneliti membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara yang kemudian melakukan penjadohan data agar mendapatkan eksplanasi data yang diteliti. Temuan dari penelitian ini dapat berupa deskripsi atau gambaran objek yang sebelumnya bersifat abstrak, sehingga setelah adanya penelitian ini menjadi lebih jelas.

### **G. Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian**

Menurut Moleong (2016) memaparkan tujuan uji kredibilitas data adalah untuk menilai kebenaran dari temuan penelitian kualitatif. Kredibilitas ditunjukkan ketika partisipan mengungkapkan bahwa transkrip penelitiannya sendiri. Dalam hal ini peneliti menggunakan triangulasi metode penelitian yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **1. Keadaan Geografis di Desa Plosorejo**

Desa plosorejo merupakan salah satu desa dari 9 Desa yang ada di Kecamatan Matesih. Secara administrasi Desa Plosorejo terdiri dari 10 Dusun, yaitu Plosorejo, Gandu, Karangsono, Ngwaru, Plosolor, Kedungunut, Gondangrejo, Pulerejo, Kedungdowo Dan Jloko Wetan.

Secara geografis, Desa Plosorejo berbatasan dengan :

- a. Desa Ngeplak di sebelah utara
- b. Desa dawung di sebelah selatan
- c. Desa Gantiwarno di sebelah barat
- d. Desa matesih di sebelah timur

Luas wilayah Desa Plosorejo adalah sekitar 26.280 Ha dengan tipologi Desa persawahan, perladangan, perkebunan, peternakan, galian, industri kecil, industri besar, jasa dan perdagangan.

##### **2. Kondisi Masyarakat Plosorejo**

Data komposisi penduduk sangat penting untuk perencanaan pemerintah dalam segala bidang maupun dalam dunia usaha. Jika dihubungkan dengan kesejahteraan masyarakat, maka kesejahteraan masyarakat diukur dari beberapa indikator, indikator kesejahteraan merupakan ukuran ketercapaian masyarakat dimana masyarakat dapat dikatakan sejahtera atau tidak dan berkembang atau tidak.

a. Jumlah penduduk

Jumlah penduduk merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas perkembangan sumber daya manusia didalam masyarakat. Jumlah penduduk dapat dijadikan ukuran atas keberhasilan pembangunan dalam perkembangan kependudukan di dalam suatu daerah. Jumlah penduduk Desa Plosorejo adalah 4825 jiwa yang terdiri dari 1535 Kartu Keluarga. Data penduduk Desa Plosorejo Tahun 2021

Tabel 3. Jumlah Penduduk Desa Plosorejo

No	Penduduk	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	Umur 0 - 15	523	474	997
2	Umur 16 – 65	233	249	482
3	Umur 66 – ke atas	203	257	460
4	Jumlah penduduk	2328	2495	4823

b. Pendidikan

Indikator pendidikan dapat digunakan sebagai ukuran standar hidup penduduk dalam suatu daerah. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan bermasyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan dalam masyarakat, semakin baik kualitas sumberdayanya. Tingkat

pendidikan di Desa Plosorejo terdiri dari warga yang belum sekolah, tamat Sekolah Dasar (SD), tamat Sekolah Menengah Pertama (SMP), tamat Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai tamat Perguruan Tinggi. Berikut tabel lulusan pendidikan di Desa Plosorejo

Tabel 4. Tingkat Pendidikan Desa Plosorejo

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah
1	Taman Kanak	804 Orang
2	SD	1.550 Orang
3	SMP	1.036 Orang
4	SMA	863 Orang
5	Akademi D1-D3	58 Orang
6	Sarjana	117 Orang
7	Pascasarjana	11 Orang
8	Sekolah Luar Biasa	11 Orang

c. Perkawinan

Tabel 5. Perkawinan Desa Plosorejo

No	Status Perkawinan	Jenis kelamin		Jumlah
		L	P	

1	Belum Kawin	1.080	924	2014
2	Kawin	1.225	1284	2.519
3	Cerai Hidup	31	51	82
4	Cerai Mati	73	231	304

Berdasarkan data yang diperoleh jumlah warga yang bercerai mati di Desa Plosorejo ini terbilang cukup banyak, cerai mati disini dikarenakan kecelakaan, sakit ataupun lanjut usia. Sedangkan cerai hidup disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor ekonomi dan perselingkuhan.

## **B. Temuan Peneliti**

### **1. *Coping Stress* Subjek JN**

Subjek berinisial JN berjenis kelamin perempuan berusia 42 tahun, JN merupakan seorang istri yang ditinggal suaminya selingkuh dan memutuskan bercerai dengan dikaruniai tiga orang anak. JN berpisah dengan suaminya sejak akhir tahun 2017. Awalnya JN mengaku berat dan tidak memiliki semangat namun ia berusaha menguatkan diri dengan dukungan keluarganya dan untuk anak-anaknya. Sekalipun tidak bisa instan JN sudah berusaha melakukan coping dengan bersusah payah dan harus beradaptasi dengan kehidupan barunya.

a) Dukungan sosial

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi coping dalam emotion focused coping adalah dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian dari orang terdekat. Subjek JN melakukan coping dengan cara meminta bantuan kepada keluarga untuk mengatasi stress. Seperti pada wawancara JN melakukan coping dukungan sosial dengan pernyataan :

*“..Jadi yaudah, posisi dari pihak keluarga saya juga menyemangti saya untuk move on ya bahasanya anak jaman sekarang, dan orang tadi pun juga terus menyemangati saya. Saya seneng mba, meskipun dalam hati saya masih sakit hati tapi ternyata keluarga saya peduli dengan saya” (S1)*

b) Perencanaan

Salah satu metode *coping stress* yaitu coping berfokus pada emosi. Menurut Lazarus&Folkman (2006) *coping stress* pada aspek perencanaan ini adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah. Dalam aspek perencanaan JN mempersiapkan diri dengan cara berfikir positif.

*“Iya mba saya sekarang juga seneng, ngerasa lebih tenang aja menjalani hidup. Jadi kejadian itu membuat saya mikir bahwa hidup tu ga cuman untuk sekarang dan saya menjalani ini semua ga sendiri. Dan sekarang yaa ini saya suda berkeluarga, saya menikah dengan temen saya dulu itu yang sekarang menjadi suami saya.” (S1)*

c) Melarikan diri

Rice (2012) mengungkapkan salah satu gejala stress yaitu *avoidance*, menarik diri dari teman dan keluarga, hilangnya nafsu

makan dan tenaga, ledakan emosi dan agresi, berubahnya pola tidur (insomnia). Untuk mengatasi permasalahan tersebut subjek JN melakukan coping dengan mencari jalan keluar dari stres yang dialaminya, seperti pernyataan dalam wawancara yaitu :

*“Saya mencoba mencari kenyamanan mba, saya sadar saya harus semangat untuk anak-anak saya. Karna posisinya juga itu anak 3 alhamdulillah sama saya semua”(S1)*

d) Keaktifan diri

Menurut Baron&Byrne *coping stress* pada aspek keaktifan diri ini yaitu mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain yang menyediakan satu periode pendinginan amarah. Subjek JN melakukan upaya untuk menghilangkan stres dengan bekerja dan mengurus rumah seperti pada pernyataan wawancara :

*“Ya kerja mba, ngurus rumah. Trus kan kerjanya juga kaya momong gitu jadi ya dinikmati aja. Intinya lebih bisa bersyukurlah” (S1)*

e) Dukungan instrumental

Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan, interaksi atau informasi dari orang-orang terdekat. Menurut JN dukungan dan menerima pendapat orang lain dapat membantu proses copingnya dalam menghadapi stres.

*“Ya beegitu mba, kalo saya sendiri mungkin bisa lebih hancur kali ya. Jadi keluarga saya saat itu bilang “ daripa mbo teruske yo mending di uwis i, tapi nek meh mbo teruske yo rapopo”*

f) Kontrol diri

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi coping dalam *problem focused coping* adalah salah satunya kontrol diri, yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. Usaha yang dilakukan JN dalam melakukan coping dalam aspek kontrol diri adalah dengan berpindah tempat dan fokus untuk kebahagiaan anak.

*“Kalo untuk itu alhamdulillah ditunaikan dengan baik, komunikasi kitapun berjalan dengan baik. Dan sekarang saya dan anak-anak sudah pindah kerumah baru ikut suami, yang dulunya rumah itu ngontrak sekarang mau gimana-gimana alhamdulillah uda dirumah sendiri.”*

g) Mendekatkan diri dengan tuhan

Religi dan spiritualitas merupakan metode yang dapat dijadikan prediktor keberhasilan coping, dimana memberikan dampak antara lain: Subjek menerima hal-hal spiritual sebagai sebuah hal yang dapat dipercaya dengan baik dan mengimani Tuhannya, menjadikan seseorang rajin ibadah dan berdoa, meningkatkan kesadaran yang tumbuh baik dari pengalaman stres maupun dukungan dari teman-teman religiusnya. Pendekatan diri dengan Tuhan menjadi jalan ampuh yang ditempuh JN selama proses meminimalisir stres yang dihadapi.

*“Alhamdulillah mba, karena kejadian saat itu membuat saya sadar. Saya masih punya Allah. Saya juga merasakan kekuatan ketenangan ketika ketika melakukan sholat dan berdoa. Padahal sebelumnya ya kaya gitu, hidup ga terarah yang penting kerja dapet duit aja gitu”*

## **2. Coping Stress Subjek N**

a) Dukungan sosial

Menurut Dalton (2011), sumber kekuatan coping dibagi menjadi tiga sumber, yaitu dukungan sosial, kompetensi psikososial dan agama. Dukungan sosial, manusia dikatakan sebagai makhluk sosial, dimana manusia tidak dapat hidup sendiri. Karena itu, manusia membentuk komunitas sosial. Dimana komunitas ini merupakan salah satu sumber daya sosial untuk mengatasi masalah. *Sosial support* ini merupakan hal penting karena sangat berpengaruh dalam membantu memahami dialog antar individu dengan komunitas. Ada tiga bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping*, yaitu: dukungan dan dorongan semangat (encouragement), pemberian informasi, petunjuk atau pengetahuan (information), berupa dukungan nyata, dukungan nyata merupakan dukungan sosial yang diberikan langsung dan dapat digunakan secara nyata.

Dukungan dan bantuan dari keluarga sangat berpengaruh terhadap proses coping yang dilakukan N.

*“Ya Alhamdulillah mba saya sudah mulai membaik adik-adik saya juga menjaga saya hehe meskipun ya mereka sudah berkeluarga. Saya juga dicarikan kerja yang sekiranya bersahabat gitu mba”*

#### b) Perencanaan

Dalam sebuah perencanaan terdapat adanya *problem solving*, yaitu dalam menuntaskan sebuah masalah seseorang mengidentifikasi masalah terlebih dahulu, membuat tujuan dan strategi dan kemudian membuat keputusan.

Dengan berfikir positif dan bersyukur akan lebih mudah dalam menyiapkan diri menghadapi stres yang dialami oleh N.

*“Iya mba intinya yaa kita harus berfikir positif sama rencana Allah. Kadang tu yang dipikir baik belum tentu baik yang di pikir buruk belum tentu buruk jadi yaa harus menata hati untuk bersyukur mbaa. Kalo cape ya piknik dulu cuci mata kwkwk.”*

c) Keaktifan diri

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi coping dalam *problem focused coping* adalah : Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau meminimalisir penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung.

Subjek N berusaha menyibukkan diri dan mencari jalan keluar untuk stres yang dialaminya.

*“Memang harus gitu jangan fokus ke masalah tapi ya gimana kita menjalani, menerima dan mencari jalan keluar.”*

d) Dukungan instrumental

Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan, interaksi atau informasi dari orang-orang terdekat. Dukungan dari keluarga dan kesiapan mental akan membawa pengaruh baik untuk proses kehidupan selanjutnya bagi N. Seperti pernyataan pada hasil wawancara :

*“Dan keluarga juga bilang ken nglepas mawon “ wis wong lanang ora bertanggung jawab ngono wi diculke wae, sek penting awakke di gagas ngopeni anak” keluarga ngandani ngoten niku mba. Dan akhirnya setelah berfikir panjang saya memberanikan diri untuk mengajukan gugatan.”*

e) Kontrol diri

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub aspek-aspek strategi coping dalam *problem focused coping* salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.

Subjek N lebih fokus pada pekerjaan baru dan berusaha menganggap bahwa semua akan baik-baik saja dengan dukungan anak semata wayangnya.

*“Alhamdulillah keslimur sama kerjaan dan orang-orang yang sangat peduli ke saya. Anak saya juga tiap hari telfon nyemangatin saya. Itu udah bikin saya jauh lebih baik.”*

f) Mendekatkan diri dengan tuhan

Menurut Pergement (2012), agama menjadi elemen proses *coping*, dalam agama dapat ditemukan makna hidup atau sumber kejelasan dari sebuah kejadian hidup yang dapat diambil hikmahnya. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, Subjek N merasakan ketenangan hati atas masalah yang dihadapinya.

*“Wo kalo itu alhamdulillah banget mba. Dulu saya yaa cuman islam islam KTP, kalo sekarang yaa sudah bisa mengamalkan sedikit demi sedikit meskipun belum sempurna. Saya bisa merasakan ketenangan hati ketika udah curhat sama Allah.”*

g) Membangun hubungan baik

Subjek N menyibukkan diri dengan membangun hubungan baik dengan orang-orang terdekat agar terhibur dan melupakan apa yang dialaminya.

*“Sama ketika kita stress jangan justru menyendiri, kita justru cari kesibukan dan cari temen biar bisa lupa sama masalah yang lagi kita hadapi bahasane nggih keslimur”*

### 3. Coping Stress Subjek R

#### a) Dukungan sosial

Menurut Lazarus&Folkman cara inidvidu dalam mengelola emosi sangat beragam seperti mencari dukungan, melakukan hal yang disukai atau berpendapat dengan kejadian di sekitar yang dialaminya. Subjek R merasa bahagia ketika dibantu dan diberi dukungan oleh orang terdekatnya.

*“Iya sin selain itu alhamdulillah juga dikelilingi orang-orang baik, jadi bikin tambah semangat”*

#### b) Perencanaan

R merasa harus belajar dan menyiapkan diri untuk kehidupannya setelah perceraian bersama anak yang dikandungnya.

*“Memang ini tu cukup sulit dan butuh waktu, tapi kan rencana Allah juga yang terbaik. Yang terpenting sekarang aku harus semangat belajar ilmu agama lagi belajar jadi ibu yang baik dan kerja untuk membesarkan dede.”*

#### c) Keaktifan diri

Menurut Carver keaktifan diri merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau meminimalisir penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung. R lebih menyibukkan diri dan berfikir positif untuk mengurangi gejala stres yang dialaminya.

*“Iya Alhamdulillah. Kalo dulu kan tiap dikasih ujian pasti ngeluh pasti bilang Tuhan tu ga adil kek sekarang lebih bisa mikir oh ini yang Allah kasih yang terbaik buat aku.”*

#### d) Kontrol diri

Kontrol diri artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin individu untuk secara aktif melanjutkan masalah yang terfokus pada tindakan penanggulangan. Dengan bantuan dari teman dan setelah berfikir panjang, R memutuskan untuk bersemangat menjalani kehidupan kembali.

*“Pernah tu sampe jalan keberapa tu pengen aborsi, tapi alhamdulillahnya lewat perantara salah satu temenku. Aku bisa mengenal Allah dengan lebih baik setidaknya. Gimana tenangnya aku pas sholat. Kek ada kekuatan tersendiri aja gitu, ada yang nemenin.”*

e) Mendekatkan diri dengan tuhan

Religi dan spiritualitas merupakan metode yang dapat dijadikan prediktor keberhasilan coping, dimana memberikan dampak positif, dari masalah yang terjadi R diberikan hidayah untuk menggunakan hijab dan merasakan ketenangan ketika mendekati diri dengan Allah.

*“Iya kan tadinya aku meskipun make hijab ya jarang sholat apalagi ngaji, cuman dari kejadian ini ada ada aja jalannya Alhamdulillah”*

#### **4. Coping stress Subjek T**

a) Dukungan sosial

*Sosial support* ini merupakan hal penting karena sangat berpengaruh dalam membantu memahami dialog antar individu dengan komunitas. Ada tiga bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping*, yaitu: dukungan dan dorongan semangat ( encouragement), pemberian informasi, petunjuk atau

pengetahuan (information), berupa dukungan nyata, dukungan nyata merupakan dukungan sosial yang diberikan langsung dan dapat digunakan secara nyata.

Subjek T merasa tenang dengan dukungan dari ibu yang selalu menemaninya.

*“Iya mbaa. Ibu saya juga bilang gapapa tenang ibuk ngancani. Akeh i do’a mbi sabar diambil hikmah e. Dan aku yo mengusahakan itu.”*

b) Perencanaan

Dengan adanya masalah yang sedang dihadapi, T merasa harus memiliki rencana agar ia bisa terlepas dari masalah yang dihadapi. menjalani hidup apa adanya dan berusaha berbuat baik kepada siapapun subjek T merasa akan memudahkan proses copingnya menghadapi stres pasca perceraian

*“tapi pelan-pelan ya bisa menikmati. Nurutin kata hati sih mba, masalah orang diluar ngomong apa itu wis gausa digagas. Yang mau ayo dibenci juga gapapa. Wong kadang mansuai i muk nonton soko jobone kan, jungkir baliknya kita meh semangat menjalani hidup kui pie mana peduli si mbaa. Jaman sekarang sing dihargai sek keluargane utuh banyak duit. “*

c) Melarikan diri

Melarikan diri merupakan respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal ini sering dinyatakan sebagai penolakan yang berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya

menciptakan masalah tambahan kecuali *stressor* menguntungkan dapat diabaikan.

Subjek T memutuskan untuk menjalani kehidupan baru dengan suasana baru dan ditemani oleh ibu dan anak-anaknya selama proses coping.

*“Iyaa. Tapi aku bersyukur si mba sekarang. Coba ga dilihat mungkin sampe sekarang aku masih di bohongi dan makan ati. Sekarang bismillah dengan kehidupan yang baru. Dengan orang-orang yang emang bener-bener sayang dan peduli.”*

d) Keaktifan diri

Dalam aspek ini individu dapat meminimalisir keterlibatan dalam kegiatan bersaing dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha meghindari hal yang membuat terganggu dikarenakan peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi jika perlu untuk menghadapi *stressor*. T melakukan coping dengan menyibukkan diri dengan bekerja untuk membahagiakan anak-anaknya.

*“Ya itu aku fokus sama anak, jadi gimana caranya aku kerja biar kebutuhan anak tercukupi. Apapun ya dilakuin selama itu halal”*

e) Dukungan instrumental

Menurut T dalam keadaan terpuruk dukungan keluarga sangat membantu dan penting. Karena dengan adanya keluarga membuat T menjalani masalahnya tidak sendiri.

*“Yo sampe koyo wong edan kae mba tibatiba-nangis trus ngko ngguyu dewe. Kalo bukan karna anak-anak dan didukung*

*keluarga kayae yo wis edan tenan mba waktu itu. Tapi ya Alhamdulillah keluarga ku selalu dukung”*

f) Kontrol diri

T bersemangat untuk memperbaiki keadaan keluarganya meskipun harus pelan-pelan. Karena ia yakin bahwa semua masalahnya akan berlalu atas pertolongan Allah

*“Ya itu mbaa berfikir kedepan, berfikir positif awale juga angel tapi pelan-pelan bisa. Rencana Allah itu yang terbaik. Selama kita ngikutin perintah Allah pasti Allah juga bantu setiap urusan kita”*

g) Mendekatkan diri dengan tuhan

Pendekatan diri dengan Tuhan menjadi langkah paling ampuh yang dilakukan oleh T. Dengan mendekatkan diri dan berdoa T merasa lebih tenang dan masalah yang dihadapinya serasa terbantu.

*“Ya itu mbaa berfikir kedepan, berfikir positif awale juga angel tapi pelan-pelan bisa. Rencana Allah itu yang terbaik. Selama kita ngikutin perintah Allah pasti Allah juga bantu setiap urusan kita”*

## 5. Perselingkuhan

*Trend* perselingkuhan yang banyak terjadi dalam kehidupan keluarga sering menjadi sumber masalah. Perselingkuhan biasanya ditandai dengan perubahan sikap. Perubahan sikap ini ditunjukkan dengan kecenderungan merahasikan sesuatu ataupun berbohong. Perselingkuhan merupakan peristiwa yang menyakitkan bagi semua pihak, tidak hanya suami atau istri yang menjadi korban perselingkuhan akan tetapi masyarakatpun ikut mengancam perbuatan perselingkuhan.

Meskipun begitu, perselingkuhan masih saja terjadi sesuai dengan dinamika masyarakat dan perkembangan zaman.

Selingkuh merupakan aksi dimana keterlibatan emosional dengan pasangan lain meskipun tanpa kontak fisik. Faktor dari perselingkuhan sendiri sangat beragam, seperti : hubungan tidak sehat, minim komitmen, ketidakpuasan, KDRT, faktor ekonomi, *silent treatment*, butuh sesuatu yang baru, dkk. Seperti yang diungkapkan oleh subjek JN sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Ya sebenarnya kita itu miskom itu uda lama, karena ya masalah ekonomi mba. Jadi bapaknya jn tu waktu masih sama saya jarang ngasih nafkah malah bisa dibilang ga pernah. Hidupnya tu ga jelas, main judi, minum minum gitu. Otomatis saya ngebiayain kehidupan sehari-hari dengan 3 anak itu ya sendiri. Tapi kan saya juga capek mba. Gabisa saya kaya gitu tu, saya juga membutuhkan temen diskusi untuk ngobrol. Karena posisi mantan suami tu juga dulu jarang ada dirumah kan merantau yaa. Tapi waktu itu tu saya curiga ko tiba-tiba dia sering punya uang, kerja apa. Bukan suudzon ya mba tapi kan ya gimana. Usut diusut ternyata dia punya uang dari selingkuhannya. Saya emosi saat itu, uda ga pernah ngasih nafkah malah ditambah selingkuh.” (S1W1)*

Faktor serupa diungkapkan oleh subjek N sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Waktu itu suami saya udah lama ga pulang, ga ada kabar juga, tiba-tiba menghilang sampe hampir 5 bulanan dan denger kabar kalo suami pulang kerumahnya sana.”*

Subjek R mengungkapkan faktor perselingkuhan karena kurangnya persiapan ketika memutuskan untuk menikah, sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Jadi aku pacaran sama dia kan dari kelas 1 SMA, tapi ya putus nyambung gitu. Karna emang dulu dia temen dekatnya banyak, biasalah cah SMK. Trus 2019 itu dia dateng lagi ke aku mohon-*

*mohon gitu lah. Pelan-pelan intinya aku mulai luluh. Singkat cerita aku kan ngasih kesempatan dia yaa, padahal pas kui aku juga tau nek dia belum mapan. Tapi aku menerima lamaran dia di akhir 2019 itu. Dan aku nikah di awal februari 2020.”*

Sedangkan subjek T mengungkapkan faktor perselingkuhan adalah tidak adanya rasa tanggung jawab dan hanya mencari zona nyaman, sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

*“Kalo untuk masalah yang itu, setelah hamil anak kedua tu mas I mulai berubah sikapnya mba. Kerja males-malesan jarang ngasih nafkah jarang pulang gitu-gitu. Dan itu berjalan cukup lama kira-kira 2 tahunan. Jadikan selama itu saya yang harus kerja biar nutup buat kebutuhan anak-anak. Anak saya yang kedua saya titipin ke utinya. Karna saya tiap ketemu sama suami hampir tiap hari debat ibu saya ambil pinjaman di bank buat bukain saya usaha laundry di Jaten. Yaudah mulailah saya buka usaha dan Alhamdulillah lancar, langganan juga banyak. Awal-awal buka usaha tu mantan suami juga bantuin. Tapi lama kelamaan kembali koyo sebelumnya. Sekalinya pulang tu pasti minta uang sambil marah-marah. Itu aku mulai curiga to mba, usut diusut ternyata dia meenghamili orang disaat bersamaan waktu saya hamil anak kedua.”*

Perempuan yang mengetahui suaminya berselingkuh akan mengalami emosi yang mengguncang kestabilan jiwa. Tahap pertama istri akan mengalami *shock* karena sulit menerima kenyataan. Tahap kedua, timbul perasaan marah dan kecewa yang berlebihan. Tahap ketiga yaitu penyesalan, dimana ia akan menyalahkan dirinya sendiri. Pada tahap ini akan muncul perasaan trauma atau depresi yang berkepanjangan karena kehilangan kepercayaan diri, merasa bahwa sudah ada yang lebih baik untuk menggantikan posisi dirinya.

## **6. Bentuk Coping Stress**

### 1) Emotion Focused Coping

Pada coping yang berfokus emosi, individu cenderung menarik diri dari situasi yang dihadapi. Dengan teknik ini, tidak dapat merubah stressor ataupun mengembangkan cara lebih baik untuk mengatur *stressor*. Cara individu dalam mengelola emosi sangat beragam seperti mencari dukungan, melakukan hal yang disukai atau berpendapat dengan kejadian di sekitar yang dialaminya. Menurut Folkman dan Lazarus (2006) mengidentifikasi metode fokus pada emosi kedalam beberapa hal berikut: mencoba memperoleh dukungan dari orang lain, berupaya mengeluarkan diri dari masalah, menghayal atau menghindari dari sebuah kejadian tidak mengenakkan, mencoba mengelola perasaan sendiri, menerima masalah yang dihadapi dan berusaha mencari jalan keluar

Meberikan afirmasi positif terhadap masalah yang dihadapi Coping berfokus pada emosi yang dilakukan oleh subjek JN sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

*“Iya mba saya sekarang juga senang, ngerasa lebih tenang aja menjalani hidup. Jadi kejadian itu membuat saya mikir bahwa hidup tu ga cuman untuk sekarang dan saya menjalani ini semua ga sendiri.”*

Sedangkan *emotion focused coping* yang dilakukan oleh subjek N dengan berfikir positif dan dukungan dari keluarga seperti yang disebutkan dalam wawancara sebagai berikut :

*“Tapi saya nggih harus ikhlas wong saya juga sudah memutuskan untuk berpisah, dan terbukti bahwa suami saya*

*punya perempuan lain yang dari segi ekonomi jauh dari saya. Saya harus semangat mba, saya berfikir saya harus sembuh dulu. Untuk urusan anak, dalam hati saya percaya bahwa mantan suami mengurus anak dengan baik, dan melihat ekonominya saya yakin kebutuhan anak saya terjamin. Bismillah lah mba wong ya namanya asam garam kehidupan..”*

Subjek R mengambil tindakan menggunakan metode emotion focused coping dengan berfikir positif dan menyiapkan diri untuk menghadapi setiap masalah yang akan terjadi, sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Iya sin selain itu alhamdulillah juga dikelilingi orang-orang baik, jadi bikin tambah semangat. Memang ini tu cukup sulit dan butuh waktu, tapi kan rencana Allah juga yang terbaik. Yang terpenting sekarang aku harus semangat belajar ilmu agama lagi belajar jadi ibu yang baik dan kerja untuk membesarkan dede..”*

Subjek T melakukan coping berfokus pada emosi dengan berpositif thngkin, menghadapi masalah yang ada dan mengambil himah dari kejadian yang dialami, sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Awalnya ya susah mbaa untuk semangat koyo terpaksa gitu, tapi pelan-pelan ya bisa menikmati. Nurutin kata hati sih mba, masalah orang diluar ngomong apa itu wis gausa digagas. Yang mau ayo dibenci juga gapapa. Wong kadang mansuai i muk nonton soko jobone kan, jungkir baliknya kita meh semangat menjalani hidup kui pie mana peduli si mbaa. Jaman sekarang sing dihargai sek keluargane utuh banyak duit. Iyaa. Tapi aku bersyukur si mba sekarang. Coba ga dilihatkan mungkin sampe sekarang aku masih di bohongi dan makan ati. Sekarang bismillah dengan kehidupan yang baru. Dengan orang-orang yang emang bener-bener sayang dan peduli..”*

## 2) Problem Focused Coping

*Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan sebuah cara untuk menghadapi sumber stress secara langsung. Pencarian sumber ini dilakukan dimbangi dengan sebuah rasa optimis bahwa akan adanya informasi yang diharapkan. Saputra (2009) Metode coping yang berfokus pada masalah yang didapatkan dari penelitiannya, antara lain: mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain melakukan penyelesaian masalah secara konkret, menganalisis setiap masalah yang ada dan berusaha mencari jalan keluar. Selain dengan metode *emotion focused coping*, meminimalisir adanya stres juga bisa dengan *problem focused coping*, seperti yang diungkapkan oleh subjek JN sesuai hasil wawancara berikut :

*“Kalo untuk itu alhamdulillah ditunaikan dengan baik, komunikasi kitapun berjalan dengan baik. Dan sekarang saya dan anak-anak sudah pindah kerumah baru ikut suami, yang dulunya rumah itu ngontrak sekarang mau gimana-gimana alhamdulillah uda dirumah sendiri..”*

Subjek N juga melakukan metode ini yaitu dengan berfikir positif dan berusaha mencari jalan efektif untuk mengurangi stress yang ada sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Awalnya ya susah mbaa untuk semangat koyo terpaksa gitu, tapi pelan-pelan ya bisa menikmati. Nurutin kata hati sih mba, masalah orang diluar ngomong apa itu wis gausa digagas. Yang mau ayo dibenci juga gapapa. Wong kadang mansuai i muk nonton soko jobone kan, jungkir baliknya kita meh semangat menjalani hidup kui pie mana peduli si mbaa. Jaman sekarang sing dihargai sek keluargane utuh banyak duit..”*

Subjek T melakukan coping stress dengan cara mencari dukungan dari keluarga yaitu orang tua, sesuai dengan hasil wawancara berikut :

*“Iya mbaa. Ibu saya juga bilang gapapa tenang ibuk ngancani. Akeh i do’a mbi sabar diambil hikmah e. Dan aku yo mengusahakan itu..”*

### 3) Religion Focused Coping

Metode ketiga yaitu dengan religion focused coping, dimana meminimalisir stress menggunakan pendekatan agama atau ibadah. Subjek merasa mendapatkan ketenangan ketika dihadapkan dengan sebuah masalah dan mendekat kepada Allah. Seperti yaberng diungkapkan dalam wawancara berikut ini :

*“Gimana gimana ? wkwk. Alhamdulillah mba, karena kejadian saat itu membuat saya sadar. Saya masih punya Allah. Saya juga merasakan kekuatan ketenangan ketika ketika melakukan sholat dan berdoa. Padahal sebelumnya ya kaya gitu, hidup ga terarah yang penting kerja dapet duit aja gitu.”*

Dengan metode ini subjek N merasakan dapat lebih berfikir positif dan tenang ketika dihadapkan dengan masalah, sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti :

*“Wo kalo itu alhamdulillah banget mba. Dulu saya yaa cuman islam islam KTP, kalo sekarang yaa sudah bisa mengamalkan sedikit demi sedikit meskipun belum sempurna. Saya bisa merasakan ketenangan hati ketika udah curhat sama Allah. Kalo dulu kan rasa rasanya dunia ini ga adil saya selalu merasa gelisah terus gitu mba.”*

Subjek R mengatakan hal serupa, mendekata dengan Allah merupakan metode yang dapat menenangkan hati ketika dihadapkan dengan sebuah masalah yang sebelumnya berfikiran bahwa tidak bisa menjalani masalah yang ada, sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan yaitu :

*“Iya kan tadinya aku meskipun make hijab ya jarang sholat apalagi ngaji, cuman dari kejadian ini ada ada aja jalannya Alhamdulillah..”*

### C. Analisis Data Penelitian

Pada bagian ini menggunakan analisis data dari Yin (2009). Analisis data tersebut terdapat tiga teknik yaitu diantaranya penjadohan pola, pembuatan eksplanasi dan analisis deret waktu. Berikut penjelasannya :

#### 1. Penjadohan Pola

Penelitian studi kasus ini menggunakan penjadohan pola untuk analisis data awal. Pada bagian ini peneliti membandingkan pola yang didasarkan atas data empiris dengan pola yang diprediksikan dari data teoritis.

Aspek	Data Teoritis	Data Empiris
Dukungan sosial emosional	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek dukungan sosial emosional yang dapat mereduksi perilaku <i>coping stress</i> pada istri yang bercerai karena suami selingkuh adalah individu meminta bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah.	Dari hasil penelitian dukungan sosial emosional yaitu individu mendapatkan bantuan dari keluarga dalam mengatasi stress seperti deberi semangat dan ditemani dalam masa-masa sulit.
Perencanaan	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek ini adalah upaya yang	Aspek perencanaan yaitu individu mempersiapkan diri

	dilakukan individu untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.	dalam menghadapi masalah yang ada
Membuat jarak	<i>Coping stress</i> pada aspek ini mereduksi perilaku dengan mencegah masalah, menguasai diri dengan mencari hal-hal yang menyenangkan	Individu meluangkan waktu untuk beristirahat dan berfikir positif ke arah yang dapat menyelesaikan masalah
Menerima tanggung jawab	Individu menerima tanggung jawab dengan mengakui perannya dalam masalah seiring dengan usahanya untuk memperbaiki kesalahan.	Individu menghadapi masalah dan berusaha mencari jalan keluar
Lari atau menghindar	Pada aspek ini, individu menggambarkan angan-angan dan upaya untuk melarikan diri atau menghindari dari masalah.	Individu melakukan cara efektif dengan kesibukkan lain untuk menyelesaikan masalah
Keaktifan diri	Menurut Baron&Byrne <i>coping stress</i> pada aspek ini yaitu mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain yang menyediakan satu periode pendinginan amarah.	Individu menyibukkan diri dengan sesuatu yang baru

Kontrol diri	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek ini adalah individu mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah	Individu membatasi diri dan melakukan usaha untuk mengurangi stres
Mendekatkan diri dengan Tuhan	Pada aspek ini individu mendekati diri dengan Tuhan seperti beribadah, mengaji dan menjalin hubungan baik sesama manusia.	Individu melakukan ibadah untuk mendapatkan ketenangan.

Penjodohan pola narasumber JN :

Aspek	Data Teoritis	Data Empiris
-------	---------------	--------------

Dukungan sosial emosional	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i> coping stress </i> pada aspek dukungan sosial emosional yang dapat mereduksi perilaku <i> coping stress </i> pada istri yang bercerai karena suami selingkuh adalah individu meminta bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah	JN meminta bantuan keluarganya untuk memberikan semangat dan dukungan dalam menghadapi masalah
Perencanaan	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i> coping stress </i> pada aspek ini adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.	JN berfikir bahwa kehidupan dia masih panjang dan harus tetap berjalan jadi menikmati kehidupan baru
Membuat jarak	<i> Coping stress </i> pada aspek ini mereduksi perilaku dengan mencegah masalah,	JN mencoba mencari kenyamanan dan

	menguasai diri dengan mengesampingkan mencari hal-hal yang masalahnya menyenangkan	
Menerima tanggung jawab	Individu menerima tanggung jawab dengan mengakui perannya dalam masalah seiring dengan usahanya untuk memperbaiki kesalahan.	JN menghadapi masalah karena sadar ia harus semangat untuk bekerja menghidupi anak-anaknya
Lari atau menghindar	Pada aspek ini, individu menggambarkan angan-angan dan upaya untuk melarikan diri atau menghindari dari masalah.	JN hampir ingin menyerah dan frustrasi
Keaktifan diri	Menurut Baron&Byrne yaitu mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain yang menyediakan satu periode pendinginan amarah.	JN menyibukkan diri dengan bekerja
Kontrol diri	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada	JN menghindari perkumpulan ibu-ibu

aspek ini adalah individu untuk menghindari mempertimbangkan dengan omongan yang tidak baik tindakan yang akan enak didengar dan dilakukan dalam sibuk bekerja menyelesaikan masalah

Mendekatkan Pada aspek ini individu JN lebih fokus dalam diri dengan mendekatkan diri dengan beribadah dan Tuhan Tuhan seperti beribadah, menutup aurat mengaji dan menjalin hubungan baik sesama manusia.

Penjodohan pola narasumber N :

Aspek	Data Teoritis	Data Empiris
Dukungan sosial emosional	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek dukungan sosial emosional yang dapat mereduksi perilaku <i>coping stress</i> pada istri yang bercerai karena suami selingkuh adalah individu	N didukung dan ditemani oleh adikadiknya dalam menghadapi masalah

	meminta bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah	
Perencanaan	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i> coping stress</i> pada aspek ini adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.	N menata hati untuk tidak meratapi masalah dan fokus bekerja
Membuat jarak	<i>Coping stress</i> pada aspek ini mereduksi perilaku dengan mencegah masalah, menguasai diri dengan mencari hal-hal yang menyenangkan	N memutuskan untuk tidak memikirkan masalahnya dan fokus membahagiakan diri sendiri
Menerima tanggung jawab	Individu menerima tanggung jawab dengan mengakui perannya dalam masalah seiring dengan usahanya	N menghadapi masalahnya dan berusaha untuk berdamai dengan kenyataan

untuk memperbaiki  
kesalahan.

Lari atau Pada aspek ini, individu N sempat  
menghindar menggambarkan angan- mengurungkan diri  
angan dan upaya untuk dan sakit-sakitan  
melarikan diri atau  
menghindari dari masalah.

Keaktifan diri Menurut Baron&Byrne N sibuk bekerja dan  
 *coping stress* pada aspek ini mengikuti kegiatan  
yaitu mengalihkan perhatian kemasyarakatan  
dengan aktivitas lain yang  
menyediakan satu periode  
pendinginan amarah.

Kontrol diri Menurut Lazarus&Folkman N harus berdamai  
(2006)  *coping stress* pada dengan keadaan dan  
aspek ini adalah individu bersemangat  
mempertimbangkan dengan menjalani hidup  
baik tindakan yang akan demi anak semata  
dilakukan dalam wayangnya  
menyelesaikan masalah

Mendekatkan Pada aspek ini individu N mulai menjalani diri dengan mendekatkan diri dengan ibadah dengan baik Tuhan Tuhan seperti beribadah, dan mengikuti mengaji dan menjalin kegiatan keagamaan hubungan baik sesama dimasyarakat manusia.

Penjodohan pola narasumber R :

Aspek	Data Teoritis	Data Empiris
Dukungan sosial emosional	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek dukungan sosial emosional yang dapat mereduksi perilaku <i>coping stress</i> pada istri yang bercerai karena suami selingkuh adalah individu meminta bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah	R merasa bersyukur karena selalu dikelilingi orang baik jadi dapat menambah semangatnya
Perencanaan	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada	R merasa ia harus bersemangat kerja

aspek ini adalah upaya yang dan belajar ilmu dilakukan individu untuk agama sekaligus mengubah situasi yang menjadi ibu untuk menekan, ditambah dengan membesarkan pendekatan analitik untuk anaknya memecahkan masalah.

Membuat *Coping stress* pada aspek ini R sempat jarak mereduksi perilaku dengan mengurungkan diri mencegah masalah, dan membatasi menguasai diri dengan komunikasi dengan mencari hal-hal yang orang sekitar menyenangkan

Menerima Individu menerima tanggung R berusaha tanggung jawab dengan mengakui menghadapi jawab perannya dalam masalah masalahnya dan seiring dengan usahanya berdamai dengan untuk memperbaiki kenyataan kesalahan.

Lari atau Pada aspek ini, individu R berpindah tempat menghindar menggambarkan angan- tinggal setelah angan dan upaya untuk keputusan perceraianya

melarikan diri atau menghindari dari masalah.

- Keaktifan diri Menurut Baron&Byrne R menyibukkan diri dengan bekerja  *coping stress* pada aspek ini yaitu mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain yang menyediakan satu periode pendinginan amarah.
- Kontrol diri Menurut Lazarus&Folkman (2006)  *coping stress* pada aspek ini adalah individu mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah R berusaha untuk tidak meluapkan kemarahan atas tindakan mantan suaminya untuk menjaga kandungannya
- Mendekatkan diri dengan Tuhan Pada aspek ini individu R bersemangat untuk memperdalam ilmu agama seperti beribadah, mengaji dan menjalin hubungan baik sesama manusia.

## Penjodohan pola narasumber T :

Aspek	Data Teoritis	Data Empiris
Dukungan sosial emosional	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek dukungan sosial emosional yang dapat mereduksi perilaku <i>coping stress</i> pada istri yang bercerai karena suami selingkuh adalah individu meminta bantuan terhadap orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah	Subjek T merasa tenang dan bersemangat karena ditemani oleh ibu dan keluarganya dalam menghadapi masalah
Perencanaan	Menurut Lazarus&Folkman (2006) <i>coping stress</i> pada aspek ini adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.	T merasa harus memperbaiki diri dan memfokuskan diri untuk bekerja

Membuat jarak	<i>Coping stress</i> pada aspek ini mereduksi perilaku dengan mencegah masalah, menguasai diri dengan mencari hal-hal yang menyenangkan	Subjek T memilih untuk diam dan menunjukkan kepada semuanya bahwa dia bisa bangkit dan memperbaiki hidup
Menerima tanggung jawab	Individu menerima tanggung jawab dengan mengakui perannya dalam masalah seiring dengan usahanya untuk memperbaiki kesalahan.	Subjek T menjalani dan menghadapi masalahnya ditemani oleh sang ibu
Lari atau menghindar	Pada aspek ini, individu menggambarkan angan-angan dan upaya untuk melarikan diri atau menghindari dari masalah.	Subjek T sempat mengurungkan diri
Keaktifan diri	Menurut Baron&Byrne <i>coping stress</i> pada aspek ini yaitu mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain yang	Subjek T menyibukkan diri dengan bekerja dan mengikuti kegiatan di masyarakat

menyediakan satu periode pendinginan amarah.

Kontrol diri Menurut Lazarus&Folkman (2006) *coping stress* pada aspek ini adalah individu mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah

Mendekatkan diri dengan Tuhan Pada aspek ini individu mendekati diri dengan Tuhan seperti beribadah, mengaji dan hubungan baik sesama manusia. Subjek T memutuskan untuk beribadah, istiqomah, menjalin mengenakan hijab dan belajar agama.

Berdasarkan data tersebut data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat kesesuaian antara data empiris dengan data teoritis meskipun ada beberapa hal yang sedikit berbeda. Perbedaanya terletak pada aspek malarikan diri. Data teoritis mengungkapkan aspek malarikan diri yaitu dengan individu menggambarkan angan-angan dan upaya untuk malarikan diri atau menghindari dari masalah. Sedangkan data empiris

aspek malarikan diri yaitu dengan individu menarik diri atau mengurungkan diri. Jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat persamaan antara data empiris dan data teoritis terkait *coping stress* istri yang bercerai karena suami selingkuh.

## 2. Eksplanasi Data

*Coping stress* menggunakan aspek-aspek dari Lazarus&Folkman (2006) meliputi: konfrontasi (*confrontative coping*), membuat jarak (*distancing*), kontrol diri (*self-controlling*), mencari dukungan sosial (*seeking social support*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), lari atau menghindar (*escape-avoidance*), merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*), dan penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*).

Narasumber JN ketika melakukan *coping stress* berusaha menyemangati dirinya dengan dukungan keluarga dan meyakinkan bahwa dirinya pasti bisa bangkit lagi, narasumber ketika melakukan *coping stress* selalu percaya bahwa dirinya bisa sembuh dari sakit, bangkit lagi dan menikmati kehidupan barunya. Narasumber R ketika melakukan *coping stress* dengan menyemangati diri sendiri dan bersemangat memperbaiki diri untuk membesarkan anaknya, kemudian subjek T ketika melakukan *coping stress* selalu bilang bahwa dia harus semangat demi anak dan membahagiakan ibu yang sudah selalu mendukungnya.

## 3. Analisis Deret Waktu

Penelitian ini menggunakan analisis deret waktu sebagai strategi ketiga. Analisis ini menjelaskan prediksi waktu terjadinya kasus yang diteliti terkait penerapan coping stress istri yang bercerai karena suami selingkuh. Keempat narasumber bercerai karena suami selingkuh dimana sebelumnya sudah melakukan beberapa cara untuk mempertahankan rumah tangganya, namun berakhir pada perceraian.

Narasumber JN mengatakan bahwa mantan suaminya tidak memberikan nafkah nafkah dan melakukan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), narasumber N mengatakan suaminya tidak memberikan nafkah dan menghilang ditambah dengan ia mengalami penyakitb dalam selama menjalani proses coping, narasumber R memergoki suaminya selingkuh di usia pernikahan yang masih seumur jagung dan ia harus berpindah tempat tinggal untuk menenangkan diri disamping kehamilan yang diketahuinya setelah adanya sidang perceraian, narasumber T mengaku bahwa suaminya menghancurkan usaha laundry yang di beri modal oleh ibunya dan membawa uang hasil penjualan barang-barang dari toko.

Mengatasi masalah yang dialami oleh para narasumber, narasumber sendiri dibantu dukungan oleh keluarga melakukan proses *coping stress* untuk mengurangi gejala stres yang timbul. Setelah berjalan dan terbiasa melakukan *coping stress* keempat narasumber mengalami perubahan yang baik dibanding sebelum melakukan *coping stress*. Perubahan tersebut terlihat dari subjek JN yang mengatakan setelah

melakukan *coping stress* dirinya merasa lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan. Subjek N mengatakan setelah melakukan *coping stress* dirinya lebih memiliki semangat untuk sembuh dan mempercantik diri. Subjek R mengatakan setelah melakukan *coping stress* merasa dirinya lebih merasa tenang dan memiliki orang-orang yang benar-benar sayang terhadap dirinya. Subjek T mengatakan setelah melakukan *coping stress* dirinya lebih tenang dan rajib bekerja.

Dampak yang dirasakan oleh keempat rasumber tersebut merupakan efek setelah melakukan *coping stress* dengan rutin dan benar. Setelah menerapkan coping stress terus menerus dan melakukannya dengan sungguh-sungguh keempat subjek mendapatkan dampak positif. Dampak positif yang dirasakan keempat subjek yaitu, semakin dekat dengan keluarga, bersemangat menjalani kehidupan dan lebih dekat dengan Tuhan. Dengan adanya dampak positif tersebut keempat subjek dapat menjalani kehidupan baru dengan tenang dan bersemangat.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan analisis dari temuan maka berikut pembahasan dari hasil temuan penelitian:

Setelah mengalami perceraian, berbagai tekanan dan emosi akan dialami oleh seorang istri. Dampak yang timbul membuat istri mengalami gejala stress seperti mudah marah, sakit kepala, mengasingkan diri dan kesal. Kondisi tersebut mendukung adanya tindakan tepat, salah satunya dengan *coping stress*. Adanya coping stress untuk meminimalisir adanya

masalah yang dihadapi dalam mengalami tuntutan yang menimbulkan stress. *Coping stress* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah dengan tiga macam, yaitu :

### 1) **Emotion focused coping**

Metode coping ini berfokus pada emosi, dimana individu mencari dukungan, melakukan hal disukai atau mengeluarkan pendapatnya terhadap hal yang terjadi disekitar. Menurut Folkman dan Lazarus menidentifikasi metode fokus pada emosi kedalam beberapa hal berikut: Mencoba memperoleh dukungan dari orang lain, berupaya mengeluarkan diri dari masalah, menghayal atau menghindari dari sebuah kejadian tidak mengenakan, mencoba mengelola perasaan sendiri, menerima masalah yang dihadapi dan berusaha mencari jalan keluar, memberikan afirmasi positif terhadap masalah yang dihadapi.

Menurut Folkman (1994), coping ini berorientasi pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yaitu bagaimana meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif bila individu tidak mengubah kondisi stres, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Emotion focused coping terdiri dari 7 aspek yaitu : pertama, *use of emotional support* yaitu mengatasi stres dengan mencari dukungan moral, simpati, emosional. Kedua, *positive reframing* yaitu mencoba menafsirkan suatu kondisi dengan lebih positif. Ketiga, *acceptance* yaitu

menerima kenyataan dari situasi tersebut. Keempat *denial*, yaitu menolak kenyataan dari situasi yang terjadi. Kelima, *use of religion*, yaitu sikap untuk menyelesaikan masalah dengan keagamaan. Keenam, *behavioral disengagement* yaitu berkurangnya usaha seseorang dalam menghadapi stresor atau menyerah. Ketujuh, *mental disengagement* yaitu usaha seseorang untuk mengalihkan perhatiannya dari *stressor*.

Dalam penelitian ini, JN melakukan *coping* dengan mencari dukungan dari keluarga, berfikir positif bahwa hidup akan terus berlanjut dan mencari jalan keluar untuk menghadapi masalah yang timbul. Subjek N melakukan coping dengan cara yang hampir sama, yaitu berfikir positif. Ia juga berusaha mengambil hikmah atau sisi positif dari kejadian yang dialaminya. Sedangkan subjek R melakukan *coping stress* berfokus pada emosi dengan mencari dukungan dan semangat bangkit untuk anak. Subjek T mencari dukungan dari keluarga untuk bangkit, selain itu T juga memutuskan untuk bangkit dan semangat untuk anak-anaknya.

## 2) **Problem focused coping**

Metode coping ini berfokus pada melakukan semua cara untuk menghadapi semua sumber stres diimbangi dengan rasa optimisme. Folkman dan Lazarus dalam (Safaria&Saputra, 2009) membagi beberapa metode coping yang berfokus pada masalah yang didapatkan dari penelitiannya, antara lain: mencoba untuk

memperoleh informasi dari orang lain, melakukan penyelesaian masalah secara konkret, menganalisis setiap masalah yang ada dan berusaha mencari jalan keluar.

Sebagai usaha untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara atau keterampilan yang baru dan individu akan cenderung menggunakan strategi apabila dirinya yakin akan mampu mengubah situasi yang dialami. Dengan kata lain dalam coping ini individu melakukan suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah atau dengan mengubah situasi. Selain itu individu yakin akan mampu mengubah kondisi, situasi maupun peristiwa tersebut. Individu secara efektif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres.

Strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Strategi terfokus masalah juga dapat diarahkan ke dalam, yaitu : orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Orang yang cenderung menggunakan strategi terfokus masalah situasi stres menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah baik selama dan setelah situasi stres ( Moos, 1984)

Subjek JN disini melakukan kesibukan dengan giat bekerja untuk bangkit dan menghidupi anak-anaknya. Selain itu, ia optimis

bahwa setelah kejadian ini ia dan anak-anaknya akan mendapatkan hasil buah dari kesabarannya. Sedangkan subjek N optimis bahwa ia bisa sembuh dan menjalani kehidupan yang baru yang bisa lebih membuatnya bahagia. Ia percaya akan baik-baik saja selama ia masih bisa bertemu dengan anaknya.

Subjek R melakukan *coping* dengan cara berpindah tempat untuk mendapatkan ketenangan hati dan menyibukkan diri untuk menghibur hati dengan bekerja. Sedangkan subjek T melakukan *problem coping* dengan cara mencari kegiatan baru dan mendekatkan diri dengan keluarga.

### 3) Religion focused coping

Metode yang ketiga adalah coping yang berfokus pada agama. Dimana individu mendekatkan diri dengan Tuhan dan membangun hubungan baik sesama manusia. Keempat subjek yang diteliti menyebutkan bahwa dapat membangun hubungan dengan Tuhan secara lebih baik setelah adanya perceraian dengan suaminya. Informan dari subjek R, menyebutkan subjek R perlahan sudah istiqomah mengenakan hijab. Subjek N juga menjadi lebih sering menghadiri pengajian-pengajian didaerah sekitar. Dengan adanya *religion focused coping* ini, memberikan dampak ketenangan dan kenyamanan hati untuk individu yang sedang melakukan proses coping.

Metode ini dilakukan untuk mengatasi masalah dengan cara tindakan ritual keagamaan. Didasari oleh keyakinan bahwa Tuhan akan membantu seseorang yang memiliki masalah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika menghadapi masalah kebanyakan partisipan melibatkan agama untuk mengatasi masalah. Religi menunjukkan peran pentingnya dalam mengatasi stres. Banyak jalan yang bisa dilakukan individu untuk membentuk perilaku coping berfokus pada agama ini, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, selain itu bisa dengan membaca do'a, sholat tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat juga di malam hari dengan situasi yang lebih tenang, selain itu hal yang dapat dilakukan adalah bersabar dan bertawakal kepada Allah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis dapat di tarik kesimpulan, bahwa istri yang bercerai karena suami selingkuh di Karanganyar, memiliki latar belakang perselingkuhan yang mengakibatkan perceraian beragam seperti, faktor ekonomi, faktor ketidakpuasan biologis, ketidaksiapan berumah tangga dan mental. Hal tersebut memberikan tekanan pada diri individu yang menimbulkan beberapa gejala seperti gampang pusing, mengurungkan diri, mudah marah dan lain sebagainya.

Strategi coping yang dilakukan oleh subjek yaitu strategi yang berfokus pada emosi (*Emotion Focus Coping*), strategi yang berfokus pada problem (*Problem Focus Coping*) dan strategi yang berfokus pada agama (*Religion Focus Coping*). *Emotion Focus Coping*, dimana subjek lebih mengutamakan emosinya dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Strategi coping ini dilakukan setelah subjek mengetahui perselingkuhan yang dilakukan suaminya. Subjek dapat mengatur emosinya dengan baik serta mengalihkan pada hal yang positif. Dalam strategi ini, subjek membuat harapan positif dan memikirkan jalan keluar dari masalahnya, mencoba mengatur perasaannya sendiri dan mencoba memperoleh dukungan secara emosional dari orang-orang terdekat. *Problem Focus Coping*, strategi coping dilakukan oleh subjek

yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara sosial dari orang lain, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah tindakan positif, melakukan tindakan dalam hubungannya dengan orang-orang terdekat untuk menyelesaikan masalah. *Religion focused coping*, dimana subjek melakukan tindakan pendekatan diri dengan Tuhan, memperbaiki hubungan sesama manusia dan melakukan kegiatan-kegiatan bersifat religius seperti : menjalankan sholat lima waktu, berdo'a, bersyukur dan ikhlas menerima takdir Allah, mengenakan hijab, puasa serta mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

1. Keterbatasan peneliti terdapat pada waktu penelitian ini, dimana peneliti harus mengikuti kegiatan subek yang tidak bisa diamati secara detile ataupun setiap saat.
2. Pengambilan data dilakukan dengan pengamatan dan wawancara dimana mengandung beberapa privasi yang tidak didapatkan dari subjek

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian coping stress istri yang bercerai karena suami selingkuh di Karanganyar, peneliti memiliki beberapa saran dengan harapan dapat diterima baik yang peneliti rangkum sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih memperdalam wawancara dan observasi agar mendapatkan data yang diinginkan, dengan variabel baru yang bisa diteliti lebih mendalam.

2. Bagi istri yang bercerai

Diharapkan data lebih semangat dan produktif untuk mengikuti bimbingan yang ada agar dapat menjalani hari-hari dengan semangat dan menemukan kebahagiaan yang diinginkan.

3. Bagi seluruh warga yang akan atau sudah berumah tangga

Diharapkan untuk lebih semangat mempelajari ataupun mengikuti bimbingan terkait parenting, pra-nikah, hak dan kewajiban suami istri ataupun sejenisnya.

## DAFTAR PUTSAKA

- Amalina Rahmawati Betty, (2014) Coping Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Pada Remaja Yang Orang Tuanya Mengalami Perceraian. Skripsi: Surakarta, Fakultas Psikologi
- Bastian Anwar. (2012). Perselingkuhan Sebagai Kenikmatan Menyebabkan. Jurnal Psikologi Perekmbangan.
- Depdiknas. (2002). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fatimastuzzahro & Kurniawan. (2016). Coping Stress pada Remaja Broken Home. Kudus.
- Fauziah, S. A. (2020). Coping Stress Istri Dalam Menghadapi Kondisi Broken Home (Studi Pada Seorang Istri Di Dusun Sorogenen Desa Menayu Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang). Skripsi. Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga .
- Feldman, Robert S. (2012). Psikologi Konseling. Jakarta: Salemba Humaika.
- Fitriyah, Lialatul & Jauhar. (2014). Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Fitriyati. (2019). Coping Stress Pada Pasangan Suami Istri Interfile ( Studi Kasus Pada Lima Pasangan Suami Istri Interfile Di Dukuh Karangpung RW 09 Kismoyoso Ngemplak Boyolali). Skripsi. Boyolali. IAIN Surakarta.
- Goldman, I. P. M. (2021). Peran Keluarga Dalam Pelaksanaan Strategi Coping Pada Remaja Yang Broken Home Di Kota Palembang. Skripsi. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Gunawan, I. (2017). Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik) (Suryani, ed) Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Halimatuzzahro. (2016). Coping Stress Istri Yang Suaminya Menjadi Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
- Kebudayaan, D. P. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Maryam, S. (2017). Coping : Teori dan Sumber dayanya. Jurnal Konseling. Andi Matapa. 1. 2. Bandung Moloeng, L. J.
- Meodologi Penelitian Kualitatif. Bandung. Musafiri, M. R. Al, Nur, M., & Dewi, K. (2021). Coping Stres Anak Korban Broken Home ( Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara ). Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, I (1), 54–66.
- Rasmun. (2004). Stress, Coping, dan Adaptasi. Jakarta. Sagung Sageto.
- Resty Humaira, (2016) Dampak Perceraian Terhadap Kondisi Psikologis Keluarga. Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Rifki Mahera, (2016) Coping stresss Pada Pasutri yang Belum Memiliki Anak. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikas.
- Risma Septiyani, (2016) Coping stress Pada Pasangan Remaja yang Menikah Dini. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja. Penerbit Erlangga.
- Sugiyono, (2012). Metode Penelitian Kualitatif R&D. Bandung:
- Sugiyono. (2016). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung.
- Sugiyono. (2017). Teknik Purposive Sampling. Jurnal of Chemical Information and Modeling, 53(9). Bandung.

- Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Empati*, 8(1), 1–9.
- Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Empati*, 8(1), 1–9.
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Mental Hygiene ( Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

## LAMPIRAN 1

### PANDUAN OBSERVASI

1. Memasuki dan mengamati tempat penelitian
2. Melakukan deskripsi terhadap subjek penelitian

No	<i>Bentuk Coping</i> <i>Stress</i>	Aktivitas-aktivitas yang muncul	Ya	Tidak
	Lazarus dan Folkman			

#### Problem Focused Coping

- |   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 1 | Mencari dukungan dari luar                    | Terbuka dengan orang terdekat dalam menghadapi stress                               |  |  |
| 2 | Berusaha merubah keadaan dan mengambil resiko | Mencari jalan keluar dan berani mengambil resiko                                    |  |  |
| 3 | Menyelesaikan masalah secara langsung         | Merasa sedih, tertekan dan merasakan stress menghadapi kehidupan setelah perceraian |  |  |

#### Emotion Focused Coping

- |   |            |                              |  |  |
|---|------------|------------------------------|--|--|
| 1 | Distancing | Menjaga diri dari orang lain |  |  |
|---|------------|------------------------------|--|--|

- |   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|   |                                | Merasakan bahagia<br>ketika ada orang terdekat<br>yang berpihak<br>kepadanya  |
| 2 | Melarikan diri                 | Mencari pelampiasan ke<br>sesuatu yang negatif  |
| 3 | Menahan diri                   | Lebih memilih diam<br>daripada marah<br><br>Menyibukkan diri  |
| 4 | Merubah pandangan              | Mengambil hikmah dari<br>setiap kejadian<br><br>Tidak menyalahkan<br>orang lain lain untuk<br>melampiaskan stress               |
| 5 | Memberikan motivasi<br>positif | Berfikiran positif dan<br>memikirkan hal yang<br>indah<br><br>Merasa lebih tenang<br>ketika berkumpul dengan<br>orang terdekat. |

### **Religion Focused Coping**

- |   |  |               |
|---|--|---------------|
| 1 |  | Banyak berdoa |
|---|--|---------------|

- |                             |  |  |
|-----------------------------|--|--|
| Mendekatkan<br>kepada Tuhan | diri   | Menjaga sholat   |
|                             |  | Memperbanyak ibadah<br>sunnah                                |
|                             |  | Belajar ilmu agama   |
| 2                           | Memperbaiki<br>hubungan<br>dengan<br>manusia | Lebih sering tolong<br>menolong<br>Menyambung<br>silaturahmi |

## LAMPIRAN 2

### PEDOMAN WAWANCARA

#### Pertanyaan untuk informan pendukung

1. Siapa namanya ?
2. Berapa usianya ?
3. Apa kegiatan yang sehari-hari dilakukannya ?
4. Apakah anda mengetahui bahwa subjek stres ? sejak kapan ?
5. Hal apa yang membuat subjek tertekan setelah perceraianya ?
6. Apakah anda sering diajak cerita oleh subjek apa yang dirasakannya setelah perceraian ?
7. Bagaimana cara anda menghibur subjek ?
8. Gejala atau keanehan apa yang pernah anda lihat saat subjek merasa stres ?

#### Pertanyaan untuk subjek ?

No	Variable	Aspek	Substansi Pertanyaan
1	Emotion Focused Coping	Dukungan sosial emosional maupun sosial  Perencanaan	- Perlukah mendapatkan bantuan dari keluarga dalam mengatasi stres ?  - Bagaimana cara mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah yang muncul ?

- Perluakah berfikir positif setiap menghadapi masalah ?
- Upaya kognitif - Apakah meluangkan waktu untuk istirahat itu perlu? Perluakah berfikir positif itu perlu dalam menghadapi masalah keluarga ?
- Melarikan diri - Apa yang bisa dilakukan ketika mulai stres ?
- Apakah cara tersebut efektif menyelesaikan masalah yang ada ?
- 2 Problem Keaktifan diri - Apa yang dilakukan untuk menghilangkan gejala stres ?
- Focused Coping - Apakah dengan menyibukkan diri dapat menghibur hati anda ?

Dukungan sosial instrumental - Apakah menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan ketika stres ?

- Apakah siap mental untuk menerima dukungan dari orang lain?

Kontrol diri - Bagaimana usaha melakukan tindakan untuk mengurangi stres ?

- Apakah dengan fokus pada kegiatan baru dapat mengurangi gejala stres ?

---

3	Religion  Focused Coping	Mendekatkan diri dengan Tuhan	<p>- Apakah dengan memperdalam ilmu agama itu dapat mengurangi gejala stres ?</p> <p>- Apakah dengan sholat dan berdoa dapat menenangkan hati ketika stres ?</p>
---	--------------------------------	-------------------------------	--

---

Membangun - Bagaimana hubungan  
hubungan baik anda dengan orang  
sesama manusia terdekat ketika muncul  
gejala stres ?

- Apakah dengan  
berkumpul orang-orang  
terdekat dapat  
menenangkan hati ?

## INFORMED CONSENT

Saudara terhormat,

Saya adalah mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam,  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwan UIN Raden Mas Said Surakarta,

Nama : Sindi Putri Anggrahini

NIM : 181221027

No. HP : 087738978470

Email : [putricindy576@gmail.com](mailto:putricindy576@gmail.com)

Yang akan melakukan serangkaian wawancara Saudara dalam rangka kebutuhan penelitian Skripsi saya dengan judul “ Coping Stress Istri yang Bercerai Karena Suami Selingkuh”

Biodata atau identitas diri Ibu/Saudara adalah:

Nama : .....

Tanggal Lahir : .....

Alamat : .....

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Saudara.

Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

### 1. Prinsip Kesukarelaan

Keterlibatan Saudara dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

## 2. Masalah Kerahasiaan

Saya akan merahasiakan informasi dari Saudara dan saya harap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur di atas, ada kemungkinan dari saya akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan saya sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan saya sebarluaskan kepada khalayak.

## 3. Resiko

Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

.....

Menyetujui

( )

### Lampiran, Transkrip Hasil Wawancara

(S1, W1)

Subjek : JN

Profesi : Istri yang bercerai akibat suami selingkuh

Lokasi : Rumah makan

Waktu : 16 Juni 2022

Pelaku	Verbatim	Tema
P	Assalamualaikum ibu	Opening
N	Waalaimussalam mba sin (sambil berjabat tangan)	
P	Ibu gimana nih kabarnya, lama kita ga ketemu (sambil berpelukan)	
N	Hehe iya ya uda lama banget ga ketemu, alhamdulillah baik, tambah subur mba hehe	
P	Alhamdulillah ya bu, sama heheh	
N	Gapapa mba, masi ideal ko itu. Jadi gimana, mulai darimana kita wkwk	
P	Seperti yang sudah saya bicarakan lewat chat kemaren ya bu	
N	Iya, jadi gimana ? ini ngomong-ngomong kita santai aja kan pake bahasa jawa gapapa ?	

Ohhh iya santai aja bu, gapapa monggo wkwk

P Jadi gini bu, sebelumnya maaf ya bu. menurut ibu  
N stres itu apa si ?

P Gapapa. Apa yang mau ditanyain ditanyain aja. Stres  
itu apa ya, ya kondisi dimana kita tertekan, ga ada  
temen ngobrol dan tidak bisa melakukan aktivitas  
seperti biasanya. Intinya stress itu juga bisa  
menimbulkan masalah baru dengan lingkungan  
sekitar.

Pendapat  
mengenai  
*stress*

Oh iyaa, saya paham. Dulu awal mulanya gimana si  
bu. Yang ngebuat ibu tu yakin untuk mengambil  
keputusan untuk berpisah ini ?

N Ya sebenarnya kita itu miskom itu uda lama, karena  
ya masalah ekonomi mba. Jadi bapaknya jn tu waktu  
masih sama saya jarang ngasih nafkah malah bisa  
dibilang ga pernah. Hidupnya tu ga jelas, main judi,  
minum minum gitu. Otomatis saya ngebiayain  
kehidupan sehari-hari dengan 3 anak itu ya sendiri.  
Tapi kan saya juga capek mba. Gabisa saya kaya gitu  
tu, saya juga membutuhkan temen diskusi untuk  
ngobrol. Karena posisi mantan suami tu juga dulu  
jarang ada dirumah kan merantau yaa. Tapi waktu itu

Penyebab  
perceraian

P tu saya curiga ko tiba-tiba dia sering punya uang, kerja apa. Bukan suudzon ya mba tapi kan ya gimana. Usut diusut ternyata dia punya uang dari selingkuhannya. Saya emosi saat itu, uda ga pernah ngasih nafkah malah ditambah selingkuh.

Emm jadi gitu ya bu. Terus setelah itu ibu gimana?

Ya itu, semenjak saat itu bapaknya JN tu tambah sering KDRT. Saya merasa cape, dan akhirnya saya mengajukan gugatan. Karna kita adu mulut suda cukup lama dan tidak ada titik terang. Dianya juga ga mau berubah sedikitpun malah menjadi-jadi. Kasian kaka dan adik-adiknya mba. Toh saya juga uda ngga merasakan cinta, saya ga mendapat hak saya sebagai seorang istri, dari segi materi maupun biologis.

P Jadi ibu memutuskan untuk berpisah ya, tapi  
N sebelumnya dari KDRT itu dilakukan hanya ke ibu atau mba JN dan adik-adiknya juga bu ?

Penyebab  
perceraian dan  
*stress*

Yaa, kesemua mbaa

Terus sampe ada luka fisik yang serius ga bu?

Ya engga, itu tu modelnya ya mukul ya banting-banting barang. Tapi kan luka hati apalagi untuk

- anak-anak saya lebih sulit untuk disembuhkan, iya  
kan mba
- Iya bu betul, butuh proses dan waktu juga untuk  
menerima keadaan itu. Jadi ibu pisah tahun berapa ?
- 2017 akhir kayanya mba
- P Emmm. Setelah resmi bercerai, apa yang ibu rasakan?
- Saya itu sempet down beberapa waktu mba, hampir  
setengah tahun ada kayanya dari awal pengajuan  
N sampe keputusan ketok palu itu. Soalnya kan ya terus  
P terang itu berat bagi saya dan juga anak-anak      Penyebab  
N Iya ibu, pasti.      perceraian
- Sebenarnya dari segi ekonomi saya gapapa toh saya  
juga biasa sendiri. Tapi kan jelas ada rasa yang bikin  
saya sakit dan pasti bakal berubah mba.
- Iya bu, lalu bagaimana untuk bisa sampai pada tahap  
saat ini ?
- Saya mencoba mencari kenyamanan mba, saya sadar  
P saya harus semangat untuk anak-anak saya. Karna      Gejala *stress*  
N posisinya juga itu anak 3 alhamdulillah sama saya  
semua. Dulu setelah resmi bercerai saya menemukan

teman yang memang bisa saya jadikan rumah atau temen curhat, laki-laki. Trus juga hampir setiap hari saya berbagi cerita sama orang itu, tapi tidak pernah ketemu. Jadi cuman lewat *inbox facebook* saat itu.

Jadi yaudah, posisi dari pihak keluarga saya juga menyemangti saya untuk move on ya bahasanya anak jaman sekarang, dan orang tadi pun juga terus menyemangati saya. Saya seneng mba, meskipun dalam hati saya masih sakit hati tapi ternyata keluarga saya peduli dengan saya. Hingga pada akhirnya berjalanya 2 tahun saya kenal dan berhubungan dengan orang tersebut. Meskipun suda 2 tahun tapi tu ya biasa ya, dibilang suka juga belum. Bukan menganut teori jawa “witing tresno jalaran soko kulino” wkwk. Saya menganggap dia cuman sebatas teman, karena dalam hati saya juga masi takut mba. Tidak sekokoh itu haha.

Trus selanjutnya bu

Ya itu saya menjadikan dia sebagai teman.

Jadi dalam pengambilan keputusan ini ada pihak keluarga yang terlibat sehingga membuat ibu berani mengambil keputusan ini ya bu ?

Bentuk usaha

*coping stress*

Ya beegitu mba, kalo saya sendiri mungkin bisa lebih hancur kali ya. Jadi keluarga saya saat itu bilang “daripa mbo teruske yo mending di uwis i, tapi nek meh mbo teruske yo rapopo”.

Emmm iya bu, tapi ada ga si bu perubahan terbesar yang ibu rasain dalam hidup ibu setelah perceraian ?

Yaaa gimana ya mba, kalo saya pribadi ada plus minusnya hehe. Plusnya adalah saya lega gada yang ngatur-ngatur lagi, gada yang KDRT, barang saya aman gada yg dijual-jual

Seriusan bu ?

Iya mba ya kasur, TV, kulkas, lemari, kasur sampe belender semua dijual sampe kita gapunya apa-apa.

P Dia juga judi, minum, narkoba

N Astaghfirullah

*Keterlibatan*

P Kalo minusnya yaa saya harus membesarkan anak-anak sendiri. Dari segi status juga kan berubah mba.

*keluarga*

*dalam*

Otomatis kemasyarakatan saya harus mengurus sendiri. Meskipun sebelumnya juga udah kaya tapi yo

*mengambil*

*keputusan*

N yaa harus adaptasi juga.

Trus kalo sekarang ibu gimana ?

P Gimana gimana ? wkwk. Alhamdulillah mba, karena  
 kejadian saat itu membuat saya sadar. Saya masih  
 punya Allah. Saya juga merasakan kekuatan  
 ketenangan ketika ketika melakukan sholat dan  
 N berdoa. Padahal sebelumnya ya kaya gitu, hidup ga  
 terarah yang penting kerja dapet duit aja gitu.

*Perubahan  
 yang terjadi  
 setelah  
 perceraian*

MasyaAllah Alhamdulillah ya buk

P Iya mba saya sekarang juga seneng, ngerasa lebih  
 tenang aja menjalani hidup. Jadi kejadian itu  
 membuat saya mikir bahwa hidup tu ga cuman untuk  
 N sekarang dan saya menjalani ini semua ga sendiri.  
 Dan sekarang yaa ini saya suda berkeluarga, saya  
 menikah dengan temen saya dulu itu yang sekarang  
 menjadi suami saya. Meskipun dalam segi  
 P berhubungan suami istri engga, karena saya merasa  
 N gimana ya menikah juga tadinya belum didasari rasa  
 cinta dan suami saya pun juga begitu.

Oh iya bu?

Iya mba, suami saya pun demikian

Terus untuk nafkah dan lain lain bu?

P Kalo untuk itu alhamdulillah ditunaikan dengan baik, *Religion focus*  
 N komunikasi kitapun berjalan dengan baik. Dan *coping*  
 sekarang saya dan anak-anak sudah pindah kerumah  
 baru ikut suami, yang dulunya rumah itu ngontrak  
 sekarang mau gimana-gimana alhamdulillah uda  
 dirumah sendiri.

Alhamdulillah

Iya sekarang pun juga merasa diayomi mba, ngurus  
 apa apa ada yang bantuin. *Emotion*

P MasyaAllah.. terus ibu sekarang kesibukannya *focused coping*  
 N ngapain bu?

Ya kerja mba, ngurus rumah. Trus kan kerjanya juga  
 kaya momong gitu jadi ya dinikmati aja. Intinya lebih  
 bisa bersyukurlah

Kalo boleh tau jarak dari ibu pisah dengan menikah  
 lagi ini berapa lama ?

Kurang lebih 2 tahun mba, saya juga kan gamau asal  
 meskipun sedikit paksaan. Saya harus menyiapkan  
 diri dulu juga.

Betul bu

P Trus untuk nafkah kepada anak-anak sendiri apa  
N bapaknya masi mau tau bu?

P Oh tidak mbaa, kan bapaknya anak-anak tu hanya  
N mau bersenang-senang tapi ga ada tujuan kedepan  
N gitu. Dan alhamdulillah juga kehidupan kita sudah  
jauh lebih baik tanpa dia, biar sibuk gonta ganti temen  
perempuan aja biarin.

*Problem*

*focused coping*

Hihi, alhamdulillah pokonya ya bu

Iya mba, ya sedikit nasihat aja. Nanti kalo milih  
pasangan jangan gegabah. Dilihat visi misi hidup dan  
caranya bersikap dulu. Karena sebaik dan setulus  
P apapun kita itu bukan jaminan bahwa pasangan kita  
N tu bertahan menjaga kesetiaanya untuk kita.

Siap bu, MasyaaAllah. Baik kalo gitu, terimakasih  
P banyak sudah meluangkan waktu dan berbagai  
ceritanya. Ini sangat menginspirasi untuk lebih  
berhati-hati dan semangat untuk menjalani kehidupan  
N apapun yang terjadi. Sekali lagi terimakasih ibu

Semangat harus pokonya mba, sering-sering  
berkabar. Semoga lancar kuliahnya.

P Aamiin, siap ibu. Kalo gitu saya permisi duluan yaa

Iya mba, fii amanillah

N Aamiin. Assalamualaikum

Walaikumussalam

P

N

P

Memberi

N

nasihat

*Closing*

P

N

P

N

P

N

(S2, W2)

Subjek : N

Profesi : Istri yang bercerai akibat suami selingkuh

Lokasi : Rumah N

Waktu : 20 Juni 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Assalamualaikum	<i>Opening</i>
N	Waalaikumsalam, eh mba Sindi	
P	Iya mba, jadi maksud kedatangan saya kesini ingin meneruskan pembicaraan waktu itu hehe	
N	Wooh enggeh monggo monggo, pripun?	
P	Langsung saja nggih mba	
N	Iya mbaa gapapa pun sak nyamane mawon	
P	Mohon maaf umur e njenengan pinten mba?	
N	38 iki wisan mbaa, wis tua wkwk	
P	Tapi awet muda ko mba, jadi menurut mba stress niku nopo?	
N	Stress ? stres kui opo yo mba mungkin tertekan karena sesuatu atau banyak pikiran yang membuat	Pendapat mengenai <i>stress</i>

kita pusing tidak bisa berakritas dan berfikir secara normal.

P Iya iya bisa dimengerti, trus dengan kondisi mba yang sekarang niku, boleh diceritakan sedikit mba ?

N Emmm pie yo mba, dulu pas awal-awal yo bisa dibilang stress. Posisi anak waktu itu umur 18 kalo ga salah. Jadi saat itu aku kan sakit-sakitan,dalam dua bulan masuk rs tu 3 kali 2018 yaa. Dan itu kan akhirnya resign dari pabrik dan uda ga kerja. Kalo sikap suami tu manis perhatian mba tapi saat itu uda sering ga pulang. Saya juga menjalani pengobatan herbal itu cukup lama dan suami semakin menjadi-jadi. Suami niku kan tiang Jawa Barat. Waktu itu suami saya udah lama ga pulang, ga ada kabar juga, tiba-tiba mengilang sampe hampir 5 bulanan dan denger kabar kalo suami pulang kerumahnya sana. Dan keluarga juga bilang ken nglepas mawon “ wis wong lanang ora bertanggung jawab ngono wi diculke wae, sek penting awakke di gagas ngopeni anak” keluarga ngandani ngoten niku mba. Dan

Penyebab perceraian dan gejala *stress*

akhirnya setelah berfikir panjang saya memberanikan diri untuk mengajukan gugatan. Nah pas proses sidang niku, suami dateng kerumah bilang mau dateng ke sidang berarti lak nggih menyetujui kan ya mba tapi dengan syarat anak saya harus ikut sama dia. Saya sebenarnya ga rela mba, harus pisah dengan anak harta saya nggih cuman niku. Tapi akhirnya pas ketok palu, hak anak jatuh ke dia tapi saya tetep diperbolehkan menemui anak kapanpun saya mau.

MasyaAllah ya mbaa, mba kuat banget saya salut

Ya kuat ga kuat mba, saya sebenarnya hancur juga saat itu karna ga lama setelah sidang perceraian dapet kabar suami saya nikah lagi dan sanjange emang istrine niku dari orang berada. Tapi saya nggih harus ikhlas wong saya juga sudah memutuskan untuk berpisah, dan terbukti bahwa suami saya punya perempuan lain yang dari segi ekonomi jauh dari saya. Saya harus semangat mba, saya berfikir saya harus sembuh dulu. Untuk urusan anak, dalam hati saya percaya bahwa

P  
N

mantan suami mengurus anak dengan baik, dan *Emotion focused*  
 melihat ekonominya saya yakin kebutuhan anak *coping*  
 saya terjamin. Bismillah lah mba wong ya  
 namanya asam garam kehidupan.

Ya Allah, lah sekarang mba gimana ?

Gimana gimana mba hheeh yaa begini menikmati  
 hidup, seperti single lagi wkwk.

Sakit mba sekarang gimana, sampun lebih baik ?

Ya Alhamdulillah mba saya sudah mulai  
 membaik adik-adik saya juga menjaga saya hehe  
 meskipun ya mereka sudah berkeluarga. Saya  
 juga dicarikan kerja yang sekiranya bersahabat  
 gitu mba dan ya Alhamdulillah keslimur sama  
 kerjaan dan orang-orang yang sangat peduli ke  
 saya. Anak saya juga tiap hari telfon nyemangatin  
 saya. Itu udah bikin saya jauh lebih baik.

P

N

Alhamdulillah. Menurut mba, apa yang paling  
 bikin ibu kuat sampe sekarang ?

P

Anak mba, anak yang paling bikin saya semangat.  
 Dukungan dari orang-orang terdekat juga sangat

N

penting buat saya

Bener ya mba

*Problem focused*

Yaa begitu mbaa,

*coping*

Menerut mba, dari kejadian ini bawa pengaruh ke segi ibadah mba mboten ?

Wo kalo itu alhamdulillah banget mba. Dulu saya yaa cuman islam islam KTP, kalo sekarang yaa sudah bisa mengamalkan sedikit demi sedikit meskipun belum sempurna. Saya bisa merasakan ketenangan hati ketika udah curhat sama Allah.

P

Kalo dulu kan rasa rasanya dunia ini ga adil saya selalu merasa gelisah terus gitu mba

N

MasyaAllah Tabarakallah.. Semangat ya mba

Bentuk *coping*

Iya mba intinya yaa kita harus berfikir positif sama rencana Allah. Kadang tu yang dipikir baik belum tentu baik yang di pikir buruk belum tentu buruk jadi yaa harus menata hati untuk bersyukur mbaa. Kalo cape ya piknik dulu cuci mata kwkwk.

P

N

P

*stress*

Iya mba bener

N

Memang harus gitu jangan fokus ke masalah tapi *Religion focused*  
 ya gimana kita menjalani, menerima dan mencari  *coping*  
 jalan keluar.

Emmm iya mba bismillah yaa

Sama ketika kita stress jangan justru menyendiri,  
 kita justru cari kesibukan dan cari temen biar bisa

P lupa sama masalah yang lagi kita hadapi bahasane

N nggih keslimur

Bener juga nggih mba

Iya pokonya pelajaran nggo sampeyan sebelum *Bentuk coping*  
 memutuskan berumah tangga harus dipikirkan  *stress*  
 baik-baik mba, persiapannya juga.

Hehe enggih mba.

Bismillah pokonya mengke bakal sering-sering  
 P sharing belajar kalih mba

Hehe boleh banget tapi nggih ming koyo ngene

N Enggih mba, cukup mawon dilanjut lain waktu  
 hehe. Terimakasih waktu kalian sharingnya hari

P ini. Niki sangat membantu dan damel pelajaran  
 ngge kulo. Pamit riyin mbaa, Assalamualaikum

N

Nggih mba Sin sami-sami. Waalaikumussalam

Bentuk *coping*  
*stress*

P

N

Memberi nasehat

P

N

P

*Closing*

N

(S3, W3)

Subjek : R

Profesi : Istri yang bercerai akibat suami selingkuh

Lokasi : Rumah R

Waktu : 3 Juni 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Hai Res, Assalamualaikum	<i>Opening</i>
N	Eh hai, waalaikumussalam	
P	Kamu gimana kabar ?	
N	Alhamdulillah makin subur sin	
P	Eh udah lama banget yaa ga ketemu	
N	Iya ih, soalnya kan aku lama ga dirumah	
P	Iyasi sibuk cari cuan og	
N	Hehe, mau langsung ?	
P	Wkwk to the point sekali ya. Boleh bolehh. Jadii boleh diceritakan sedikit gimana pengalamannya soal topik kemaren? Senyamannya aja apa yang kamu diceritakan ga harus semua og	<i>Opening</i>
	Emm mulai ko ngendi yaa	
N		

- P Monggo terserah kamu
- N Jadi aku pacaran sama dia kan dari kelas 1 SMA, Menceritakan  
tapi ya putus nyambung gitu. Karna emang dulu kejadian  
dia temen dekatnya banyak, biasalah cah SMK.  
Trus 2019 itu dia dateng lagi ke aku mohon-mohon  
gitu lah. Pelan-pelan intinya aku mulai luluh.  
Singkat cerita aku kan ngasih kesempatan dia yaa,  
padahal pas kui aku juga tau nek dia belum mapan.  
Tapi aku menerima lamaran dia di akhir 2019 itu.  
Dan aku nikah di awal februari 2020. Dan terbukti  
ket mulai nyeraki neh sampe nikah tu emang manis  
banget, romantis gitu. Datanglah di hari H  
pernikahan, posisi kan yaa keluarga ku ya  
sederhana gitulah cukup tapi untuk biaya  
pernikahan tu harus nyari pinjaman kan yaa.  
Yaуда nyari pinjaman, jadi emang pernikahan itu  
nganggo acara sek meriah kan karna aku anak  
perempuan satu-satunyaa anak pertaman sisan  
kan. Dan yaa hari-hari awal pernikahan tu bahagia  
banget , ya namanya pengantin baru kan yaa. Tapi  
meskipun begitu aku tetep ngerasa ada yg aneh  
feeling dari sebelum nikah. Akutu menikmati  
manisnya pernikahan cuman seminggu pertama

kali yaa. Kan posisi kita tinggal masi dirumahku, dia tu jarang pulang padahal kerjaan dia tu cuman pagi sampe sore dan bisa PP. Tapi tiap ditanya jawabnya lembur, ada sampingan ini itu. Dan uang yang dikasihpun bisa dibilang pres bgt. Maaf ya ini aib

Oh iya iya Res gapapa

Nah terus kan dia anak motor, dan aku juga tau beberapa temen-temennya. Aku ngomong nyang salah satu tolong jagain suamiku ya gitu. Cuman kayanya memang sulit dipercaya sii. Singkat cerita ada temenku yang tbtb chat, dia bilang kalo ngeliat suamiku sering cek-in ng penginapan ngono iku tempat koncoku kerjo. Jadi koncoku iku kerjo ndek kono. Antara bisa mau percaya mbi engga si, koyo moso iyo sih ngono loh. Dan aku nyobalah chat salah satu temene suamiku iku mau, si X opo isih sering main neng tonkrongan. Dimana X kui orang sek tak curigai karna itu mantane suamiku dan dulu yo sering main neng tongkrongan. Dijawab masih, dari situ wis aku golek informasi terus dan kecekel kui suamiku ketauan ketemuan mbi cwe kui.

P

N

Gejala *stress*

Jelass, emosi wis tak unek-unekke. Singkat cerita, dari kejadian iku, komunikasiku mbi suami wis ora apik tiap ketemu isine padu dan suamiku pun tambah jarang pulang. Dan dari situ aku mikir ini ketauan salah ga mencoba diperbaiki malah tambah ndadi posisi usia pernikahanku kan baru. Orangtuaku kecewa berat jelas dan hampir 3 bulan usia pernikahanku orangtuaku nyaranin untuk pisah, karna posisi aku wis kenal wataknya kan lama yaa. Cuman aku mikir, pernikahan itu kan bukan main-main, dan kita baru banget. Dan setelah pisah pasti kan aku berstatus sebagai janda, padahal kan aku masi muda. Setelah pikir panjang dan diskusi bareng keluargaku mbi keluargane yaudah kita pisah. Dan dengan mudah dia menyetujui tanpa ita itu. Dan jelas banget kan, kalo urusane uwis mbi orang ketiga tu susah emang. Dan aku ngurus pisahanku itu sendiri. Dan 2 minggu setelah ketok palu di sidang aku cek-up karna badanku ra penak dan itu aku posisi udah telat dateng bulan. Hasilnya +, seketika aku lemes seakan duniaku roboh sin. Hancur banget rasanya, tapi aku harus kuat. Aku sudah memantapkan diri

untuk mengambil pilihan itu. Dan jujur saat itu aku juga ga mengharapkan suami untuk tau dan bertanggung jawab. Dan aku memutuskan untuk tinggal bareng bulek di Malang. Antara malu dan berdamai sih dengan diri sendiri. Ga siap dengan omongan tetangga dengan kondisi saat itu. Yaudahlah sampe sekarang keterusan nyaman di Malang.

Emm gitu, kuat banget ya kamu. Hebat banget

Ya gimana yaa, ya gitu pokonya.

Trus setelah perpisahan itu gimana ? apa yang menurutmu paling susah ? maksudnya yang paling berubah dari hidup kamu ?

Ya itu tadi sin, jelas awalnya ngerasa malu yaa. Trus mikir juga anakku nanti gimana ? tapi lebih ke anak si, jadi ya stress mikirin nanti gimananya mungkin saat itu karna belum terbiasa yaa. Belum lagi sekalipun udah pindah ke malang tapi kan tetep aja tu omongan orang tu ada-ada aja. Pernah tu sampe jalan keberapa tu pengen aborsi, tapi alhamdulillahnya lewat perantara salah satu temenku. Aku bisa mengenal Allah dengan lebih

- baik setidaknya. Gimana tenangnya aku pas sholat.
- Kek ada kekuatan tersendiri aja gitu, ada yang nemenin.
- N MasyaAllah sekali res
- P Iya kan tadinya aku meskipun make hijab ya jarang sholat apalagi ngaji, cuman dari kejadian ini ada
- N ada aja jalannya Alhamdulillah
- P Jadi kedekatanmu sama Allah tu udah kamu rasain kehebatannya dan tentunya bawa manfaat bagi kamu yaa
- N Iya Alhamdulillah. Kalo dulu kan tiap dikasih ujian pasti ngeluh pasti bilang Tuhan tu ga adil kek sekarang lebih bisa mikir oh ini yang Allah kasih yang terbaik buat aku.
- Alhamdulillah ikut seneng
- Iya sin selain itu alhamdulillah juga dikelilingi orang-orang baik, jadi bikin tambah semangat
- Alhamdulillah, selain itu ada lagi ga yang jadi penguat kamu?
- Bentuk *coping stress*

Memang ini tu cukup sulit dan butuh waktu, tapi  
 N kan rencana Allah juga yang terbaik. Yang  
 terpenting sekarang aku harus semangat belajar  
 ilmu agama lagi belajar jadi ibu yang baik dan  
 P kerja untuk membesarkan dede. *Religion focused coping*

MasyaAllah ya Res kamu kuat  
 Alhamdulillah sin, kamu juga yang semangat yaa  
 N jangan ngikutin jejakku

Hehe siap semangat teruss. insyaAllah bakal diberi  
 jalan yang terbaik. Kalo gitu terimakasih yaa atas  
 sharingnyaa. Semoga kita sering-sering ketemu.  
 P See youuu. Makasih banyakkk aku pamit dulu.  
 Assalamualaikum

Walaikumussalam hati-hati  
 N Iyaa makasih lo udah dibantuin *Emotion focused coping*  
 Siap sin santai

P

N

P

N

P

*Closing*

N

P

N

P

N



(S4, W4)

Subjek : T

Profesi : Istri yang bercerai akibat suami selingkuh

Lokasi : Rumah T

Waktu : 5 Juli 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Assalamualaikum	<i>Opening</i>
N	Waalaikumsalam, eh mba sindy. Masuk masuk	
P	Hehe enggih mba	
N	Pie kabare mba ?	
P	Alhamdulillah mba	
N	Berarti ini sekolah e udah mau selesai ya ?	
P	Hehe insyaAllah doakan ya mba	
N	Jadi gimana, apa yang bisa dibantu ?	
P	Jadi gini mba, sesuai dengan pembicaraan sebelumnya. Boleh berbagi cerita sedikit mengenai perjalanan rumah tangga mba ? ga harus semua, kalo emang dirasa itu privasi gapapa ko mba	
	Emm gituu	

- N Hehe iya mbaa
- P Jadi dulu itu saya nikah kan di jodohkan sama
- N bapak, bapaknya anak-anak itu orang Banten. Kalo untuk masalah yang itu, setelah hamil anak kedua tu mas I mulai berubah sikapnya mba. Kerja males-malesan jarang ngasih nafkah jarang pulang gitu-gitu. Dan itu berjalan cukup lama kira-kira 2 tahunan. Jadikan selama itu saya yang harus kerja biar nutup buat kebutuhan anak-anak. Anak saya yang kedua saya titipin ke utinya. Karna saya tiap ketemu sama suami hampir tiap hari debat ibu saya ambil pinjaman di bank buat bukain saya usaha laundry di Jaten. Yaudah mulailah saya buka usaha dan Alhamdulillah lancar, langganan juga banyak. Awal-awal buka usaha tu mantan suami juga bantuin. Tapi lama kelamaan kembali koyo sebelumnya. Sekalinya pulang tu pasti minta uang sambil marah-marah. Itu aku mulai curiga to mba, usut diusut ternyata dia meenghamili orang disaat bersamaan waktu saya hamil anak kedua. Saya waktu tau itu ya ngerasa hancur mba wong anak kedua juga masih bayi. Semepet
- Menceriatakan kejadian dan penyebab *stress*

kena tipis juga. Kasian sama anak-anak mba masi kecil tapi kelakuan bapaknya kaya begitu. Dia bilang dia tetep akan bertanggung jawab pada anak itu. Aku dengan berat hati yo menyetujui menyanggupi. Semakin hari semakin hancur. Tadinya kan yo mau fokus kerja gitu, tapi suami malah KDRT juga sering mukul-mukul gitu. Bertahan kurang lebih setahun, atas saran dari orangtua juga untuk mengajukan gugatan. Begitu denger itu, suami ngobrak ngabrik warung loandry dan ngejual barang-barang yang ada di dalem semuanya tanpa tersisa padahal itu modal buat buka loundry kan pinjaman bank dan belum lunas. Tapi proses gugatan tetep tak lanjut mba. Yo sampe koyo wong edan kae mba tibatiba-nangis trus ngko ngguyu dewe. Kalo bukan karna anak-anak dan didukung keluarga kayae yo wis edan tenan mba waktu itu. Tapi ya Alhamdulillah keluarga ku selalu dukung

MasyaAllah ya mbaa. Berarti keberadaan keluarga dan anak jadi penguat ya mba ?

- Iya mbaa. Ibu saya juga bilang gapapa tenang  
ibuk ngancani. Akeh i do'a mbi sabar diambil  
hikmah e. Dan aku yo mengusahakan itu.
- Emmm. Trus cara mba ngadepin masalah/ stress  
itu gimana mba ? *Emotion focused  
coping*
- Ya itu mbaa berfikir kedepan, berfikir positif  
awale juga angel tapi pelan-pelan bisa. Rencana  
Allah itu yang terbaik. Selama kita ngikutin  
perintah Allah pasti Allah juga bantu setiap  
urusan kita
- P Jadi cara menghadapi stress disini juga dengan  
menjalin kedekatan sama Allah ya mba
- N Iya mbaa itu penguat utama. *Problem focused  
coping*
- Trus selain itu mba, cara mba ngadepin itu  
gimana ?
- Ya itu aku fokus sama anak, jadi gimana caranya  
aku kerja biar kebutuhan anak tercukupi.
- P Apapun ya dilakuin selama itu halal *Bentuk coping  
stress*
- N Semangat ya mbaa. Trus prasaan mba gimana  
menjalani itu ?

- Awalnya ya susah mbaa untuk semangat koyo terpaksa gitu, tapi pelan-pelan ya bisa menikmati. Nurutin kata hati sih mba, masalah orang diluar ngomong apa itu wis gausa digagas.
- P Yang mau ayo dibenci juga gapapa. Wong kadang mansuai i muk nonton soko jobone kan, jungkir baliknya kita meh semangat menjalani
- N hidup kui pie mana peduli si mbaa. Jaman
- P sekarang sing dihargai sek keluargane utuh banyak duit. *Problem focused coping*
- N Iya ya mba
- Iyaa. Tapi aku bersyukur si mba sekarang. Coba ga dilihatan mungkin sampe sekarang aku masih di bohongi dan makan ati. Sekarang
- P bismillah dengan kehidupan yang baru. Dengan orang-orang yang emang bener-bener sayang *Emotion focused coping*
- N dan peduli.
- MasyaaAllah bismillah ya mba, semoga diberi kekutan dan semangat terus.

Aamiin mba, mba juga yang semangat semoga kuliahnya cepet selesai nyar kerja dan dapet pasangan yang terbaik.

Aamiin ya Allah. Kalo gitu makasih mba buat sharingnya. Lain waktu bisa dilanjut lagi buat belajar aku hihi.

P Siap hehe

N Kalo gitu mau langsung pamit aja mbaa keburu hujan

Lo ngga main main sini dulu

Lain waktu aja mba. Assalamulaikum

Walaikumsalam hati-hati mba

P

N

*Closing*

P

N

P

N

P

N

(I1, W1)

Subjek : R

Profesi : Anak dari subjek JN

Lokasi : Rumah Tn

Waktu : 4 Juli 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Assalamualaikum mbaa	
N	Walaikumussalam	
P	Mba R gimana kabarnya, sehat kan ?	
N	Alhamdulillah sehat mba hehe	
P	Emm. Itu mba soal chat sebelumnya hehe	
N	Iya mba gimana ?	
P	Langsung aja ya mba, apa kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh ibu ?	
N	Ibu ya kerja mba serabutan	
P	Apa mba tau kalo ibu mengalami stress? Sejak kapan ?	
N	Tau mba ibu pasti capek tekanan batin semenjak ayah berubah dan akhirnya ya pisah ini. Belum harus ngurus kita-kita belum lagi KDRT.	

Apasi mba yang ngebuat ibu tertekan?

P Ya tuntutan itu tadi mba, yang harusnya ada kerja  
N sama kedua belah pihak ada masalah ada apa  
diselesaikan baremh. Sebagai istri kan juga  
berhak menuntut haknya kepada suami bukannya  
mba ?

Iya si mba betul. Aku paham. Jadi kamu sering ya  
diajak curhat ibu ?

Sering mba kan saya anak perempuan dan udah  
gede juga. Lagipula ibu gapunya temen yang  
bestian banget gitu, jadi kalo ada apa-apa ya ke  
P aku.

N Emmm... giaman cara mba ngehibur ibu emba ?

Aku sering ngajakin ibu keluar si mba, entah jajan  
entah main. Trus aku juga berusaha nguatin ibu.

Yaa kita harus kerja sama aja gitu saling  
menguatkan setelah perceraian mereka

P Yang kamu tau gejala apa yang dialami ibu ketika  
N sstress ?

Ibu itu sering pusing mba, pusing yang sampe  
gabisa ngapa-ngapain. Pola makan pola tidur

P berantakan, dan sedikit lebih sensitif dari sebelumnya.

N Emmm gitu ya mba, tapi sekarang masi sering begitu ?

N Udah ga begitu si mba, toh ibu juga uda sibuk kerja jadi sedikit teralihkan

P Begitu ya mbaa, yaudah cukup itu dulu mba. Mbaa yang semangat buat ibu dan adek. Saling menguatkan yaa

N Heheh siap mba sinn

N Terimakasih, aku balik dulu yaaa

P Hehe sama-sama mbaa, siapp

P Assalamualaikum

N Waalaikumussalam warahmatullah

N

P

N

P

N

(I2, W2)

Subjek : E

Profesi : Teman dekat N

Lokasi : Rumah E

Waktu : 20 Juli 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Assalamulaikum	
N	Waalaikumsalam warahmatullah	
P	Mau tanya soal kemaren mba hihi	
N	Iyo mba gimana ?	
P	Mba nopo sering ngobrol ketemu gitu kalih mba N ?	
N	Yo sering, setiap mantuk kerja hari-hari neng kene ko mba	
P	Umurnya mba N pinten to mba	
N	Piro ya 37 po 38 ngono kae	
P	Trus kegiatan sehari-harine priipun mba ?	
N	Yo kerja, yo main, yo dolan, sering kumpul mbi ibu-ibu barang ki	

P Emm, mba nopo retos kisah perjalanan rumah tanggane mba N niko?

N Reti mba, wong curhate yo mbi aku. Ngasi gering ngono kae nah. Loro-loronan wae.

Trus pripun mba ?

P Kira-kira sing damel tertekan niku nopo mba ?

N Yo kui, kan ora dinafkahi, padahal kan mba N lagi butuh banget kan. Lagi sakit juga. Reti-reti malah selingkuh barang. Nek reti perjuangane, cerita-ceritane ki yo mesakke tapi kan kita yo muk iso menyarankan nemenin tok to. Apalagi kan ndue trauma mba. Almarhum ibune mba N kui kan depresi to dengan kasus sing podo ndek mben diselingkuhi dan akhire meninggal kui goro-goro sakit-sakitan. Mesakke banget pokoe.

Oh, iya to mba ? ternyata ya Allah...

Iyo mba, begitu.

P Trus carane njenengan menyikapi niku pripun mba ?

N

P Yo mendengarkan, nek pengeen dolan ya tak kancani. Orang tua juga butuh hiling wkwk.

N Tak ajaki pengajian pak Is barang. Dilit-dilit yo njaluk dikeroki, nek njaluk kerokan yo rene.

Wis ati-ati wae lah mba nek urusan mbi orang ketiga dalam rumah tangga i.

Emmm ngoten nggih mba, nggih pun mbaa semonten mawon mengke tanya-tanya lagi hehe. Assalamulaikum

P Oh uwis, iyo mba sama-sama waalaikumussalam

N

(I3, W3)

Subjek : I

Profesi : Teman dari R

Lokasi : Di jalan

Waktu : 21 Juli 2022

<b>Pelaku</b>	<b>Verbatim</b>	<b>Tema</b>
P	Hai I	
N	Eh haii. Pie sin ?	
P	Meh tanya soal wingi kii	
N	Iyo pie?	
P	R sering curhat mbi kamu ga si ?	
N	Sering, nglotok ngasian wkwk	
P	Dia sekarang gimana si?	
N	Wis kerja nek sak iki, anak e mbi bue	
P	Dulu gimana si ?	
N	Yo kan sempert hancur to, yo koe reti lah kita pacaran wae diselingkuhi nangis tuju hari tuju malem apalagi ini pengantin baru, bangSt ko bojone kae. Tapi nek aku yo dukung si mending karuane ngono aripada	

makan ati, tapi yo tetep pie yaaa. Mesakke.  
 Hidupe dadi berantakan, mulai semua ko  
 awal dewe, harus jadi janda di usia sekita,  
 padahal kita wae isih mikir jajan wae, la dia.  
 Sempet ansos beberapa waktu si, makane  
 dia pindah juga to. Tapi yo pelan-pelan  
 bangkit lah salut mbi semangate

Emmm gitu yaa? Trus gimana kamu  
 nangingpinnya ?

P Ya gimana sin, aku yo urung pengalaman  
 rumah tangga to. Yo dengerke wae si. Minta  
 dikancani nek aku iso yo tak kancani. Nek  
 N pengen tlp berjam-jam kadang yo tak  
 ladeni. Wong cerake yo mbi aku kan kat  
 SMP, ga mungkin juga nglakoni dewe

Iya juga sii

Tapi Alhamdulillah sak iki wis rajin ibadah,  
 nagnggo hijab terus

P Iya ya Alhamdulillah. Yauda I, makasih yaa  
 nanti tanya-tanya lagi. Makasih lo

N Iya sin, siap. Sama-sama

P

N

(I4, W4)

Subjek : A

Profesi : Adik dari T

Lokasi : Rumah A

Waktu : 26 Juli 2022

Pelaku	Verbatim	Tema
P	Mba ayuuu	
N	Haloo dek	
P	Mau tanya soal mb T kemaren nii	
N	Iya de, gapapa silakan	
P	Ceritanya soal itu gimana si mba ?	
N	Sedikit banyak uda tau yaa de, kamu juga tau mas I itu sopan banget. Tapi ternyata ya itu saiko. Ya gimana ya de, kalo aku sendiri ya ga berani ikut campur. Tapi ya kasian sama mba T sama ibu sama ade-ade juga. Mba T kan sempet depresi juga, beberapa minggu gabisa dikontak intinya menghilanglah. Sakit hati pasti, gaena sama ibu juga dan campur aduk pasti. Trus pulang pas ngehadiri sidang ditemenin sama bapak.	

Jadi setelah menghilang ketemu ya pas di pengadilan.

Oh iya to mba, malah aku gatau

Ya gitu de

P Trus kira-kira yang paling berubah apa mba  
dari mba T?

N

P Kalo pas dari awal konflik itu idup  
bernatakan pasti, anak-anak kan juga ga  
keurus, kerjaan juga ga beres. Tapi setelah  
N sadar ini ya Alhamdulillah, gatau yaa  
ngeliatnya lebih seger aja, keliatan juga BB  
nya kan nambah. Sering ngumpul sama  
kita-kita dan excited banget nyekolahkan  
ade-ade ke sekolah islam ikut TPA gitu-gitu

Woo Alhamdulillah dong

Iya Alhamdulillah banget

Trus cara mba ngadepin itu gimana ?

P Ya aku berusaha bikin mba T percaya  
apapun yang terjadi kita tu masi ada,  
semangat kerja dan kasih reward diri.

N

P Paling nanti weekend kita main bareng,  
N kalo ga karaoke gitu sih udah kek jadi  
agenda rutin

Waa seru ya mba

Biar gada waktu buat galau aja si wkkw

Alhamdulillah, bisa ni kapan-kapan join

Wkkw boleh boleh

P Hehe siap mba agendakan. Yaudah mba  
N kalo gitu mungkin uda dulu yaa, nanti  
smabung lagi

P Oh iya de siap siapa

N Daaa embaaa

P Hehe siapp

N

P

N



### **Lembar Observasi JN**

Nama : JN

Tempat : Rumah dan Media Sosial

Proses wawancara terhadap informan menunjukkan temuan pada lembar observasi yaitu, JN menggunakan pakaian tertutup saat bertemu dengan orang lain. Pada saat wawancara, ketika menceritakan KDRT dan perselingkuhan, informan berkaca-kaca dan sering menghela nafas panjang. Informan menangis tetapi tetap menceritakan pengalaman rumah tangganya. JN adalah sosok yang humble, mudah bersosialisasi namun menyesuaikan pada tempatnya. JN juga tidak mengikuti arisan-arisan didaerahnya juga jarang mengupload kegiatan sehari-harinya. Namun JN sering membagikan kegiatan-kegiatan pengajian, gaya hidup minimalis atau sejenisnya di media sosialnya.

### Lembar Observasi N

Nama : N

Tempat : Rumah dan Media Sosial

Proses wawancara terhadap informan menunjukkan temuan pada lembar observasi yaitu, N menggunakan pakaian rapi saat bertemu interviewer pada proses wawancara. Pada saat wawancara, ketika menceritakan pengalaman rumah tangganya, informan terlihat gugup diperlihatkan dengan tangannya yang dingin. Pada saat diwawancarai dan di hari-hari biasa ketika peneliti bertemu dengan N, N seorang yang memiliki jiwa semangat tinggi. Meskipun sering keluar masuk Rumah Sakit, N aktif mengikuti kegiatan Desa, seperti perkumpulan ibu-ibu, senam, pengajian dan lain sebagainya. N aktif menggunakan media sosial *whatsapp* dan *Instagram*. Melihat postingan yang dilakukan N, N memposting kegiatan sehari-harinya dan kegiatan yang diikuti, N terlihat dekat dengan ibu-ibu kompleks rumahnya.

### **Lembar Observasi R**

Nama : R

Tempat : Rumah dan Media Sosial

Proses wawancara terhadap informan menunjukkan temuan pada lembar observasi yaitu, R menggunakan pakaian rapi saat bertemu interviewer pada proses wawancara. Pada saat wawancara, informan menceritakan pengalaman rumah tangganya dengan nada sedikit kesal dan menangis, tetapi runtut dalam menceritakan kejadian. Selama wawancara dan saat bertemu sehari-hari, R adalah sosok yang humble, mudah bergaul, periang, mudah berkomunikasi. Namun melihat postingan di media sosialnya, R sering membagikan kata-kata sendu tentang cinta dan kehidupan. Ada juga beberapa postingan positif untuk memberikan semangat kepada pembacanya.

### **Lembar Observasi T**

Nama : T

Tempat : Rumah dan Media Sosial

Proses wawancara terhadap informan menunjukkan temuan pada lembar observasi yaitu, T menggunakan pakaian rapi saat bertemu interviewer pada proses wawancara. Pada saat wawancara, T menanggapi dengan baik namun ketika menceritakan pengalaman rumah tangganya, T merasa marah dan melontarkan kata-kata dengan nada tinggi dan geram. Melihat pada hari-hari biasa ketika peneliti bertemu dengan T, T sering menyapa orang lain ketika bertemu. Melihat dari postingan media sosialnya, T memposting kelucuan anak-anaknya dan beberapa resep masakan dengan caption yang memotivasi dan memberi semangat.

