

**Koping Religius dalam Mengatasi Stress Kerja
Penjaga Toko Kelontong Madura 24 jam**

TESIS



Oleh

Abul Khair

NIM. 21200012073

**KONSENTRASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM
INTERDISCIPLINARY ISLAMIC STUDIES
PROGRAM PASCASARJANA
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-98/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2024

Tugas Akhir dengan judul : Koping Religius dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 Jam

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ABUL KHAIR, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 21200012073
Telah diujikan pada : Senin, 08 Januari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 65b31d00ba58c

Ketua Sidang/Penguji I

Prof. Zulkipri Lessy, S.Ag.,S.Pd.,BSW.M.Ag.,MSW.,Ph.D.
SIGNED



Valid ID: 65b309dfef1f4

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED



Valid ID: 65b36f6b15fa1

Penguji III

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED



Valid ID: 65b370b52cd4c

Yogyakarta, 08 Januari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag.,M.Ag.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abul Khair
NIM : 21200012073
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 11 Desember 2023

Saya yang menyatakan,



Abul Khair
NIM. 21200012073

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abul Khair
NIM : 21200012073
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Desember 2023
Saya yang menyatakan,



Abul Khair
NIM. 21200012073

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **KOPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS KERJA PENJAGA TOKO KELONTONG MADURA 24 JAM.**

Yang ditulis oleh:

Nama : Abul Khair
NIM : 21200012073
Fakultas : Pascasarjana
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) *Interdisciplinary Islamic Studies* Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts*.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 11 Desember 2023

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Dr. Raden Rachmy Diana, S. Psi, M.A., Psi

NIP. 19750910 200501 2 003

Abstrak

Penelitian ini memberikan eksplanasi tentang stress kerja yang dialami oleh para penjaga toko kelontong Madura 24 jam, khususnya daerah Pamulang. Jam operasional toko kelontong Madura yang dikenal tidak pernah tutup, membuat para karyawan yang menjaganya harus banting tulang dengan waktu istirahat yang sangat singkat. Studi ini berfokus pada stressor atau penyebab stress kerja yang terjadi pada para penjaga toko kelontong Madura. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi koping religius yang diimplementasikan oleh para subjek yang dipilih, yaitu sebagian penjaga toko kelontong Madura di dua toko daerah Pamulang. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, guna mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengungkap stressor yang menyebabkan terjadinya stress kerja pada para penjaga toko kelontong Madura. Teknik pengumpulan datanya diperoleh melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan analisis data. Temuan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki perbedaan terkait stressor yang dialami, seperti tuntutan agar lekas menikah, tanggung jawab ganda, tekanan keluarga, tingginya beban kerja, ruju' dengan istri lama atau tidak, kurang tidur, dan lain-lain. Dengan berbagai stressor yang dialami oleh para subjek penelitian, menimbulkan berbagai variasi bentuk koping religius yang diimplementasikan olehnya antara lain; berpikir positif terhadap takdir, berdo'a, mencari dukungan spiritual, sholat berjamaah di masjid, bersyukur, sowan kiai dan guru-guru, berpuasa, dan introspeksi diri/muhasabah. Dengan penelitian ini, diharapkan untuk para peneliti maupun pembaca agar lebih peka dan memberi perhatian terhadap kondisi psikologis para pekerja, khususnya para penjaga toko kelontong Madura.

Kata Kunci: Stress Kerja, Koping Religius, Toko Kelontong Madura.

Kata Pengantar

Syukur *alhamdulillah* penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan jasmani dan rohani, kekuatan serta kenikmatan yang luar biasa kepada penulis. Pertolongan dan petunjuk-Nya senantiasa mengiringi langkah penulis dalam menyelesaikan tesis yang berjudul: **“Koping Religius dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 jam ”**

Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan terbaik bagi umatnya yang selalu kita harapkan dan nantikan syafa'atnya dihari kiamat kelak. Amin. Penulis menyadari bahwa tersusunnya tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, baik secara material maupun non material. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN SunanKalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Abdul Mustaqim, M.Ag., selaku direktur ProgramPascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Nina Mariana Noor, M.A., selaku Ketua Program Studi

Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku pembimbing yang selalu bersabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada beliau dan keluarga.
5. Bapak Dr.Suhadi, S.Ag., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik selama di Pascasarjana.
6. Para Dosen program studi *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan limpahan ilmu pengetahuan.
7. Para penjaga toko kelontong Madura yang telah bersedia memberikan data dan berbagi data yang dibutuhkan peneliti.
8. Keluarga besar mahasiswa angkatan 2021 genap konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam yang menjadi teman berproses selama menempuh pendidikan di Pascasarjana.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis memohon agar budi baik yang telah mereka berikan mendapat imbalan yang sesuai dan menjadi amal sholeh yang diterima oleh-Nya. Penulis menyadari segala kekurangan dan keterbatasan tesis ini, namun penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, dan semuapihak pada umumnya.

Yogyakarta, 08 Januari 2024

Penulis

Abul Khair



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

*“You don't have to solve every problem,
because every problem will definitely be solved.”*

“Setiap masalah tidak harus kamu selesaikan, karena setiap masalah pasti terselesaikan.”

(Abul Khair)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan untuk Kedua Orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang senantiasa medoakan dalam setiap sujudnya dan segenap perjuangan dan pengorbanan yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

Serta keluarga Besar Almamater UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Daftar Isi

HALLAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Tinjauan Pustaka	14
F. Kerangka Teoritis	18
1. Stress Kerja.....	18

2.	Strategi Koping.....	22
3.	Strategi Koping Religius	24
G.	Metodologi Penelitian	31
1.	Pendekatan Penelitian.....	31
2.	Latar dan Subjek Penelitian.....	33
3.	Teknik Pengumpulan Data	41
BAB II	46
A.	Sejarah Toko Kelontong Madura di Pamulang ..	46
B.	Letak Geografis Toko Kelontong Madura	54
C.	Sistem Kerja di Toko Kelontong Madura	55
D.	Kontrak kerja	58
BAB III	64
A.	Stress yang Dialami Penjaga Toko Kelontong Madura.....	64
1.	Menjadi Tulang Punggung Keluarga.....	65
2.	Menjaga Stabilitas Income Toko Kelontong Madura	70
3.	Tidak Bisa Menghadiri Acara Penting di Kampung.....	73
4.	Kurang Tidur	78
1.	Subjek RF	80

2.	Subjek AB.....	84
3.	Subjek MK.....	85
4.	Subjek SM	89
BAB IV	95
A. Koping Religius Penjaga Toko Kelontong Madura	95
1.	Problem-Focused Coping	96
2.	Emotion-Focused Coping	104
BAB V	124
PENUTUP	124
A. Kesimpulan	124
B. Saran	125
DAFTAR PUSTAKA	127
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	133

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

A. Latar Belakang

Secara geografis, pulau Madura terletak di ujung timur provinsi Jawa Timur. Pulau ini dikenal sebagai pulau garam karena banyaknya tambak garam dan menjadi salah satu mata pencarian pokok masyarakat Madura secara umum. Banyaknya tempat yang digunakan untuk memproduksi garam, menghasilkan jumlah produksi garam yang banyak setiap tahunnya. Selain itu, garam yang dihasilkan dari pulau garam tersebut mayoritas berkualitas bagus.¹

Pulau Madura juga terkenal dengan suhu panasnya yang terbilang tinggi. Hal ini menandakan bahwa pulau Madura merupakan pulau yang tandus, sehingga membuat masyarakat kesusahan meningkatkan hasil taninya. Dan tak jarang di beberapa tempat tertentu mengalami kekeringan ketika musim kemarau tiba. Sebagian wilayah di pulau Madura tersebut bahkan merasa kesulitan untuk mendapatkan air bersih buat mandi. Oleh karena itu, masyarakat yang menempati di daerah yang sering dilanda kekeringan, utamanya di musim kemarau, harus mengirit air dengan cara

¹ Parwoto and Mudji Hartono, "Dampak Monopoli Garam di Madura Pada Abad XX," *MOZAIK: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora* 7, no. 1 (October 11, 2018), <https://doi.org/10.21831/moz.v7i1.6182>.

menggunakannya kepada hal-hal yang lebih urgen dari pada mandi. Misalnya dengan mendahulukan menyiram tanaman yang ada di sawahnya buat keberlangsungan hidup dengan pendapatan seadanya yang dihasilkan dari pertanian tersebut.

Dengan kondisi yang memprihatinkan, menyebabkan masyarakat Madura terpaksa mengadu nasib ke kota orang, sehingga dikenal dengan budaya merantaunya yang menyerupai orang-orang China. Pada mulanya, sekitar tahun 1806, daerah tapal kuda seperti Probolinggo, Pasuruan, dan Situbondo menjadi target utama masyarakat Madura untuk mengadu nasib. Di sana, mereka memperoleh pekerjaan sebagai buruh di perkebunan. Mengingat pada waktu itu, terdapat pembukaan perkebunan di tiga daerah tersebut. Peluang itu dimanfaatkan oleh masyarakat Madura yang kesulitan dari segi perekonomian. Hal itu juga memotivasi para masyarakat Madura yang lain untuk merantau ke tiga daerah tapal kuda tersebut. Sehingga diketahui terdapat lebih dari 20 ribu jiwa dari Sumenep yang bermigrasi ke tiga daerah tersebut. Jumlah di atas belum termasuk masyarakat yang bermigrasi secara ilegal.²

² Fenda Nuradifa Cikha Puspitasari, "Modal Sosial Pedagang Toko Kelontong Madura di Perantauan" 12, no. 1 (2023).

Dalam sejarahnya, Muhammad Syamsuddin menyatakan dalam bukunya *History of Madura* bahwa Madura pada awalnya merupakan integral dari pulau Jawa secara sosial dan politik. Tidak hanya itu, dia juga mengungkapkan bahwa Madura memiliki ketergantungan ekonomi sejak dulu terhadap pulau Jawa.³ Hal ini menunjukkan bahwa budaya merantau yang saat ini sudah dikenal oleh banyak orang tidak lepas dari sejarah panjang pulau Madura dan pulau Jawa.

Seiring berjalannya waktu, masyarakat Madura yang awal mulanya kebanyakan merantau untuk berkebun di daerah tapal kuda, sekarang sudah meluas ke berbagai bidang usaha, seperti membuka toko kelontong Madura, pedagang sate, pedagang mie ayam, penjual bakso keliling, tukang cukur, dan lain-lain. Para perantau dari pulau Jawa yang membuka usaha seperti yang disebutkan sebelumnya dapat dengan mudah ditemukan di penjuru kota sampai ke pelosok negeri, bahkan ke luar negeri sekalipun. Biasanya, orang-orang lokal menyebut toko kelontong Madura dengan panggilan 'warung Madura'. Penyebutan yang melabelkan nama asal atau etnis seperti Madura dibelakangnya tersebut tidak hanya terjadi kepada warung Madura, akan tetapi juga meliputi mie ayam

³ Muh Syamsuddin, *History Of Madura : Sejarah, Budaya, dan Ajaran Luhur Masyarakat Madura* (Araska Publisher, 2019).

Madura, pangkas rambut Madura, sate Madura, dan sebagainya.⁴ Namun yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu mengenai penjaga toko kelontong Madura yang mempunyai ciri khas tersendiri dibandingkan toko kelontong lokal maupun toko kelontong non Madura lainnya.

Dengan ciri khas tertentu yang dimiliki oleh warung Madura, para perantau asal pulau garam ini bisa dengan mudah membedakan antara warung Madura dan warung lokal. Ciri khas yang paling mencolok dan dikenal banyak orang yaitu jam operasionalnya selama 24 jam atau seharian penuh, alias tidak pernah tutup dan biasanya juga ditandai dengan penataan barang yang rapi dengan etalase yang berisikan beras serta terdapat pom mini atau tempat jual bensin eceran di depan warung tersebut. Mungkin sekarang sudah banyak warung atau toko kelontong lokal yang beroperasi 24 jam. Oleh karena itu, ciri-ciri yang lain sebagai pelengkap untuk membedakan antara warung Madura dan warung lokal. Dengan pelayanan selama 24 jam *non stop*, para pelanggan khususnya tetangga sekitar toko kelontong Madura tersebut merasa senang karena bisa

⁴ Muhammad Wafiruddaroin and Shinta Mutiara Rezeky, "Dinamika Sosial Budaya Komunitas Pedagang Kelontong Madura di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan," *Muqoddima Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi* 3, no. 2 (December 31, 2022): 119–30, <https://doi.org/10.47776/10.47776/MJPRS.003.02.05>.

memenuhi kebutuhan keluarganya kapan saja. Selain itu, harganya lebih terjangkau dan terdapat stok barang yang begitu lengkap sesuai kebutuhan penduduk sekitar.

Fenda Nuradifa Cikha Puspitasari dan Agus Machfud Fauzi mendeskripsikan tentang modal sosial para penjaga toko kelontong Madura dalam penelitiannya bahwa penjaga toko kelontong Madura tidak hanya berbekal tekad dan ilmu mengelola toko. Akan tetapi, mereka juga berbekal modal sosial yang dikategorikan menjadi tiga kategori modal sosial yaitu, nilai dan norma, kepercayaan (*trust*), jaringan (*networks*).⁵ Para penjaga warung Madura tersebut dituntut untuk ramah dalam bersosial sehingga menimbulkan rasa nyaman terhadap pembeli. Terkait dengan nilai dan norma yang dimiliki oleh orang Madura, tidak dapat diragukan lagi, karena mereka dibesarkan dalam lingkungan yang penuh nilai dan norma-norma yang baik di Madura. Kesopanan dan akhlak menjadi modal terbesar orang Madura di tanah rantau. Mulai dari kesopanan berbicara dan akhlak dalam melayani customer. Begitu pula dengan kepercayaan dan jaringannya. Kepercayaan dan jaringan yang memperkuat para penjaga toko kelontong Madura tersebut salah satunya disebabkan oleh unsur

⁵ Puspitasari, "Modal Sosial Pedagang Toko Kelontong Madura di Perantauan."

kekerabatan/kekeluargaan yang dipilih sebagai pekerja. Oleh karena itu, ketika ada unsur dusta atau ketidakjujuran dalam bekerja, maka akan merusak hubungan kekeluargaannya sendiri dan tentunya jaringan semakin menyempit.

Pada umumnya, warung Madura dijaga oleh dua atau tiga orang saja menggunakan sistem *shift*. Akan tetapi, sistem *shift* yang digunakan di warung Madura pada umumnya tidak sistematis sebagaimana yang terjadi di mini market pada umumnya. Hal ini dikarenakan pekerjaan-pekerjaan yang belum terselesaikan dan hubungan kekeluargaan yang memotivasi mereka untuk saling membantu satu sama lain, meskipun diluar jam kerjanya. Secara teoritis, hal seperti ini memang tidak sesuai dan akan mengurangi produktivitas pekerja. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rikit Mala Ratih dkk bahwa mengaplikasikan sistem *shift* kerja merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produktivitas pekerja, demi terlaksananya pelayanan yang baik bagi *customer*.⁶

Dengan ketidak produktif-an jam kerja para penjaga warung Madura di atas, mereka memiliki waktu yang begitu singkat untuk beristirahat. Hal semacam ini

⁶ Rikit Mala Ratih, Nurdiana Mulyatini, and Roni Marsiana Suhendi, "Pengaruh Shift Kerja Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Suatu Studi Pada PT. BKS (Berkat Karunia Surya) di Kota Banjar)" 2 (2020).

sudah menjadi kebiasaan yang sangat lumrah bagi kalangan penjaga toko kelontong Madura, khususnya daerah Pamulang. Begitu pula dengan waktu untuk beribadah, bahkan juga untuk sekedar menenangkan hati dari kesibukan duniawi. Minimnya waktu istirahat yang dimiliki oleh penjaga warung Madura berdampak kepada kondisi psikologisnya yang menimbulkan stress kerja. Akan tetapi, waktu yang begitu singkat untuk beribadah tidak menjadi masalah bagi para penjaga warung Madura untuk tetap mengkaitkan ritual-ritual keagamaan yang dapat dilakukan sambil menjaga toko, misalnya dengan berpuasa, mendengarkan pengajian, dan membaca wiridan seperti istighfar, sholawan, tasbih, dll. Hal ini senada dengan pendapat Moh. Wafiruddaroin dan Shinta Mutiara Rezeky bahwa orang Madura, dalam kesehariannya tidak lepas dari keterkaitannya dengan unsur-unsur keagamaan.⁷

Berdasarkan obeservasi awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa para penjaga warung Madura yang dipilih menjadi subjek penelitian mengalami beberapa hal yang mempengaruhi kondisi psikologisnya. *Pertama*, subjek mengalami kelelahan karena lamanya waktu bekerja sehingga berdampak kepada lelahnya

⁷ Wafiruddaroin and Rezeky, "Dinamika Sosial Budaya Komunitas Pedagang Kelontong Madura di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan."

fisik dan mental yang juga mempengaruhi suasana hati dan kinerjanya. *Kedua*, perasaan kesepian karena tidak bisa bebas bermain seperti orang-orang di rumahnya. *Ketiga*, stress karena beberapa hal misalnya ketika ada pergantian rekan kerjanya. Bertemu dengan orang baru yang belum dia kenal sebelumnya dan belum tau etos kerjanya akan lebih baik atau malah sebaliknya dari pada rekan kerja yang sebelumnya menjadi sebuah pertimbangan yang juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis subjek.

Kondisi ini tentu merupakan kondisi yang tidak mudah bagi para subjek. Oleh karena itu, para subjek yang menjaga warung Madura tersebut membutuhkan ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi kondisi yang seperti disebutkan di atas. Dengan berbagai beban yang dapat mempengaruhi psikologis para subjek tersebut, mereka dituntut untuk mencari solusi yang adaptif sehingga dapat memberi ketahanan mental yang kuat baginya.

Cara para penjaga toko kelontong dalam menghadapi stress kerja atau situasi yang menekan tersebut dalam istilah psikologi disebut sebagai strategi koping atau sebagian peneliti menyebutnya koping stress. Lebih luas, dalam konteks psikologi, konsep koping mencakup berbagai strategi dan mekanisme penanganan yang digunakan seseorang untuk menjaga

keseimbangan emosional, mental, dan fisiknya. Sebagaimana yang dikutip oleh Siti Maryam dalam artikelnya tentang interpretasi Stuart dan Sundeen (1991) bahwa strategi koping diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu; *problem-focused coping* (koping yang berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (koping yang berfokus pada emosi).⁸

Strategi koping religius mengacu pada cara individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan mereka sebagai alat untuk mengatasi stres, kesulitan, atau tantangan dalam hidup. Ini melibatkan penerapan nilai-nilai keagamaan, doa, meditasi, atau keterlibatan dalam aktivitas keagamaan sebagai cara untuk menangani situasi sulit. Strategi ini dapat bervariasi tergantung pada keyakinan keagamaan individu dan bagaimana mereka menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Koping religius tersebut juga biasa dilakukan oleh para penjaga toko kelontong Madura yang dalam kesehariannya selama di kampung sangat erat dengan praktik keagamaan.

Fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait stress kerja yang dialami oleh para penjaga toko

⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101–7, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

kelontong Madura, yang mana mereka selalu melibatkan unsur keagamaan dalam kesehariannya. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Nurussakinah Daulay dengan mengutip pendapat Pargamen bahwa agama bisa memberikan bimbingan, dukungan, dan harapan kepada seseorang, misalnya memberikan dukungan emosional kepada individu seseorang.⁹ Cara penjaga toko kelontong dalam mengatasi stress kerja yang dialaminya dengan ritual-ritual keagamaan atau hal-hal yang berkaitan dengan religiositasnya merupakan sebuah strategi koping religius. Sebagaimana yang dikatan oleh pargament dalam artikelnya bahwa agama bisa menjadi proses mengatasi masalah kehidupan manusia yang cukup signifikan.¹⁰

Penelitian ini akan menganalisis tentang kondisi psikologis para penjaga toko kelontong Madura di Pamulang, Tangerang Selatan menggunakan teori Pargament terkait strategi koping yang bersifat religious. Peneliti ingin mengetahui strategi koping religius yang dipakai oleh para informan dalam mengatasi tekanan mental selama bekerja sebagai penjaga toko kelontong

⁹ Nurussakinah Daulay, "Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. 0 (January 5, 2021): 349–358, <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13123>.

¹⁰ Kenneth I. Pargament et al., "Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping," *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, no. 1 (March 1988): 90, <https://doi.org/10.2307/1387404>.

Madura di Pamulang, untuk mencapai keselarasan mental. Lebih lanjut, koping religius yang digunakan oleh para informan juga akan dianalisis dengan beberapa teori yang berkaitan dengannya, guna memperoleh pemahaman yang baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperoleh rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana stress kerja yang dialami oleh para penjaga toko kelontong Madura ?
2. Bagaimana strategi koping religious yang diimplementasikan oleh para penjaga toko kelontong Madura ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirinci menjadi beberapa pertanyaan penelitian di atas, maka terdapat tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui stress kerja yang dialami oleh para penjaga toko kelontong Madura.
2. Untuk mengetahui strategi koping religious yang implementasikan oleh para penjaga toko kelontong Madura.

Dengan menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian tersebut, diharapkan dapat mengungkap kondisi mental yang dialami oleh para penjaga toko kelontong Madura dan faktor-faktor yang melatar

belakanginya, serta strategi koping yang diaplikasikan oleh para penjaga toko kelontong sebagai suatu cara untuk mengurangi stress. Selain itu, dengan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti dan akademisi di bidang psikologi islam untuk mengembangkan pengetahuan untuk mengatasi berbagai problematika yang terjadi dalam dunia perdagangan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua pihak, baik manfaat yang berupa teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi keilmuan terhadap kajian psikologi islam khususnya dalam ranah pendidikan, sehingga khalayak dapat memperhatikan besarnya pengaruh agama, spiritual, dan dimensi transcendental bagi para penjaga toko kelontong Madura di Pamulang. Serta memperkaya sumber kajian psikologi islam yang sudah menjadi kajian pokok di berbagai universitas Islam, Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat terhadap diri peneliti sendiri

dan juga masyarakat, dengan penjabaran sebagai berikut:

1) Bagi Peneliti

- 1) Dapat menjadi suatu pembelajaran dan tambahan pengalaman serta wawasan dalam mengimplementasikan strategi koping religius serta tantangan yang dihadapi ketika proses mengimplementasikan strategi koping religius dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai keseimbangan mental.
- 2) Dapat memberikan kepekaan terhadap peneliti. Tidak hanya terhadap kondisi psikologis manusia, akan tetapi juga terhadap ritual keagamaan dan kondisi spiritual manusia secara umum.

2) Bagi Informan

- 1) Meningkatkan kesadaran para penjaga toko kelontong Madura, baik informan maupun para penjaga warung Madura lainnya akan peran agama dalam menanggulangi keadaan mental yang tertekan.
- 2) Dapat memberikan pengetahuan tambahan terkait bagaimana meningkatkan kondisi mental yang

sedang tertekan dengan menggunakan strategi koping tersebut..

E. Tinjauan Pustaka

Stress menjadi kajian yang tidak dapat dipisahkan dengan ilmu psikologi. Karena stress menunjukkan salah satu kondisi psikis manusia yang menjadi fokus kajian ilmu psikologi. Dari awal munculnya psikologi, terdapat banyak penelitian yang meneliti terkait kondisi psikologis manusia khususnya tentang perasaan stress yang sering kali dialami oleh tiap individu. Dari penelitian-penelitian terdahulu memberikan banyak sumbangsih terhadap ilmu psikologi tersendiri sampai menemukan berbagai macam stress yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu; stress akademik, stress kerja, dan stress keluarga. Dari penelitian-penelitian tersebut banyak memberikan sumbangsi di bidang sains. Semakin banyak orang atau para akademisi yang melakukan penelitian terkait kondisi psikologis manusia terutama tentang stress, maka akan muncul pemahaman dan ide-ide baru yang inovatif dan memberikan sumbangsi keilmuan bagi peradaban. Dalam tinjauan pustaka pada penelitian ini, penulis mengelompokkan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan koping religius pekerja atau penjaga toko kelontong Madura menjadi tiga kelompok:

Kelompok pertama berisikan tentang penelitian terdahulu yang mengkaji terkait dengan sosial budaya para penjaga toko kelontong Madura di beberapa daerah seperti artikel jurnal yang ditulis oleh Moh. Wafiruddaroin dan Shinta Mutiara Rezeky yang membahas tentang dinamika sosial budaya para penjaga toko kelontong Madura di Pamulang, Tangerang Selatan. Ia mengungkapkan bahwa dalam menjalani kehidupan, para penjaga toko kelontong Madura tetap memegang teguh nilai-nilai keagamaan seperti takaran rezeki yang tidak akan tertukar. Namun, mereka juga memberikan aturan jarak tertentu jikalau ada yang ingin membuka toko kelontong baru sebagai salah satu bentuk ikhtiar mereka.¹¹ Dalam artikel tersebut ada kemiripan lokasi yang dipilih sebagai objek penelitian, namun tidak sama. Lokasi penelitian yang kami lakukan bertepatan di Jl. Beringin 1, Pamulang Barat, Pamulang, Tangerang Selatan. Selain itu, dalam artikel tersebut lebih fokus kepada dinamika sosial para pedagang toko kelontong Madura, sedangkan dalam penelitian ini, fokus penelitiannya kepada kondisi psikis penjaga toko kelontong Madura. Fenda Nuradifa Cikha Puspitasari dan Agus Machfud Fauzi juga melakukan penelitian

¹¹ Wafiruddaroin and Rezeky, "Dinamika Sosial Budaya Komunitas Pedagang Kelontong Madura di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan."

terhadap modal sosial pedagang toko kelontong Madura yang berlokasi di Surabaya. Ia menggunakan teori modal sosial Fukuyama dengan hasil penelitian bahwa modal dalam membangun kepercayaan dan jaringan yang diimplementasikan oleh para penjaga toko kelontong Madura merupakan hasil pengilhaman dari kitab suci Al-Qur'an, kultur, dan tradisi.¹² Kedua penelitian di atas sama-sama meneliti tentang kondisi sosial para pedagang toko kelontong Madura. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan berfokus kepada kondisi psikis penjaga toko kelontong Madura, khususnya stress kerja yang dialaminya.

Kemudian kelompok kedua yaitu penelitian terdahulu yang mengkaji tentang beberapa keadaan stress para pekerja yang ditangani dengan strategi coping. Sebagaimana artikel yang ditulis oleh Sudibyo Aji Narend dkk dengan judul artikel "Sumber Stres dan Coping Stress Pekerja dalam Masa Pandemi". Ia menyatakan bahwa faktor-faktor yang mengakibatkan para pekerja stress di masa pandemic ternyata lebih banyak dari faktor eksternal (diluar pekerjaan). Dari hasil analisisnya menyatakan bahwa 7 faktor sumber stress yang berkaitan dengan pekerjaan, 16 faktor sumber stress tidak berkaitan dengan pekerjaan, dan 12 coping

¹² Puspitasari, "Modal Sosial Pedagang Toko Kelontong Madura di Perantauan."

stress.¹³ Selain itu, ada juga penelitian Nur Dania Muhandisatin Nadhilah dan Ratna Supradewi yang berjudul “Hubungan Antara Koping Religius dengan Burnout pada Guru Smk Swasta X Kota Semarang”. Penelitian tersebut melibatkan 57 guru dengan hasil penelitian bahwa koping religius dengan burnout pada guru SMK swasta X Kota Semarang mempunyai hubungan negative yang berarti semakin tinggi koping religius dilakukan oleh para guru tersebut, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami olehnya.¹⁴ Lebih lanjut, ada penelitian Amalia Juniary dan M. Noor Rochman Hadjam dengan judul “Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen”. Dalam penelitian ini, terdapat 55 orang yang berasal dari polres Kebumen yang dianalisis menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa anggota Bintara Polisi Kebumen mengalami penurunan tingkat stress setelah melakukan strategi koping religius. Oleh karena itu, ia menambahkan bahwa koping religius

¹³ Sudibyo Aji Narendra Buwana, Fendy Suhariadi, and L. Rini Sugiarti, “Sumber Stres Dan Coping Stress Pekerja Dalam Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 9, no. 1 (March 29, 2022): 12–25, <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2643>.

¹⁴ Nur Dania Muhandisatin Nadhilah and Ratna Supradewi, “Hubungan Antara Koping Religius Dengan Burnout Pada Guru Smk Swasta X Kota Semarang,” *Proyeksi* 16, no. 2 (October 7, 2021): 109, <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.109-118>.

memiliki peran penting terhadap kondisi stress anggota Bintara Polisi Kebumen.¹⁵

Dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dikelompokkan menjadi dua kelompok, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini termasuk pada kelompok kedua yaitu tentang kondisi psikologis atau stress kerja yang dialami oleh para pekerja dengan strategi koping religius. Dan hal yang membedakan penelitian kami dengan penelitian terdahulu di atas yaitu bahwa tidak ada satu pun yang meneliti terkait bagaimana kondisi psikologis para penjaga toko kelontong Madura dengan metode koping religius yang mereka lakukan dalam kesehariannya. Sehingga menginspirasi penulis untuk melakukan penelitian tersebut, alih-alih dapat memberikan sumbangsi keilmuan dan pengalaman baru bagi para pekerja khususnya penjaga toko kelontong Madura daerah Pamulang Barat dan para akademisi untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

F. Kerangka Teoritis

1. Stress Kerja

Secara definisi, Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono menyatakan bahwa stress adalah sebuah

¹⁵ Amalia Juniarily, "Peran Koping Religius Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen," *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 17, no. 1 (March 24, 2012): 5–16, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art1>.

respon individu terhadap perubahan dan ancaman terhadap situasi yang dihadapinya. Hal ini dapat dilihat dari respons seseorang terhadap sebuah peristiwa eksternal, misalnya kondisi psikologis yang terjadi pada seseorang ketika mengerjakan ujian, seperti perasaan khawatir.¹⁶

Nasib Tua Lumban Gaol mengutip pendapat Cannon dalam artikelnya yang mengatakan bahwa stress merupakan gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik dan psikologis.¹⁷ Oleh karena itu, sering kali seseorang yang mengalami stress yang dihasilkan dari rangsangan psikologis maupun fisik berdampak pada keseimbangan fisiologisnya juga. Hal ini disebabkan karena terjadi gangguan pada homeostatis individu.

Musradinur mendefinisikan stress sebagai suatu reaksi umum dan pola adaptasi, dalam artian merupakan respons terhadap pemicu stres, yang dapat bersifat internal atau eksternal pada individu yang

¹⁶ Lina Nur Hidayati and Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 21 (2021).

¹⁷ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

bersangkutan, dan dapat bersifat nyata dan tidak nyata.¹⁸

Sukadiyanto menyatakan dalam artikel jurnalnya bahwa stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.¹⁹

Menurut George Fink dalam bukunya yang berjudul “Stress Science Neuroendocrinologi” stress adalah respon non spesifik tubuh terhadap tuntutan apapun. Namun, dia juga menjelaskan bahwa pengertian stress akan berbeda bagi orang berbeda dan kondisi yang berbeda pula.²⁰ Respon tubuh terhadap tuntutan internal maupun eksternal akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang bisa menyebabkan stress sebagaimana yang dimaksud di atas.

¹⁸ Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi,” *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (2016): 183–200.

¹⁹ Sukadiyanto Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya,” *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 1, no. 1 (May 24, 2010), <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.

²⁰ “Stress Science: Neuroendocrinology - Google Buku,” accessed October 10, 2023, https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HJwqWQhQELMC&oi=fnd&pg=PA3&dq=stress+definitions&ots=oprQ6VW8_5&sig=bBreu67kDdfuol3qNxMSidX8T9w&redir_esc=y#v=onepage&q=stress%20definitions&f=true.

Sudibyو Aji Narendra Buana dkk menyatakan dalam artikelnya bahwa stres kerja merupakan perasaan tegang yang muncul akibat dari interaksi seseorang dengan pekerjaannya, yang menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang berdampak pada suasana hati, keadaan pikiran, dan keadaan emosional karyawan.²¹ Lebih lanjut, Tantan Hadiansyah dkk mengutip pendapat Ivancevich dan Matteson dalam artikelnya yang mendefinisikan stress kerja yaitu suatu respon adaptif yang merupakan dampak dari kondisi lingkungan kerja yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan fisik seseorang.²²

Dari berbagai sudut pandang para ahli tentang definisi stress di atas, dapat disimpulkan secara garis besar bahwa stress merupakan kondisi psikologis manusia yang mengalami tekanan baik internal maupun eksternal. Berbagai macam tekanan yang mengancam kondisi seseorang cenderung akan menimbulkan kondisi psikologis yang tidak stabil dan mengakibatkan stress. Stress juga tidak selalu berdampak negative bagi seseorang. Sebagaimana

²¹ Buwana, Suhariadi, and Sugiarti, "Sumber Stres Dan Coping Stress Pekerja Dalam Masa Pandemi Covid-19."

²² Tantan Hadiansyah, Andria Pragholapati, and Dhito Pemi Aprianto, "Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat," *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 2 (September 16, 2019): 52–58.

diungkapkan oleh Nasib Tua Lumban Gaol bahwa stress dibagi menjadi dua yaitu Eustress yang memberikan dampak positif terhadap individu seseorang dan distress yang memberikan dampak negative sebagaimana diketahui orang pada umumnya.²³

Faktor-faktor yang mengakibatkan stress atau pemicu stress bagi seseorang dalam istilah psikologi disebut sebagai stressor. Musradinur mengungkapkan bahwa stressor yang mengakibatkan seseorang merasa stress terjadi karena berbagai faktor yaitu; lingkungan, diri sendiri, dan pikiran.²⁴

2. Strategi Koping

Secara bahasa, kata “strategi” dalam kamus KBBI online adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Sedangkan kata “koping” adalah cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan.²⁵ Arti perkata yang telah dikutip dari KBBI online di atas menunjukkan bahwa strategi koping merupakan sebuah upaya manusia yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan

²³ Lumban Gaol, “Teori Stres.”

²⁴ Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.”

²⁵ “Hasil Pencarian - KBBI Daring,” accessed October 11, 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/koping>.

beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya.

Sebagaimana yang dikatakan oleh M Octaviani dkk dalam artikel jurnalnya bahwa strategi koping didefinisikan sebagai perubahan sudut pandang dan upaya bersama untuk mengelola tekanan internal dan eksternal yang melampaui kapasitas atau sumber daya seseorang.²⁶ Oleh karena itu, strategi koping terjadi ketika seseorang memiliki tekanan internal maupun eksternal dengan upaya mengelola diri sendiri.

Siti Maimunah mengutip pendapat Folkman dkk dalam artikelnya yang mendefinisikan strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari suatu situasi yang dianggap melampaui kemampuan kopingnya.²⁷ Artinya, setiap usaha manusia baik berupa tindakan, ucapan, atau hal-hal lain yang dilakukan untuk mengatasi sebuah kondisi tertekan yang melampaui kemampuan kopingnya merupakan strategi koping sebagaimana dimaksud di atas.

²⁶ Muthia Octaviani, Tin Herawati, and Fatma Putri Sekaring Tyas, "Stres, Strategi Koping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal," *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* 11, no. 3 (November 19, 2018): 169–80, <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>.

²⁷ Siti Maimunah, "Studi Eksploratif Perilaku Koping Pada Individu Dengan Cerebral Palsy," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013): 156–71, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1365>.

3. Strategi Koping Religius

Strategi koping religius merupakan suatu pendekatan koping yang menggabungkan elemen-elemen spiritual dan agama dalam menghadapi tekanan hidup. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Pargament dalam penelitiannya bahwa agama mungkin mempunyai fungsi penting dalam kehidupan untuk membantu orang memahami dan mengatasi peristiwa kehidupan dengan menawarkan bimbingan, dukungan dan harapan.²⁸ Lebih lanjut, Keisha Ross dkk dalam penelitiannya menginterpretasikan bahwa koping religius merupakan mediator yang berhubungan dengan religiositas dan penyesuaian diri.²⁹ Hal serupa juga diungkapkan oleh Anthony N. Fabricatore dalam artikelnya.³⁰ Sedangkan dalam pengaplikasiannya, individu mencari makna, harapan, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, seperti keyakinan agama, spiritualitas, atau nilai-nilai yang mendalam. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Pargament

²⁸ Pargament et al., "Religion and the Problem-Solving Process."

²⁹ Keisha Ross et al., "The Relationship Between Religion and Religious Coping: Religious Coping as a Moderator Between Religion and Adjustment," *Journal of Religion and Health* 48, no. 4 (December 2009): 454–67, <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9199-5>.

³⁰ Anthony N. Fabricatore et al., "RESEARCH: Stress, Religion, and Mental Health: Religious Coping in Mediating and Moderating Roles," *International Journal for the Psychology of Religion* 14, no. 2 (April 2004): 91–108, https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1402_2.

bahwa metode coping religius memediasi hubungan antara orientasi keagamaan tiap individu dan hasil dari peristiwa besar dalam hidup.³¹

Dalam penelitiannya, Myleme O. Harrison dkk mengungkapkan bahwa terdapat dua asumsi yang mendasari coping religius tersebut. *Pertama*, semua manusia menghadapi cobaan dan transisi yang mendorong mereka melampaui kemampuan mereka sendiri, sehingga memicu proses penanggulangan yang dinamis, yang dapat dibedakan baik dari peristiwa pemicu maupun hasil penanggulangan. *Kedua*, dalam mengatasi masalah, individu akan lebih aktif dan melibatkan berbagai kemungkinan dan pilihan.³²

Strategi coping ini diklasifikasikan menjadi dua yaitu; *problem-focused coping* (coping yang berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (coping yang berfokus pada emosi). *Problem-focused coping* adalah strategi yang difokuskan pada tindakan konkret untuk mengatasi atau mengubah suasana hati pada seseorang yang mengalami stres atau situasi tertekan secara psikologis. Misalnya ketika seseorang

³¹ Kenneth I. Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (December 1998): 710, <https://doi.org/10.2307/1388152>.

³² Myleme O. Harrison et al., "The Epidemiology of Religious Coping: A Review of Recent Literature," *International Review of Psychiatry* 13, no. 2 (January 2001): 86–93, <https://doi.org/10.1080/09540260124356>.

mengalami stres karena beban kerja yang tinggi, strategi berfokus pada masalah mungkin melibatkan merencanakan jadwal kerja yang lebih efisien, mendelegasikan tugas kepada orang lain, atau mencari solusi praktis lainnya. Begitu pula dengan para penjaga toko kelontong yang buka 24 jam. Sedangkan *emotion-focused coping* adalah sebuah strategi yang lebih fokus pada mengatasi emosi yang muncul sebagai respons terhadap situasi stres. Contohnya ketika seseorang mengalami kegagalan dalam suatu hal, strategi berfokus pada emosi mungkin melibatkan mencari dukungan sosial dari teman-teman, para guru, dan keluarga, berbicara dengan seseorang untuk melepaskan perasaan, atau menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan emosional.

Kedua bentuk coping tersebut merupakan perilaku manusia dalam mengatasi masalah atau situasi yang menekan seperti keadaan stress yang terjadi pada seseorang. Dalam coping religius terdapat dua kategori yaitu coping religius positif dan coping religius negative. Beberapa aspek coping religius yang positif adalah sebagai berikut; penilaian kembali terhadap kebaikan agama (*benevolent religious reappraisal*), coping agama yang kolaboratif (*collaborative religious coping*), mencari

dukungan spiritual (*seeking spiritual support*), pembersihan religius (*religious purification*), hubungan spiritual (*spiritual connection*), mencari dukungan dari ulama (*seeking support from clergy or members*), agama sebagai penolong (*religious helping*), dan agama sebagai tempat memaafkan (*religious forgiving*).³³

1. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya adanya anggapan bahwa apa yang didapatkan saat ini adalah balasan Allah atas amal baik yang telah mereka lakukan. Mereka dapat mengambil hikmah atas cobaan yang dialaminya.
2. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Ketika sedang menghadapi masalah individu mampu berusaha, berdoa, dan merasa mendapatkan bimbingan dari Allah. Individu merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan.
3. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika menghadapi musibah individu

³³ Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, 1st ed. (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021). 69-70.

menganggapnya sebagai ujian karena Allah sayang kepadanya. Individu akan berusaha ikhlas dalam menghadapi cobaan dan akan berusaha mengingat Allah untuk menghilangkan ketakutan yang dirasakannya.

4. *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius, misalnya mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat dan memohon ampun kepada Allah. Untuk mengurangi dosanya, mereka perbanyak melakukan amal kebaikan.
5. *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya adanya anggapan bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Dengan melihat ciptaan Allah, mereka semakin yakin bahwa Allah itu ada, dan merasa doa-donya dikabulkan Allah.
6. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama, misalnya ketika menghadapi cobaan individu akan mencari dukungan spiritual dari ustadz.
7. *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada

sesama, misalnya mendo akan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya.

8. *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati. Misalnya untuk mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah.

Selanjutnya, terkait dengan koping religius negative dapat diklasifikasikan sebagai berikut; Menganggap stressor sebagai hukuman Tuhan (*Punishing God reappraisal*), penilaian ulang setan (*Demonic reappraisal*), penilaian ulang kekuasaan Tuhan (*Reappraisal of God's powers*), mengatasi masalah keagamaan dengan mengarahkan diri sendiri (*Self-directing religious coping*), ketidakpuasan rohani (*Spiritual discontent*), ketidakpuasan agama antar pribadi (*Interpersonal religious discontent*).³⁴

1. *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh

³⁴ Kenneth I. Pargament et al., "Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well- Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members," *Journal for the Scientific Study of Religion* 40, no. 3 (September 2001): 497–513, <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>.

individu. Misalnya individu merasa diabaikan, ditinggalkan, atau dihukum oleh Allah

2. *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan. Misalnya individu percaya bahwa kejadian buruk yang pernah dialami karena pengaruh santet.
3. *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya individu mendoakan supaya Allah membalas orang yang pernah menyakitinya.
4. *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan. Misalnya individu mencoba sendiri mengatasi masalah tanpa memohon pertolongan Allah, individu percaya bahwa tanpa bantuan Allah sudah dapat mengatasinya.
5. *Spiritual discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan. Misalnya individu merasa kecewa, marah karena tidak diperhatikan Allah.
6. *Interpersonal religious discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman. Misalnya

individu merasa tidak puas dengan saran ustadz dalam menangani masalahnya.

G. Metodologi Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk mengungkap sebuah kondisi psikologis yang dirasakan oleh para subjek. Secara historis, pendekatan kualitatif memang muncul untuk memberikan jalan baru bagi para peneliti dan akademisi dalam mengungkapkan sebuah penelitian yang tidak cocok atau tidak bisa diungkapkan melalui pendekatan kuantitatif secara komprehensif yang menitik beratkan pada hasil statistik penelitian. Kritik tersebut berangkat dari ketidakpuasan para ilmuwan yang melakukan penelitian dan menghadapi berbagai fenomena yang tidak bisa diungkapkan melalui pendekatan kuantitatif yang menekankan kepada ilmu eksakta. Utamanya fenomena sosial yang terjadi di masyarakat umum, memerlukan pendekatan penelitian yang bersifat fenomenologis, etnografis, studi kasus, dan lain sebagainya.

Sebagaimana yang dikutip oleh Nurul Ulfatin dalam bukunya yang berjudul “Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan: Teori dan Aplikasinya” bahwa terdapat beberapa ahli yang

mendefinisikan teori kualitatif, namun bagian akhir, ia mengutip pendapat Moleong yang telah menyimpulkan dari beberapa definisi menurut para ahli yaitu pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami sebuah fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti; perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dan lain-lain secara menyeluruh (holistik), dan dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks alamiah dengan menggunakan teori ilmiah.³⁵

Lebih lanjut, Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang memberikan hasil yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan teknik statistik atau metode kuantitatif.³⁶ Penelitian kualitatif dapat mengungkap kondisi sosial masyarakat, tingkah laku, hubungan kekerabatan, dan lain-lain. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif yang telah didefinisikan di atas, dianggap sangat relevan untuk mengungkap sebuah kondisi psikologis para penjaga toko kelontong Madura yang sedikit banyak kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar atau kondisi sosialnya.

³⁵ Nurul Ulfatin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan: Teori Dan Aplikasinya* (Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022). 24.

³⁶ Umar Sidiq and Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan, Pertama* (CV. Nata Karya, 2019). 3.

2. Latar dan Subjek Penelitian

Dua toko kelontong Madura yang bertempat di daerah Pamulang merupakan toko kelontong yang sengaja dipilih oleh peneliti sebagai lokasi penelitian untuk menggali informasi terkait penelitian secara komprehensif. Dua toko kelontong tersebut dimiliki oleh satu orang asli Madura dengan inisial R, dan dijaga oleh dua orang pertoko kelontong. Jadi, responden penelitian ini meliputi empat orang penjaga toko kelontong Madura di daerah pamulang yang terdapat pada dua toko kelontong Madura yang terpisah. Dimana dalam satu toko kelontong berisikan dua penjaga dengan sistem *shift* yang kurang sistematis. Penjaga toko kelontong nomer satu terdiri dari dua responden, responden pertama berinisial RF dengan usia 27 tahun yang masih berstatus lajang dengan lama bekerja satu tahun. Kemudian responden kedua berinisial AB dengan umur 25 tahun yang berstatus duda. Lebih lanjut, di toko kelontong Madura yang ke dua juga terdapat dua penjaga yang merupakan pasangan suami istri. Sang suami yang bernama MK dengan usia 30 tahun dan sang istri bernama SM yang berusia 28 tahun.

a. Subjek RF

Berikut merupakan gambaran umum subjek RF yang berstatus lajang/belum menikah. Dia merupakan

anak tunggal dari keluarga yang hidup sederhana. Selama bertahun-tahun RF mondok di salah satu pondok di Sumenep, sejak dia duduk di bangku MTs kelas VII sampai tamat kuliah. Namun, nasib yang tidak pernah diinginkan oleh semua orang menimpanya. Pada saat RF duduk di bangku kuliah semester 4, ayahnya yang sudah sakit-sakitan sejak awal dia masuk kuliah meninggal dunia. Setelah ayahnya sakit-sakitan, otomatis RF dituntut untuk menjadi tulang punggung keluarga, sehingga untuk lulus kuliah S1 jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IQT) dia harus kuliah sambil bekerja sebagai penjaga kantin pondoknya selama dia kuliah. Namun, sebagai seorang santri yang patuh dan gigih dalam menuntut ilmu, pekerjaannya sebagai penjaga kantin bukanlah hambatan bagi dia untuk menyelesaikan kuliah S1-nya.

Pada tahun 2019, RF wisuda S1 dan kemudian berhenti mondok dan merasa kebingungan mencari pekerjaan untuk meningkatkan perekonomian keluarga yang akhirnya tahun 2021 akhir, dia memutuskan untuk merantau ke Tangerang, menjadi penjaga toko kelontong milik pamannya yang bernama R, toko yang sampai saat ini dijaga dengan saudara AB. RF sudah bekerja sebagai penjaga toko kelontong milik pamannya tersebut hampir 2 tahun.

Rekan kerjanya sebagai penjaga toko kelontong Madura sudah berganti berkali-kali. Oleh karena itu, dia sudah memiliki pengalaman yang cukup banyak bekerja dengan orang yang mempunyai karakter berbeda.

b. Subjek AB

Terkait dengan gambaran subjek AB dengan statusnya yang sudah sebagai duda di usia yang relative muda tentunya banyak lika-liku kehidupan yang dapat membuat pikirannya tertekan. Dia merupakan anak ketiga dari empat bersaudara yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Dia adalah seorang lelaki yang sederhana dan cenderung bersifat altruism karena setiap sesuatu yang dia miliki akan diberikan kepada saudara-saudaranya jika diminta atau merasa disukai oleh saudaranya.

Sejak kecil AB sudah ditinggal merantau oleh orang tuanya selama bertahun-tahun. Pada waktu itu, AB masih duduk di bangku SMP kelas VIII dan kedua kakanya sudah menikah dan tinggal bersama keluarga sang istri masing-masing. Di rumah, AB hanya tinggal bertiga dengan nenek dan seorang adiknya yang masih kecil. Neneknya dengan usia yang sudah tidak muda lagi dan kondisi fisiologisnya yang tidak sekokoh dulu tidak bisa membantu mengurus kebutuhan sehari-hari AB dan adiknya.

Oleh karena itu, AB sebagai satu-satunya kakak yang tinggal serumah dengan adiknya dituntut untuk bisa hidup mandiri dan bisa mengurus adiknya. Menyiapkan makanan sehari-hari untuk adiknya merupakan hal biasa yang sudah dia tekuni sejak ditinggal orang tuanya merantau. Meskipun dia hanya bisa merebus mie instan dan menggoreng telur, dia melakukannya dengan sepenuh hati. Sehingga adik kandungnya memanggilnya bapak karena AB dikira bapaknya.

Selanjutnya, dia melanjutkan sekolah SMA-nya di salah satu pondok pesantren dan sempat masuk kamar lokal Tahfidz di pondok pesantren tersebut. Seusai lulus SMA, dia tidak bisa melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi akibat faktor ekonomi yang tidak mendukung. Hal ini dikarenakan kedua orang tuanya sudah berajak tua dan tidak bisa merantau lagi. Oleh karena itu, dia berhenti dari pondok pesantren dan bekerja sekitar rumahnya dengan estimasi lama waktu kurang lebih 2 tahun untuk membantu perekonomian keluarganya, kemudian menikah dengan seorang gadis pilihan orang tuanya atau dijodohkan. Dalam perjodohan tersebut tidak hanya didasari keinginan antar orang tua, melainkan juga ketertarikan kedua mempelai yang merasa sama-sama cocok dan siap menikah.

Namun, takdir berkata lain, menjelang setahun pernikahan dilaksanakan AB menceraikan istrinya dengan alasan-alasan pribadi. Hal ini menambah beban pikiran bagi AB sebagai anak ketiga yang tinggal di rumah orang tuanya. Dengan usia orang tuanya yang sudah tua dan tidak bisa bekerja seperti dulu kala, maka AB menjadi tulang punggung keluarga untuk membantu perekonomian keluarga.

Setelah perceraian dengan sang istri, AB memutuskan untuk merantau ke luar Madura. Hal ini juga disebabkan oleh kebutuhan keluarganya yang cukup besar serta minimnya pekerjaan di sekitar tempat tinggalnya dan gaji yang terbilang kecil bagi kebutuhan AB yang sudah bertambah. Oleh karena itu, AB memutuskan untuk merantau ke Yogyakarta kemudian berlanjut ke Tangerang di toko kelontong tempat ia bekerja sekarang ini.

c. Subjek MK

Subjek MK juga memiliki latar belakang yang tidak semua orang dapat melewatinya. MK dilahirkan oleh keluarga dengan tingkat ekonomi menengah kebawah, di desa Candi, kec Dungkek, Sumenep.. Dia merupakan lelaki yang sederhana dengan gaya hidup dan penampilannya yang tidak terkontaminasi oleh teman-temannya. Dia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Orang tuanya bekerja sebagai

petani yang menjadi buruh di sawah orang, karena tidak mempunyai sawah sendiri. Sejak kecil, MK sering kali menjadi korban *bullying* teman-teman sebayanya akibat kulitnya yang hitam. Namun, *bullying* tersebut tidak mematahkan semangat dia untuk belajar dan melanjutkan pendidikannya. Sehingga suatu saat, di masa SMA, dia bertemu seorang perempuan yang dia cintai dan memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dan memilih untuk menikahi kekasihnya tersebut. Tentunya faktor ekonomi yang tidak mendukung juga menjadikan salah satu alasannya untuk tidak melanjutkan pendidikannya. Disatu sisi, dia mempunyai tanggung jawab untuk membantu ekonomi keluarganya agar adiknya bisa bersekolah lebih tinggi dari kakaknya.

Sebagaimana kebiasaan yang melekat dalam mindset orang Madura pada umumnya bahwa anak pertama harus mengalah kepada adik-adiknya. Tradisi tersebutlah yang diterapkan oleh MK sebagai anak pertama di keluarganya. Untuk mendongkrak ekonomi keluarganya, dia mencoba untuk merantau sebagaimana mayoritas orang-orang kampungnya. Dengan kondisinya yang sudah menikah, merantau bukanlah hal yang mudah. Dia harus meminta restu orang tuanya serta restu mertuanya agar bisa

merantau bersama istri tercintanya. Setelah restu dari orang tua dan mertuanya telah didapati, dia merantau ke Jakarta Pusat untuk jaga toko kelontong sekitar 8 bulan. Kemudian dia pulang kampung karena istrinya mengandung anaknya sampai anaknya berusia 2 tahun, dia berangkat lagi dengan membawa anaknya ke tanah rantau yang sekarang dia tempati yaitu kelurahan Bambu Apus, kec Pamulang, Tangerang Selatan.

d. Subjek SM

Selanjutnya adalah subjek SM yang merupakan satu-satunya subjek berjenis kelamin perempuan. SM merupakan seorang istri dari subjek MK. Dia merupakan perempuan yang mau membantu dan menemani suaminya berkerja dari nol sehingga mencapai kesuksesannya kelak. Dia lahir di desa Taman Sare dan sempat satu sekolah dengan sang suami di SMA-nya. Dia juga hidup dengan keluarga yang ekonominya tidak stabil. Normalnya ekonomi keluarga SM hanya ketika baru selesai panen.

Di daerah Dungkek, tempat SM dan keluarganya tinggal, merantau ke Jakarta dan sekitarnya dengan pekerjaan sebagai penjaga toko kelontong sudah menjadi hal yang lumrah. Dungkek yang dulunya minim bangunan bagus untuk ditempati oleh masyarakatnya, sekarang sudah berbanding terbalik.

Di sana, bisa dengan mudah ditemukan bangunan-bangunan bagus di kanan dan kiri jalan. Namun sangat disayangkan, rumah yang sudah bagus dan akan sangat nyaman untuk ditempati tersebut rata-rata tidak ada orang yang tinggal di dalamnya, karena isi rumah tersebut bekerja di kota rantau, yaitu Jakarta. Oleh karena itu, setelah SM menikah dengan MK, mereka memutuskan untuk merantau menjadi penjaga toko kelontong milik saudaranya. Selain untuk membuat perekonomian keluarga stabil, hal ini dilakukan dengan adanya keinginan mereka yang menginginkan untuk merenovasi rumahnya. Dengan biaya pengeluaran keluarga yang bertambah dengan lahirnya seorang anak, maka menjadi penjaga toko kelontong Madura sebagaimana yang dilakukan oleh pasangan MK dan SM merupakan salah satu jalan yang dapat membantu meminimalisir pengeluaran keluarga. Karena uang makan kesehariannya sudah ditanggung oleh toko. Tinggal menghitung biaya kebutuhan sehari-hari anaknya.

Peneliti sengaja memilih subjek dengan status yang berbeda seperti lajang, duda, dan pasangan suami istri, karena tingkat kebutuhan dan kondisi psikologis mereka otomatis akan berbeda satu sama lain dalam menghadapi kondisi pekerjaan sebagai penjaga toko kelontong. Motivasi dalam bekerja pun

mungkin akan berbeda antara keempat subjek tersebut. Misalnya yang terjadi pada subjek RF yang berstatus lajang. Dengan usia yang sudah matang secara tradisi orang desa untuk menikah, tentunya ia sering ditanya dengan pertanyaan yang bisa jadi mengganggu kondisi psikologisnya seperti kapan menikah?, temen-temen sebaya kamu sudah punya anak, kamu kok malah sibuk kerja? Dan lain sebagainya. Dalam kasus ini, tentunya akan memberikan hasil yang bervariasi tergantung kondisi yang dihadapi tiap-tiap subjek.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi yaitu observasi partisipan, wawancara dengan para responden, serta analisis dokumen yang berkaitan dengan penjaga toko kelontong Madura tersebut. Teknik triangulasi merupakan teknik yang sangat umum diimplimentasikan dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif. Dengan taktik tersebut, peneliti dapat memperoleh data dengan seluas-luasnya dan utuh (holistik).

1. Observasi

Sebelumnya, perlu diketahui bahwa terdapat banyak pendapat terkait definisi observasi menurut para ahli. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Umar

Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri dengan mengutip pendapat Matthews dan Ross yang mendefinisikan bahwa observasi adalah pengumpulan data melalui penggunaan indra manusia. Dalam beberapa kondisi alam, observasi adalah tindakan mengamati fenomena sosial di dunia nyata dan merekam peristiwa yang terjadi.³⁷ Dalam teknik observasi ini, peneliti dituntut untuk menggunakan indra untuk mendapatkan data penelitian yang dibutuhkan. Indra yang digunakan tidak hanya tentang indra penglihatan, melainkan seluruh indra yang dimiliki peneliti, termasuk indra pendengaran, indra perasa, dan lain-lain. Begitu pula terkait kondisi natural yang dimaksud dalam definisi di atas. Peneliti harus mengamati subjek dan lingkungannya tanpa mengubah situasi alamiah subjek dengan lingkungan sosialnya.

Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk terlibat langsung dalam kehidupan sehari-hari para penjaga toko kelontong di tanah rantau khususnya daerah Pamulang Barat, serta mengamati interaksi dan perilaku. Dengan begitu, data yang diperoleh peneliti melalui teknik ini akan sangat membantu dalam mengungkap kondisi psikologis dan strategi koping yang digunakan oleh para subjek.

³⁷ Sidiq and Miftachul Choiri. 65

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik untuk mengumpulkan data penelitian dengan pendekatan kualitatif. Terdapat berbagai varian terkait dengan definisi wawancara menurut para ahli. Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choir menyimpulkan beberapa pendapat para ahli terkait definisi wawancara dalam penelitian kualitatif yaitu sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan alam setting alamiah, di mana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan dengan mengedepankan kepercayaan sebagai landasan utama dalam proses memahami.³⁸

Wawancara dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang persepsi dan pengalaman para responden terkait kondisi psikologis dan strategi koping religius yang diterapkan selama bekerja.

3. Dokumen

Teknik dokumentasi menjadi salah satu teknik untuk menggali data penelitian yang tidak kalah penting dengan dua teknik di atas. Dengan teknik dokumentasi ini, peneliti juga dapat menguji,

³⁸ Sidiq and Miftachul Choir. 61-62.

menafsirkan, bahkan meramalkan suatu kasus yang terjadi di lapangan. Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choir menyatakan bahwa dokumentasi merupakan teknik untuk menggali data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian. Dokumen yang diteliti bisa berupa dokumen resmi seperti surat putusan, surat instruksi, sementara dokumen tidak resmi seperti surat nota, dan surat pribadi yang dapat memberikan informasi pendukung terhadap suatu peristiwa. Di halaman sebelumnya, ia juga mengutip pendapat Sugiono yang mengatakan bahwa dokumentasi adalah catatan peristiwa masa lalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang.³⁹ Oleh karena itu, meskipun teknik dokumentasi ini sering kali dianggap sebagai pelengkap, tanpa teknik ini, tentunya suatu penelitian tidak akan bisa mengungkap penelitiannya secara keseluruhan atau holistic.

Analisis dokumen digunakan untuk mengumpulkan dokumentasi tentang hal-hal penting yang dibutuhkan untuk penelitian ini dan berkaitan dengan para responden. Hal ini dilakukan demi tercapainya penelitian yang holistic dan sesuai dengan realita yang terjadi di lapangan.

³⁹ Sidiq and Miftachul Choiri. 72-73.

4. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif dengan pisau analisis teori strategi koping Pargament yang melibatkan dimensi religiositas atau keagamaan dalam menghadapi stress kerja. Strategi koping religius merupakan suatu pendekatan koping yang menggabungkan elemen-elemen spiritual dan agama dalam menghadapi tekanan hidup. Serta teori-teori lain yang dianggap mampu sebagai pisau analisis tambahan untuk menganalisis penelitian ini. Dan hasil penelitian akan diinterpretasikan dan disajikan dalam laporan penelitian yang akan mencakup temuan-temuan utama, analisis mendalam, kesimpulan, dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan salah satu penelitian yang penting untuk dilakukan. Mengingat akhir-akhir ini terdapat banyak isu psikologis yang tidak baik, seperti maraknya isu orang yang bunuh diri. Hal ini menunjukkan pentingnya individu untuk memperhatikan kesehatan atau kondisi psikologisnya, lebih-lebih para perantau dengan situasi yang menekan dan mudah membuatnya stress dan gangguan mental lainnya. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian terhadap stress perja yang dialami oleh para penjaga toko kelontong Madura 24 jam yang sekaligus menjadi perantau. Kemudian juga terkait dengan strategi koping religius yang diimplementasikannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama ini, terdapat beberapa kesimpulan yang berkaitan dengan gambaran stress kerja yang dialami oleh penjaga toko kelontong Madura dan strategi koping religius, baik positif maupun negative, yang diimplementasikan oleh para penjaga toko kelontong Madura yang telah terpilih sebagai subjek penelitian ini. Berikut kesimpulan yang diperoleh melalui penelitian ini:

1. Terdapat beberapa gambaran stress kerja yang dialami oleh keempat subjek penelitian, antara lain; menjadi tulang punggung keluarga, menjaga stabilitas income toko kelontong, tidak bisa menghadiri acara penting di kampung, kurang tidur.
2. Kemudian, peneliti juga menemukan perbedaan stress kerja yang dialami oleh tiap subjek penelitian, antara lain; subjek RF mengalami ketidak fokusan dalam pekerjaannya, dipaksa cepat menikah, dan dimusuhi customer dan supplier; subjek AB memikirkan untuk ruju' atau mencari istri baru; subjek MK mengalami tekanan dari keluarga, beban kerja yang tinggi, tidak memiliki waktu luang, dibenci keluarga; subjek SM mengalami tanggung jawab ganda, beban kerja yang tinggi, dan ketidak pastian keamanan.
3. Strategi koping religius yang diimplementasikan oleh subjek penelitian untuk mengatasi stress kerjanya yaitu koping religius positif dan negative. Namun, perlu diketahui bahwa koping religius tersebut hanya direalisasikan oleh subjek MK dan SM, dan itu pun dalam satu bentuk koping religius.

B. Saran

Kajian tentang kondisis psikologis para penjaga toko kelontong sangat sulit ditemukan, atau bahkan bisa jadi penelitian ini adalah penelitian pertama yang

mengkaji tentang kondisi psikologis penjaga toko kelontong Madura. Hal ini menunjukkan kurangnya perhatian terhadap isu psikologis bagi para penjaga toko kelontong Madura 24 jam. Namun, peneliti sangat menyadari akan banyaknya kekurangan yang terdapat pada penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan agar muncul penelitian-penelitian mendatang yang bisa merevisi atau menyempurnakan penelitian ini. Barang kali, penelitian yang peneliti lakukan kali ini bisa membantu sebagai tambahan referensi bagi para peneliti yang akan meneliti terkait dengan toko kelontong Madura, khususnya tentang kondisi psikologis para penjaga toko kelontong Madura, customer, atau pemilik toko kelontong itu sendiri.

Bagi para subjek maupun para penjaga toko kelontong Madura yang lain, atau bahkan para pekerja sekalipun, diharapkan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologisnya. Hal ini ditujukan untuk kenyamanan beraktivitas dan produktivitas kerja yang menjadi suatu kebutuhan setiap individu. Oleh karena itu, sekiranya penelitian ini dapat dibaca dan membantu para pekerja, khususnya penjaga toko kelontong Madura supaya menyadari pentingnya memperhatikan kondisi psikologis dan menentukan strategi coping yang tepat, terutama coping religius yang diimplementasikan.

Daftar Pustaka

- Aflakseir, Abdulaziz; Coleman. "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale." *Journal of Muslim Mental Health* 6, no. 1 (2011). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>.
- Angganantyo, Wendio. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 02, no. 01 (2014).
- Anggraini, Erlina. "STRATEGI REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING RELIGIUS NARAPIDANA WANITA DALAM MASA PEMBINAAN Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang." *Jurnal Theologia* 26, no. 2 (2015). <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/teologia/article/view/435>.
- Anjani, Vega Meiryska Dwi. "DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI)." *INTUISI JURNALPSIKOLOGI ILMIAH*, November 2019.
- Arifin, Samsul. "Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan," n.d.
- Ayu N.H., Frida, and I.Gst.Ng.Gunadi. "Koping Religius Pada Skizofrenia," n.d.
- Buwana, Sudibyo Aji Narendra, Fendy Suhariadi, and L. Rini Sugiarti. "Sumber Stres Dan Coping Stress Pekerja Dalam Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 9, no. 1 (March 29, 2022): 12–25. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2643>.
- Daulay, Nurussakinah. "Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur." *Psisula*:

Prosiding Berkala Psikologi 2, no. 0 (January 5, 2021): 349–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13123>.

“DKB Semester II Tahun 2021,” 2021. <https://disdukcapil.tangerangselatankota.go.id/uploads/demografi/KESELURUHAN1658301681019.pdf>.

Fabricatore, Anthony N., Paul J. Handal, Doris M. Rubio, and Frank H. Gilner. “RESEARCH: Stress, Religion, and Mental Health: Religious Coping in Mediating and Moderating Roles.” *International Journal for the Psychology of Religion* 14, no. 2 (April 2004): 91–108. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1402_2.

Hadiansyah, Tantan, Andria Pragholapati, and Dhito Pemi Aprianto. “Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat.” *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 2 (September 16, 2019): 52–58.

Harisah, Harisah, and Moh Karimulloh Al Masyhudi. “Praktik Hutang Piutang Dalam Tradisi Ompangan Pada Walimatul ‘Ursy Perspektif Hukum Ekonomi Syari’Ah Di Desa Sentol Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan.” *Syar’ie : Jurnal Pemikiran Ekonomi Islam* 5, no. 2 (August 18, 2022): 137–45. <https://doi.org/10.51476/syarie.v5i2.387>.

“Hasil Pencarian - KBBI Daring.” Accessed October 11, 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/koping>.

Hidayati, Lina Nur, and Mugi Harsono. “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi.” *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 21 (2021).

Juniarly, Amalia. “Peran Koping Religius Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen.” *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 17, no. 1 (March 24, 2012): 5–16. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art1>.

- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Maimunah, Siti. "Studi Eksploratif Perilaku Koping Pada Individu Dengan Cerebral Palsy." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013): 156–71. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1365>.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101–7. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (2016): 183–200.
- Nadhilah, Nur Dania Muhandisatin, and Ratna Supradewi. "Hubungan Antara Koping Religius Dengan Burnout Pada Guru Smk Swasta X Kota Semarang." *Proyeksi* 16, no. 2 (October 7, 2021): 109. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.109-118>.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. 1st ed. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.
- O. Harrison, Myleme, Harold G. Koenig, Judith C. Hays, Anedi G. Eme-Akwari, and Kenneth I. Pargament. "The Epidemiology of Religious Coping: A Review of Recent Literature." *International Review of Psychiatry* 13, no. 2 (January 2001): 86–93. <https://doi.org/10.1080/09540260124356>.
- Octaviani, Muthia, Tin Herawati, and Fatma Putri Sekaring Tyas. "Stres, Strategi Koping Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal." *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* 11, no. 3 (November 19, 2018): 169–80. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>.
- Pargament, Kenneth I., Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman, and Wendy Jones.

“Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, no. 1 (March 1988): 90. <https://doi.org/10.2307/1387404>.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, and Lisa Perez. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (December 1998): 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>.

Pargament, Kenneth I., Nalini Tarakeshwar, Christopher G. Ellison, and Keith M. Wulff. “Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 40, no. 3 (September 2001): 497–513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>.

Parwoto, and Mudji Hartono. “Dampak Monopoli Garam di Madura Pada Abad XX.” *MOZAIK: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora* 7, no. 1 (October 11, 2018). <https://doi.org/10.21831/moz.v7i1.6182>.

Pitaloka, Laurentia Chezary Tito, and Henny Christine Mamahit. “Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta” 6, no. 2 (n.d.).

Puspitasari, Fenda Nuradifa Cikha. “Modal Sosial Pedagang Toko Kelontong Madura di Perantauan” 12, no. 1 (2023).

Ramdani, Zulmi, Tintin Supriyatin, and Susi Susanti. “Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy.” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1, no. 2 (October 31, 2018): 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>.

- Ratih, Rikit Mala, Nurdiana Mulyatini, and Roni Marsiana Suhendi. "Pengaruh Shift Kerja Terhadap Efektivitas Kerja Pegawai (Suatu Studi Pada PT. BKS (Berkat Karunia Surya) di Kota Banjar)" 2 (2020).
- Respianto, and Yohanes Kartika Herdiyanto. "Religious Coping Pada Individu Yang Melakukan Konversi Agama." *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 2 (2016): 178–86.
- Ross, Keisha, Paul J. Handal, Eddie M. Clark, and Jillon S. Vander Wal. "The Relationship Between Religion and Religious Coping: Religious Coping as a Moderator Between Religion and Adjustment." *Journal of Religion and Health* 48, no. 4 (December 2009): 454–67. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9199-5>.
- Rulis, Diposting oleh: Rulis. "Riwayat Warung Klontong Madura." *Rumah Literasi Sumenep* (blog). Accessed November 1, 2023. <http://www.rumahliterasisumenep.org/2021/06/riwayat-warung-klontong-madura.html>.
- Sidiq, Umar, and Moh. Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Pertama. CV. Nata Karya, 2019.
- Sofiati Utami, Muhana. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *JURNAL PSIKOLOGI* 39, no. 1 (June 2012): 46–66.
- "Stress Science: Neuroendocrinology - Google Buku." Accessed October 10, 2023. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=HJwqWQhQELMC&oi=fnd&pg=PA3&dq=stress+definitions&ots=oprQ6VW8_5&sig=bBreu67kDdfuol3qNxMSidX8T9w&redir_esc=y#v=onepage&q=stress%20definition&f=true.
- Sukadiyanto, Sukadiyanto. "Stress dan Cara Mengurangnya." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 1, no. 1 (May 24, 2010). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.

- Syafitri, Anies. “Sumber Stres dan Perilaku Coping Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran.” *Jurnal Sains Psikologi* 1, no. 2 (March 27, 2009). <https://doi.org/10.17977/um023v1i22009p%p>.
- Syamsuddin, Muh. *History Of Madura : Sejarah, Budaya, dan Ajaran Luhur Masyarakat Madura*. Araska Publisher, 2019.
- Ulfatin, Nurul. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan: Teori Dan Aplikasinya*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022.
- Wafiruddaroin, Muhammad, and Shinta Mutiara Rezeky. “Dinamika Sosial Budaya Komunitas Pedagang Kelontong Madura di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan.” *Muqoddima Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi* 3, no. 2 (December 31, 2022): 119–30. <https://doi.org/10.47776/10.47776/MJPRS.003.02.05>.

