

**COPING STRESS PADA ISTRI YANG DITINGGAL MERANTAU SUAMI  
DI DESA PENGKOK, KECAMATAN KEDAWUNG, KABUPATEN  
SRAGEN, PROVINSI JAWA TENGAH**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh :**

**Andany Danty Susanto**

**NIM 20102020073**

**Pembimbing :**

**Reza Mina Pahlewi, M.A**

**NIP: 19900720 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2024**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1040/Un.02/DD/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* PADA ISTRI YANG DITINGGAL MERANTAU SUAMI DI DESA PENGKOK, KECAMATAN KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN, PROVINSI JAWA TENGAH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANDANY DANTY SUSANTO  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020073  
Telah diujikan pada : Selasa, 14 Mei 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Reza Mina Pahlewi, M.A.  
SIGNED

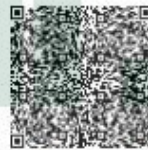
Valid ID: 665d7d0246a53



Penguji I

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 6693a9ef33ee48



Penguji II

Anggi Jatmiko, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 667818e5d040a



Yogyakarta, 14 Mei 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66949ec28e904



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

---

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Andany Danty Susanto  
NIM : 20102020073  
Judul Skripsi : *Coping Stress* Istri yang Ditinggal Merantau Suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 29 April 2024

Pembimbing,

Reza Mina Pahlewi, M.A.  
NIP 19900720 201903 1 009

Mengetahui:  
Ketua Prodi,

Slamet, S. Ag. M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andany Danty Susanto  
NIM : 20102020073  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasai

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: ***Coping Stress Istri yang Ditinggal Merantau Suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah*** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 26 April 2024

menyatakan,  
  
METERAI TEMPEL  
40ALX105064126

Andany Danty Susanto  
NIM 20102020073

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andany Danty Susanto  
Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 19 April 2002  
NIM : 20102020073  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat : Jl. Kaliurang km 7,3 Kayen, RT 05  
RW 44, Condongcatur, Depok, Sleman  
No. HP : 082132794628

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 26 April 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Andany Danty Susanto

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya ini penulis persembahkan untuk Bapak, Ibunda, dan Mas Dany. Sebagai bukti bahwa Si Bungsu berhasil menyelesaikan studinya sampai akhir seperti yang mereka harapkan. Terima kasih telah percaya bahwa penulis mampu bertahan.*

*Penulis juga mempersembahkan karya ini untuk Almh. Ibu Suginem, Almh. Ibu Suwarni. dan Alm. Bapak Hahan Santosa yang semasa hidupnya telah membersamai penulis dengan penuh kasih sayang.*

*Semoga Allah SWT selalu melindungi dan meridhoi kita, kapanpun dan dimanapun.*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

﴿اَكْتَسَبْتُ مَا يَهَابُ وَعَلَّ كَسَبْتُ مَا لَهَا ۗ وَسِعَهَا اِلَّا نَفْسًا اللّٰهُ يُكَلِّفُ لَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.<sup>1</sup>”

(Q.S. Al Baqarah : 286 )



---

<sup>1</sup>Al-Baqarah 286, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2>, diakses pada 5 Juni 09.52.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, Tiada kata yang patut diucapkan selain puji dan Syukur kepada Allah SWT, karena ridho, karunia, dan bimbingan-Nya penelitian skripsi ini dapat terselesaikan. Tidak lupa sholawat serta salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di *yaumul qiyamah* kelak. Penyusunan penelitian skripsi ini diajukan untuk memnuhi syarat ketentuan akademik sebagai syarat tugas akhir guna meraih gelar Sarjana di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun judul skripsi ini adalah “*Coping Stress* pada Istri yang Ditinggal Merantau Suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah”

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami proses yang panjang dan mengalami berbagai rintangan, hambatan, serta tantangan yang harus penulis lewati dengan sabar dan tawakal kepada Allah SWT. Oleh karena itu tidak lupa dengan penuh rasa ketulusan dan keikhlasan, penulis mengucapkan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada para pihak yang telah banyak membantu baik secara moril maupun secara materiil, sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan, antara lain:

1. Prof. Dr. Phil. H. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Slamet S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.



4. Reza Mina Pahlewi, MA. selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah meluangkan waktu serta senantiasa membimbing dengan baik, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., M.A., M.Pd. dan Anggi Jatmiko, M.A. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukannya.
6. Bapak-Ibu Dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah menemani penulis selama menuntut ilmu Bimbingan Konseling Islam.
7. Para subjek yang telah meluangkan waktunya untuk diwawancarai dalam pengambilan data yang dibutuhkan oleh penulis.
8. Kepada orang tua kandung penulis Bapak Susanto dan Ibu Paiyem serta kakak tercinta Dany Susanto yang telah menjadi *support system* dan pemberi motivasi, dukungan baik secara moril maupun materi, doa-doa, serta kasih sayang yang tak terhingga.
9. Teruntuk semua teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu. Terima kasih atas doa, perhatian, motivasi, semangat, dan kebersamaan selama ini.
10. Kepada orang tua kedua Bapak Eko Nuryadi dan Ibu Heni Susandari yang selalu memberi dukungan, motivasi, dan kasih sayang tanpa batas kepada penulis.
11. Teruntuk Ibu Rumiwati yang sangat hebat, terimakasih atas doa serta dukungannya sehingga salah satu anakmu bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Fadilla, Rahma, Berrina, Marini, Sekar, Dita, Iyom, Abiel, Nurul, Daul, Afrina, Isnadrr, Nafira, Isnaini, Dwi, Tri Lestari, Sartika, Ligya, dan Hilda, perempuan-perempuan hebat tempat berkeluh kesah yang selalu bersedia menemani penulis dalam keadaan apapun hingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

13. Spesial untuk putra tunggal Bapak Rusdi dan Ibu Subi yang selalu memberi dukungan, motivasi dan mendampingi penulis
14. Serta semua pihak yang telah memberikan perhatian dan dukungan baik waktu, tenaga, materi, dalam penelitian tugas akhir ini.
15. Terakhir, kepada diri saya sendiri Andany Danty Susanto yang telah berjuang selama ini, berhasil bertahan untuk tidak menyerah sesulit apapun prosesnya, dan mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin.

Tidak ada yang dapat penulis lakukan untuk membalas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan melainkan hanya ucapan terima kasih dan berharap agar bantuan dari Bapak/Ibu serta rekan-rekan sekalian mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Akhirnya, diujung penelitian skripsi ini, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Penulis menyadari bahwa penelitian karya tulis ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karenanya, dengan senang hati penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun guna perbaikan dan kesempurnaan karya tulis ini.

Yogyakarta, 22 April 2024

Penulis

Andany Danty Susanto

NIM.20102020073

## ABSTRAK

ANDANY DANTY SUSANTO (20102020073) *Coping Stress* Pada Istri Yang Ditinggal Merantau Suami Di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketertarikan penulis terhadap bentuk *Coping Stress* seorang istri yang ditinggal merantau suaminya ke daerah lain. Penelitian ini membahas mengenai berbagai upaya yang dilakukan seorang istri yang ditinggal merantau suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah dalam mengatasi stress saat menjalani hubungan jarak jauh dengan suami. *Coping stress* dilakukan oleh istri yang ditinggal merantau oleh suami untuk mengatasi dan mengelola stres atau perasaan tidak nyaman ketika jauh dari suami. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 orang istri dengan kriteria tertentu yang ditinggal merantau suami ke daerah lain.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan *coping stress* istri yang ditinggal merantau oleh suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang analisis datanya dijelaskan secara deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah ketiga subjek menggunakan kedua jenis strategi coping, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Aspek *coping stress emotion focus coping* yang dilakukan subjek yaitu *seeking social emotional support*, *distancing*, *self control*, dan *accepting responsibility*, salah satu aspek dari *emotion focused coping* yang tidak dilakukan subjek yaitu *escape avoidance*. Sedangkan aspek *problem focused coping* yang tidak dilakukan subjek yaitu *seeking informational support*. Ketiga subjek melakukan *problem focused coping* yaitu *planful problem solving* dan *confrontive coping*.

**Kata Kunci :** *Coping Stress, Istri, Merantau*

## ABSTRACT

ANDANY DANTY SUSANTO (20102020073) *Coping Stress in Wives Whose Husbands Migrate in Pengkok Village, Kedawung District, Sragen Regency, Central Java Province, Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.*

*This research is motivated by the researcher's interest in the forms of Coping Stress experienced by wives whose husbands migrate to other areas. This study discusses the various efforts made by wives whose husbands migrate in Pengkok Village, Kedawung District, Sragen Regency, Central Java, in overcoming stress while maintaining a long-distance relationship with their husbands. Coping stress is carried out by wives whose husbands migrate to overcome and manage stress or discomfort when far from their husbands. The subjects used in this study are 3 wives with specific criteria whose husbands migrate to other areas.*

*The purpose of this study is to describe and describe the coping stress of wives whose husbands migrate in Pengkok Village, Kedawung District, Sragen Regency, Central Java Province. This research uses a descriptive qualitative approach with data analysis explained descriptively. The results of this study are that all three subjects use both types of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. The emotion-focused coping aspects of coping stress carried out by the subjects are seeking social emotional support, distancing, self-control, and accepting responsibility, while one aspect of emotion-focused coping not performed by the subjects is escape avoidance. Meanwhile, the problem-focused coping aspect not performed by the subjects is seeking informational support. All three subjects engage in problem-focused coping, namely planful problem solving and confrontive coping.*

**Keywords:** *Coping Stress, Wives, Migration*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	5
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Landasan Teori .....	15
1. Teori Tentang Strategi <i>Coping Stress</i> .....	15
2. <i>Coping Stress</i> Menurut Perspektif Islam .....	21
H. Metode Penelitian .....	29
1. Jenis Penelitian .....	29
2. Subjek dan Objek Penelitian .....	29
3. Metode Pengumpulan Data .....	30
4. Uji Keabsahan Data .....	33
5. Analisis Data .....	34

<b>BAB II DESKRIPSI LOKASI PENELITIAN DAN PROFIL SUBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	38
B. Profil Subjek .....	39
1. Subjek GY .....	39
2. Subjek IE.....	40
3. Subjek DST .....	41
<b>BAB III STRATEGI COPING STRESS ISTRI YANG DITINGGAL MERANTAU SUAMI DI DESA PENGKOK, KECAMATAN KEDAWUNG, KABUPATEN SRAGEN, PROVINSI JAWA TENGAH .....</b>	<b>43</b>
A. Temuan Strategi <i>Coping Stress</i> Subjek.....	43
1. Subjek GY .....	43
2. Subjek IE.....	52
3. Subjek DST .....	60
B. Rangkuman Temuan Data .....	69
C. Analisis dan Pembahasan .....	72
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	81
1. Pemerintah.....	81
2. Subjek .....	82
3. Penulis Selanjutnya.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>
Lampiran 1. Lembar Informed Consent Subjek .....	86
Lampiran 2. Verbatim Wawancara Subjek.....	89
Lampiran 3. Pedoman Wawancara.....	107
Lampiran 4. Pedoman Observasi .....	108
Lampiran 6. Data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sragen, Kecamatan Kedawung .....	109
Lampiran 7. Data Kependudukan Desa Pengkok .....	109
Lampiran 8. Foto Proses Wawancara dengan Subjek .....	112
Lampiran 9. Foto Pernikahan Subjek .....	113

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Subjek.....	30
Tabel 3.1 <i>Emotion Focused Coping</i> .....	69
Tabel 3.2 <i>Problem Focused Coping</i> .....	71
Tabel 3.3 <i>Coping Stress</i> Menurut Perspektif Islam .....	71
Tabel 3.4 Tabel <i>Monitoring</i> .....	75



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “*Coping Stress* Pada Istri Yang Ditinggal Merantau Suami Di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah”. Untuk menghindari kesalahpahaman arti, penulis perlu menjabarkan beberapa istilah yang ada dalam judul penelitian ini. Berikut beberapa istilah yang perlu dijelaskan dalam penelitian ini:

##### 1. *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman yang dikutip dari Siti Maryam menyatakan bahwa stres yang dialami oleh seseorang dapat menghasilkan dampak yang merugikan baik secara fisik maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan dampak negatif ini berlangsung terus menerus, sehingga mereka akan mengambil tindakan tertentu untuk menghadapinya. Tindakan ini dikenal sebagai strategi *coping*. Penggunaan strategi *coping* sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan berbagai faktor lain yang memiliki dampak besar pada kemampuan individu.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1 No. 2 (2017), hlm. 101.



Strategi *Coping stress* adalah proses untuk pulih dari dampak pengalaman stres atau respons fisik dan psikis yang melibatkan perasaan tidak nyaman atau tertekan. Terdapat dua jenis pendekatan *coping* yang umumnya dapat mengurangi tingkat stres, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Seseorang yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung bertindak untuk menyelesaikan masalah atau mencari informasi yang bermanfaat untuk mengatasi masalah tersebut. Sementara itu, *emotion-focused coping* lebih menekankan pada upaya mengurangi emosi yang muncul saat menghadapi masalah atau tekanan.<sup>3</sup>

Sehingga dapat ditegaskan bahwa strategi *coping stress* adalah upaya untuk mengatasi stress baik dengan perilaku *ataupun* pengelolaan emosi. Dalam penelitian ini, strategi *coping stress* yang akan diteliti adalah bagaimana upaya yang dilakukan seorang istri yang ditinggal merantau suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah dalam mengatasi stress saat menjalani hubungan jarak jauh dengan suami.

## 2. Istri yang *Ditinggal* Merantau Suami

Istri menurut KBBI ialah wanita (perempuan) yang telah menikah atau yang bersuami atau wanita yang dinikahi.<sup>4</sup> Berdasarkan dari keterangan

---

<sup>3</sup> Juli Andriyani, "Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga", *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, Vol. 20 No. 2 (2014), hlm. 1–10.

<sup>4</sup> Definisi Istri, KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) <https://kbbi.web.id/istri>, diakses pada 12 November 2023 pukul 16.30

tersebut pengertian istri adalah perempuan (teman hidup) yang sudah dinikahi.

Kehidupan berumah tangga pastinya akan ada hak antara suami istri. Jika salah satu hak dari kehidupan berumah tangga tersebut tidak dapat terpenuhi dikarenakan factor jarak atau hubungan jarak jauh setelah menikah, beberapa konflik akan muncul dan akan menimbulkan stress bagi istri yang ditinggal merantau.

Istri yang ditinggal merantau suami yang ditegaskan dalam penelitian ini adalah istri yang mengalami perasaan tidak nyaman atau tertekan akibat ditinggal merantau oleh suami dan penelitian ini ingin mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan oleh istri yang ditinggal merantau di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah.

3. Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah.

Menurut data dari Survei Potensi Pergerakan Nasional Masyarakat Periode Angkutan Lebaran 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Perhubungan, perkiraan jumlah orang yang melakukan perjalanan mudik di seluruh Indonesia tahun 2023 mencapai 123,8 juta orang. Dari angka perkiraan tersebut, sekitar 26 persen atau hampir 33 juta orang melakukan perjalanan menuju Provinsi Jateng. Angka ini jauh lebih tinggi

dibandingkan dengan destinasi mudik ke Jawa Timur dan Jawa Barat, masing-masing dengan jumlah di bawah 24 juta orang.<sup>5</sup>

Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Sragen dalam penelitian ini yaitu salah satu desa di Jawa Tengah kedatangan 1.500-an perantau yang mudik pada momen Lebaran 2023 ini. Mereka tak hanya dari wilayah Jabodetabek, banyak juga dari luar Jawa. total perantau asal Pengkok mencapai 1.800-an orang. Dari sekian banyak, hanya 300-an orang yang merantau ke Jakarta. Mereka yang merantau datang dari berbagai penjuru Indonesia diantaranya Ambon, Sulawesi, Kalimantan, Sumatra, Lombok, Bali, Nusa Tenggara Timur, dan Medan.<sup>6</sup>

Dapat ditegaskan bahwa Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, merupakan salah satu daerah di Jawa Tengah yang kedatangan pemudik terbanyak pada momen lebaran 2023 lalu, hal itu menunjukkan bahwa terdapat banyak perantau dari desa tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, yang dimaksud dengan judul “*Coping Stress* Pada Istri yang Ditinggal Merantau Suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah” yaitu berbagai upaya yang dilakukan seorang istri yang ditinggal merantau suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah dalam mengatasi stres saat menjalani hubungan jarak jauh dengan

---

<sup>5</sup> Budiawan Sidik, “Jateng, Sumber Pemudik Dan Kaum Migran Terbesar Di Indonesia”, *Kompas.Id*, 2023, <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/04/19/jawa-tengah-sumber-pemudik-dan-kaum-migran-terbesar-di-indonesia>, diakses pada 13 November 2023 pukul 19.30

<sup>6</sup> Tri Rahayu, “Desa Pengkok Sragen Kedatangan 1.500-an Perantau Yang Mudik Lebaran”, *Solopos.Com*, 2023, <https://soloraya.solopos.com/desa-pengkok-sragen-kedatangan-1-500-an-perantau-yang-mudik-lebaran-1607926>, diakses pada 13 November 2023 pukul 20.00

suami. Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa saja strategi *coping stress* istri yang ditinggal bekerja suaminya ke luar daerah.

## **B. Latar Belakang**

Pernikahan adalah aspek yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia, baik pria maupun wanita. Setelah menikah, biasanya pasangan suami-istri akan tinggal bersama dan membentuk sebuah keluarga. Mereka menghabiskan sebagian besar waktu bersama-sama untuk membentuk fondasi ekonomi keluarga serta mendidik dan membesarkan anak-anak.<sup>7</sup> Hal yang utama dalam pernikahan, selain sebagai sesuatu yang sakral, rumit, unik, dan menghibur, adalah menjalankannya dengan hati yang penuh kebahagiaan, kasih sayang, dan cinta, serta memahami seperangkat pengetahuan tentang aturan dan cara untuk membangun keluarga yang bahagia. Selain itu, usia yang cukup juga penting. Pengetahuan dan pemahaman seseorang akan membantu mereka memiliki kesadaran dan tingkat toleransi yang tinggi dalam menjalani kehidupan bersama pasangan, serta melindungi diri mereka dari berbagai cobaan.<sup>8</sup> Dalam islam, menikah adalah sebuah syariat atau sebuah ibadah paling panjang dalam hidup. Diantara tujuan pernikahan yaitu terbentuk keluarga yang sakinah mawaddah wa rahmah. Salah satu tanda kekuasaan Allah yaitu membuat laki-laki berpasangan dengan wanita dari sesama manusia. Sebagaimana disebutkan dalam surah Ar-Rum 30/21 :

---

<sup>7</sup> Devi Anjas Primasari, "Kehidupan Keluarga "Long Distance Marital in Relationship", *Jurnal Sosiologi Dialektika*, Vol. 13.1 (2020), hlm. 96.

<sup>8</sup> Safrudin Aziz, "Tradisi Pernikahan Adat Jawa Keraton Membentuk Keluarga Sakinah", *IBDA` : Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, Vol. 15.1 (2017), hlm. 22–4.



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ

مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”<sup>9</sup>”*

Sebuah pernikahan dapat membentuk keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah apabila dalam pernikahan tersebut seorang istri dan suami dapat bekerja sama dengan baik membentuk keluarga yang harmonis. Kehadiran malaikat kecil atau anak dalam sebuah keluarga dapat menambah kegembiraan di kehidupan setelah adanya pernikahan. Namun walau demikian kehidupan berkeluarga tidak selalu berjalan seperti apa yang kita inginkan. Allah SWT memberikan cobaan dengan tujuan untuk mengangkat derajat manusia atau untuk mengetahui seberapa besar rasa cinta, kasih, dan sayang yang terbentuk di dalam keluarga itu. Ujian tersebut salah satunya dapat berupa masalah ekonomi. Kehidupan berkeluarga, ekonomi menjadi salah satu faktor terpenting dalam terwujudnya suatu kebahagiaan.

Memenuhi tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga dapat dilakukan dengan cara bekerja bagi seorang suami dan mengasuh anak bagi istri.<sup>10</sup> Maka dari itu, untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dalam rumah tangga seorang suami memilih untuk merantau. Merantau adalah tindakan

<sup>9</sup> Ar-Rum 21, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/30>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 20.53.

<sup>10</sup> Saira Lastiar Naibaho and Stefani Virilia, “Rasa Percaya Pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 3.1 (2020), hlm. 34-52.

berpindah dari satu wilayah asal ke wilayah lainnya. Chandra berpendapat bahwa alasan utama orang merantau adalah untuk mencapai kesuksesan, yang memerlukan keberanian untuk menjadi lebih percaya diri dan mandiri<sup>11</sup>. Karena ditinggal merantau suami istri jadi menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Faktor-faktor yang menjadikan alasan terjadinya pernikahan jarak jauh selain karena tuntutan ekonomi dapat juga karena mempertahankan pekerjaan, alasan budaya atau adat istiadat<sup>12</sup>.

Hasil laporan Statistik Migrasi Indonesia berdasarkan *Long Form* Sensus Penduduk 2020, Jawa Tengah tercatat sebagai provinsi dengan jumlah perantau atau penduduk yang melakukan migrasi keluar paling tinggi, yaitu sebanyak 5,99 juta jiwa per 1.000 penduduk pada periode 2020-2022.<sup>13</sup> Hal tersebut menjadi fenomena yang cukup berpengaruh di wilayah Jawa Tengah, khususnya di Desa Pengkok

Komunikasi juga merupakan satu hal terpenting dalam sebuah keluarga. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh biasanya akan terkendala dengan masalah komunikasi, karena mereka tidak dapat berkomunikasi secara intens seperti saat mereka bertemu. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu masalah perbedaan waktu di wilayah

---

<sup>11</sup> Joesetta Tuapattinaja Ruth Widya, "Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau", *PREDICARA*, Vol. 1. (Agustus 2012), hlm. 32.

<sup>12</sup> Mulya Virgonita Iswindari Winta and Retno Dwi Nugraheni, "Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Married", *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, Vol. 3.2 (2019), hlm. 123.

<sup>13</sup> Erlina F Santika, "Deretan 10 Provinsi Dengan Perantau Terbanyak 2020-2022", (2023), <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/24/deretan-10-provinsi-dengan-perantau-terbanyak-2020-2022>, diakses pada 4 Desember 2023 pukul 21.00.

wilayah tertentu. Kurangnya komunikasi dalam keluarga dapat menghambat perkembangan keluarga mencapai tujuan yang diharapkan. Akibat kurangnya pertukaran informasi, komunikasi menjadi sepihak dan kinerja keluarga menjadi tidak seimbang. Rasa pemenuhan peran dan tanggung jawab dalam keluarga menjadi kacau jika tidak ada komunikasi yang baik.<sup>14</sup> Buruknya komunikasi dapat berpengaruh pada dukungan emosional yang seharusnya dilakukan oleh pasangan suami-istri. Sehingga kurangnya dukungan emosional itulah yang akan meningkatkan tingkat stress istri yang ditinggal merantau oleh suami. Pemisahan jarak fisik dengan pasangan dapat menyebabkan stress emosional, kesepian, kecemasan, dan perasaan tertekan pada istri yang ditinggalkan. Ia harus menghadapi tanggung jawab keluarga tanpa kehadiran suami.

*Coping stress* menjadi strategi yang dapat dilakukan oleh istri yang ditinggal merantau oleh suami untuk mengatasi dan mengelola stres atau perasaan tidak nyaman dan tertekan yang dirasakan oleh istri ketika berada jauh dari suami. Mengelola stress disini dapat dilakukan dengan menemukan dukungan sosial, membangun rutinitas yang teratur, atau mencari cara untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional.

---

<sup>14</sup> H. Enjang and Encep Dulwahab, *Komunikasi Keluarga Perspektif Islam*, ed. by Rema Karyanti Soenendar, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018). hlm 31

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping stress* pada istri yang ditinggal merantau oleh suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan strategi *coping stress* istri yang ditinggal merantau oleh suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, pengetahuan, dan keilmuan baru dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan penggunaan strategi *coping stress* sebagai cara dalam penanganan suatu masalah pada istri yang ditinggal merantau suaminya.
2. Manfaat Praktis: Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi istri maupun masyarakat khususnya wanita baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah supaya dapat terhindar dari stres ketika menjalani pernikahan jarak jauh dengan memilih strategi coping yang tepat

## **F. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka adalah mengungkapkan yang relevan dengan masalah penelitian. Kajian ini membahas mengenai kerangka teoritis yang dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang penulis angkat, yaitu:

1. Jurnal yang ditulis oleh Nareswari Diah Wijang Wardhani dan Putu Nugrahaeni Widiyasavetri, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Bali. *Journal Psikodimensia*, Volume 19, No. 1, 2020. Dengan judul “Strategi Mengatasi Istri dalam Jangka Panjang Pernikahan Jarak Jauh dan Tinggal Bersama Mertua”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami cara istri mengatasi tantangan dalam dua situasi pernikahan yang sering kali dikaitkan dengan konflik, yakni pernikahan jarak jauh dan tinggal bersama mertua. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Dalam penelitian ini tiga istri menjadi responden yang mengalami pernikahan jarak jauh selama kurang dari 5 tahun dan tinggal bersama mertua. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara individual dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri mengadopsi berbagai strategi dalam menghadapi kehidupan pernikahan mereka. Strategi-strategi tersebut melibatkan dukungan sosial, pencarian kesibukan, memprioritaskan anak sebagai alasan untuk menjaga perkawinan, harapan untuk memperbaiki kondisi secara alami, menunda penyelesaian masalah, menyesuaikan diri dengan mertua, dan



mempercai pasangan mereka. Cara mengatasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gambaran masa depan yang diharapkan, perasaan rindu, cinta, serta komitmen terhadap pernikahan. Namun, beberapa hal juga menjadi penghambat, seperti campur tangan mertua dan terbatasnya waktu bertemu dengan suami.<sup>15</sup>

2. Jurnal yang ditulis oleh Yustina Pratiwi Nabit, M.K.P Abdy Keraf, dan Dian Lestari Anakaka, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Journal of Health and Behavioral Science*, Volume 1, No.4, 2019. Dengan judul “Strategi *Coping Stress* pada Ibu *Single Parent* Pasca Ditinggal Suami Merantau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi coping stres pada ibu tunggal setelah berpisah dari suami yang bekerja di luar daerah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode analisis data meliputi analisis sebelum penelitian lapangan dan analisis selama penelitian lapangan menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping stres yang digunakan oleh peserta adalah coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Partisipan pertama dan ketiga cenderung menggunakan coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah sebagai strategi

---

<sup>15</sup> Nareswari Diah Wijang Wardhani dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, “Coping Strategies On Wives in a Long-Distance Marriage And Live with In-Laws”, *Psikodimensia*, Vol 19.1 (2020), hlm. 106.

mereka, sedangkan partisipan kedua cenderung menggunakan coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah dalam kasusnya.<sup>16</sup>

3. Jurnal yang ditulis oleh Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Retno Dwi Nugraheni, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang. *Philanthropy: Journal of Psychology*, Volume 3 Nomor 2, 2019. Dengan judul “*Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menentukan bagaimana gambaran *coping stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang dengan enam informan penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki gambaran *coping stress* yang berbeda tergantung pada situasi yang dihadapi. Ketiga subjek menggunakan kombinasi coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah dalam menghadapi stres, dengan pendekatan aktif, baik dengan mengambil tindakan untuk mengurangi pemicu stres maupun mengelola emosi dan pikiran. Ditemukan dua subjek menggunakan strategi coping yang kurang sehat dan kurang konstruktif, menyebabkan masalah baru yang memperburuk situasi. Serta terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan stres pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Yustina Pratiwi Nabit, M.K.P Abdy Keraf, and Dian Lestari Anakaka, “Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau”, *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol 1.4 (2019), hlm. 241–261.

<sup>17</sup> Mulya Virgonita Iswindari Winta and Retno Dwi Nugraheni, ‘Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Married’, *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), hlm. 123.

4. Jurnal yang ditulis oleh Ajeng Riefa Berliantin dan Eko Hardi Ansyah, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi* Volume 6, No 2, 2021. Dengan judul “*Coping Stress* pada Istri Pelayar yang Menjalani Relasi Pernikahan Jarak Jauh”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan strategi *coping stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua istri yang suaminya pergi bekerja selama lebih dari 8 bulan dan memiliki anak kecil. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan catatan lapangan untuk setiap responden. Hasil dari penelitian ini adalah strategi *coping stress* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, yaitu aspek fisik, psikologis, dan sosial yang menjadi faktor stres bagi istri. Upaya subjek untuk mengatasi stres merupakan bentuk *coping stress*. Bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh kedua subjek adalah coping berfokus pada masalah dan *coping* berfokus pada emosi dimana subjek melakukan pemecahan masalah dan mendekati diri kepada Tuhan.<sup>18</sup>
5. Skripsi yang ditulis oleh Titin Mukhiroh, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2019. Dengan judul “*Coping Stress* pada Istri yang Sedang Menjalani *Commuter Marriage Tipe Adjusting*”. Skripsi ini bertujuan untuk

---

<sup>18</sup> Ajeng Riefa Berliantin and Eko Hardi Ansyah, “*Coping Stress on Seafaring Wives Who Live Long Distance Marriage Relationships*”, *Psikologia : Jurnal Psikologi*, Vol 6.2 (2021), hlm. 1–6.

mengetahui permasalahan apa saja yang dapat menyebabkan seorang istri mengalami stres dalam menjalani pernikahan komuter tipe penyesuaian, serta bentuk-bentuk *coping stress* apa yang digunakan istri dalam menjalani pernikahan komuter tipe penyesuaian. Informan dalam penelitian ini adalah dua orang istri yang sedang menjalani pernikahan komuter dengan suaminya yang berada di luar kota. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung, wawancara dan triangulasi dengan metode reduksi data dan kategorisasi. Penelitian ini *coping stress* yang digunakan informan I dan informan II adalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emosional focus coping*. Selain itu, informan I dan informan II juga menggunakan coping keagamaan untuk mengatasi permasalahannya berupa kesabaran, keikhlasan dan pasrah terhadap ketetapan Allah SWT. Faktor yang mempengaruhi strategi coping yang dilakukan kedua informan adalah adanya sikap optimis, kontrol diri yang baik, dan dukungan sosial dari suami, keluarga dan teman. *Coping* yang dilakukan istri ketika menghadapi stres hampir sama, kedua informan sama-sama menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*).<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Titin Mukhoiroh, *Coping Stres Pada Istri Yang Sedang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019).

Jadi meskipun metode penelitian yang penulis gunakan hampir sama dengan penelitian-penelitian terdahulu, namun penelitian ini tetap memiliki perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan utama terletak pada lokasi penelitian, alasan penulis mengambil judul *Coping Stress* pada Istri yang Ditinggal Merantau suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah karena penelitian di lokasi ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Selain perbedaan lokasi, terdapat juga perbedaan pada subjek penelitian, di mana penulis memilih tiga subjek dengan kriteria tertentu. Kriteria tersebut yaitu istri yang sudah menikah selama lebih dari satu tahun, telah memiliki anak, dan tinggal bersama atau tidak bersama orang tua. Hal tersebut kemungkinan akan menghasilkan temuan yang berbeda juga dari penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada strategi *coping stress* yang dilakukan istri yang ditinggal suaminya merantau ke daerah lain.

## **G. Landasan Teori**

### **1. Teori Tentang Strategi *Coping Stress***

#### **a. Pengertian Strategi *Coping Stress***

Menurut Lazarus dan Folkman, Strategi *coping stress* didefinisikan sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku berkelanjutan yang dilakukan untuk menghadapi tuntutan eksternal



atau internal yang dianggap melebihi kemampuan seseorang.<sup>20</sup> Weiten dan Lloyd menggambarkan *coping* sebagai serangkaian upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi tekanan emosional yang timbul akibat stres yang dialami individu.

Pendapat lainnya, menurut Lahey seperti yang dikutip oleh Nursalim mengartikan *coping* sebagai perilaku individu dalam menangani stressor dan mengontrol respons terhadap stressor tersebut. Menurut Taylor, yang dikutip oleh Nursalim melihat *coping* sebagai upaya individu untuk menghadapi ancaman dan dampak emosional dari *stressor* yang muncul. Stone dan Neale, mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mengatasi tekanan dari berbagai tuntutan<sup>21</sup>. MacArthur & MacArthur juga menyatakan bahwa strategi coping adalah upaya khusus, baik secara perilaku maupun psikologis, yang digunakan seseorang untuk mengatasi, mentoleransi, atau mengurangi dampak dari kejadian yang dapat menimbulkan stres. Istilah strategi coping juga merujuk pada cara-cara yang dilakukan seseorang untuk menyesuaikan sumber daya yang dimiliki dengan tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).

<sup>21</sup> *Ibid*, hlm. 77

<sup>22</sup> Syahrul Bahroni, *Gambaran Strategi Coping Umat Katolik Korban Kekerasan Berbasis Agama (Studi Kasus Di Gereja Katolik St. Lidwina, Jambon, Trihanggo, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta)*, Skripsi (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019), hlm. 20-30

Jadi, pengertian *coping* menurut para ahli, merujuk pada proses mengelola tuntutan yang dihadapi individu, baik yang berasal dari dalam maupun luar, yang dirasakan melebihi kemampuan individu. Para ahli menyatakan bahwa *coping* melibatkan serangkaian upaya, baik sadar maupun tidak sadar, yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi tekanan emosional yang timbul akibat stres.

Pendekatan terhadap *coping* bervariasi, termasuk melihatnya sebagai perilaku individu dalam menangani *stressor*, upaya untuk menghadapi ancaman dan dampak emosional dari *stressor*, serta segala usaha yang sadar untuk mengatasi tekanan dari berbagai tuntutan. Hal ini menunjukkan bahwa *coping* mencakup berbagai strategi dan respons individu terhadap stres, baik dalam upaya melawannya maupun bertahan dari dampaknya.

b. Aspek-aspek *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman *coping stress* dibagi menjadi dua strategi, yaitu:

1) *Emotion focused coping*

Suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan, cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*.

Aspek-aspek *Emotion focused coping*, meliputi:

- a) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c) *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

## 2) *Problem focused coping*

Usaha untuk mengurangi *stress*, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan, cenderung dilakukan apabila individu tersebut yakin dapat mengubah situasi.

Aspek-aspek *Problem focused coping*, meliputi:

- a) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi, saran dan bantuan dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b) *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c) *Planful problem solving*, yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.<sup>23</sup>

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, aspek-aspek coping stress dapat dibagi menjadi dua kategori: pertama, *emotion-focused coping* yang juga disebut sebagai *coping* yang mengarah pada emosi dan kedua, *problem-focused coping* yang juga disebut sebagai coping yang berfokus pada masalah. Kedua jenis ini digunakan untuk menggambarkan cara mengatasi stres pada istri yang ditinggal oleh suami yang merantau.

#### c. Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping Stress*

Weiten dan Lloyd menjelaskan bahwa ada dua kategori yang mempengaruhi strategi *coping stress*:

##### 1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada seseorang yang mengalami stress dari

---

<sup>23</sup>Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 150

hubungan dekat (keluarga atau teman). House mengidentifikasi empat fungsi dukungan sosial: dukungan emosional (kasih sayang, perhatian, kepedulian), dukungan penilaian (bantuan dari orang lain), dukungan informasional (nasehat dan diskusi), dukungan instrumental (bantuan materi).

## 2) Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang secara signifikan mempengaruhi penanganan atau upaya menghadapi stress yang dihadapi. Ciri kepribadian ini meliputi ketangguhan (daya tahan atau ketabahan), optimisme (bersikap optimis), dan humor.

Menurut Taylor yang dikutip oleh Laila, faktor-faktor yang mempengaruhi cara mengatasi stress dapat dikelompokkan menjadi dua kategori:

- 1) Faktor internal melibatkan kepribadian, kecenderungan negatif, ketangguhan, optimisme, dan kendali psikologis.
- 2) Faktor eksternal meliputi faktor waktu, keuangan, tingkat pendidikan, pekerjaan yang memadai, anak-anak, lingkungan sosial (teman dan keluarga), standar hidup, kejadian positif dalam kehidupan, dan minimnya pemicu *stress* lainnya.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>Laila Mufida Sadikin and E.M.A Subekti, "Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi", *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, Vol. 2.3 (2013), hlm. 17–23.



Rahmandani et al. mengidentifikasi dua faktor yang memengaruhi cara mengatasi stress.

- 1) Faktor internal meliputi isi kognitif, karakteristik kepribadian, dan sikap yang terbuka hati.
- 2) Faktor eksternal melibatkan dukungan sosial, penguatan positif, dan tekanan dari luar.<sup>25</sup>

Penelitian ini akan mengeksplorasi faktor-faktor penyebab cara mengatasi stres, yaitu faktor internal dan eksternal, yang termasuk kognitif, karakteristik kepribadian, dukungan sosial, dan tekanan dari luar.

## 2. *Coping Stress* Menurut Perspektif Islam

*Stress* merupakan bagian tak terhindarkan dalam kehidupan, karena ujian dari Allah SWT tak dapat dikendalikan manusia. Namun, yang bisa dilakukan adalah mempersiapkan sikap dan perilaku untuk mengelola stress sehingga dampaknya bisa diminimalkan.<sup>26</sup> Sebagaimana telah disebutkan dalam firman Allah SWT dalam surat Ali – Imran 3/139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”<sup>27</sup>

<sup>25</sup>Elsavina Rizky, Zulharman, and Devi Risma, *Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, (Jomfdok, Juli, 2014), hlm. 1–23.

<sup>26</sup>Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi”, *Jurnal Nasional UMP*, Vol. 8.2 (2010), hlm. 14–26.

<sup>27</sup>Ali - Imran 139, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 20.59.

Ketika menghadapi stress, ajaran Islam mengajarkan bahwa kekuatan dan ketenangan dapat ditemukan melalui menjalankan perintah-perintah Allah yang tertera dalam Al-Quran. Dalam perjalanan mengatasi stress, prinsip-prinsip agama dapat menjadi pedoman yang kuat untuk menenangkan pikiran dan hati. Beberapa cara menurut ajaran islam yang dapat dilakukan untuk mengelola stress:

a. Sholat

Sholat merupakan salah satu cara berkomunikasi langsung dengan Allah SWT. Hal ini mendatangkan ketenangan, keyakinan, dan harapan bahwa Allah mendengar doa kita dan akan memberikan pertolongan serta solusi terhadap permasalahan yang kita hadapi. Perintah mendirikan sholat juga jelas tertera dalam Al-quran surat Al-Baqarah 2/153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."<sup>28</sup>*

Dengan melaksanakan sholat, hati kita akan lebih tenang sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang menjadi pemicu *stress*.

---

<sup>28</sup> Al – Baqarah 153, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.00.

b. Do'a, Dzikir, dan Membaca Al-Quran

Dzikir, Do'a dan Membaca Al-quran berfungsi sebagai alat untuk mengubah fokus dari masalah-masalah yang menyebabkan stress. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang baik, mengingat Allah, dan mengucapkan kata-kata yang penuh makna positif, seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan kekhawatiran. Pengulangan dzikir atau doa atau ayat- ayat Al-Quran menuntut konsentrasi pada hal-hal yang positif, membantu mengalihkan pikiran dari situasi yang menekan atau stress ke hal-hal yang lebih positif. Saat seseorang berdoa, mereka merasa terhubung secara spiritual dengan Sang Pencipta. Seperti firman Allah dalam Al-Quran surat Ar-Rad 13/28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram<sup>29</sup>."*

Berdoa dan berdzikir serta memahami makna ayat Al-quran membantu memperkuat keyakinan seseorang bahwa ada jalan keluar dari setiap kesulitan. Ini memberi harapan dan optimisme bahwa Allah akan memberikan bantuan dalam menjalani cobaan hidup.

Dalam keseluruhan, doa, dzikir, dan membaca Al-quran tidak hanya sekadar ritual, tetapi juga menjadi sumber ketenangan dan harapan.

c. Ikhlas

---

<sup>29</sup> Ar-Rad 28, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.01.

Ikhlas, atau keikhlasan, adalah sikap tulus dan ikhlas dalam melakukan sesuatu tanpa mengharapkan imbalan atau pujian dari manusia. Menurut Al-Quran, keikhlasan memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan dan kehidupan seseorang, dan ini dapat membantu mengurangi stress. Ketika seseorang memiliki sikap ikhlas, mereka dapat menerima takdir dengan penuh reda dan kesabaran. Ini mencakup penerimaan terhadap segala kejadian, baik yang dianggap buruk maupun yang dianggap baik, sebagai bagian dari rencana Allah. Dengan hati yang ikhlas dalam menerima takdir, seseorang mampu mengurangi rasa frustrasi dan stress yang mungkin muncul karena ketidakpuasan terhadap keadaan. Allah berfirman dalam Al-quran surat Al-Bayyinah 98/5 :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ هَٰ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا  
 الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَٰلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

*"Dan mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus<sup>30</sup>."*

Amalan-agama yang diterima oleh Allah adalah yang dilakukan dengan ikhlas. Dengan menjalani hidup dengan ikhlas, seseorang dapat menemukan ketenangan batin dan mengurangi tingkat stress dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan

---

<sup>30</sup> Al-Bayyinah 5, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/98>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.02.

d. Berserah Diri Kepada Allah SWT (Bertawakal)

Bertawakal kepada Allah berarti meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi terjadi atas izin Allah dan merupakan bagian dari rencana-Nya yang lebih besar. Hal ini membantu seseorang melepaskan beban pikiran dan kekhawatiran seiring dengan kesadarannya bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Mengetahui. Dengan tidak berusaha mengendalikan keadaan sepenuhnya dan menyerahkan segalanya kepada Allah, Anda bisa terhindar dari dampak negatif *stress* berlebihan seperti kecemasan dan depresi. Allah berfirman dalam Al-Quran surat At-Thalaq 65/3:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ

اللَّهُ بِالْعَمْرِ قَدِيرٌ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

*"Dan siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendakiNya). Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu."<sup>31</sup>*

Penting untuk diketahui bahwa bertawakal kepada Allah tidak sekedar bersifat pasif, namun dapat menjadi penggerak untuk aktif dan berbuat sebaik-baiknya, dengan tetap mengandalkan pertolongan dan bimbingan Allah.

e. Sabar

---

<sup>31</sup> At-Thalaq 3, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/65>, diakses pada 26 Maret 21.03.



Kesabaran merupakan salah satu akhlak terpenting yang dibutuhkan umat Islam dalam urusan dunia dan agama. Artinya kesabaran sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas hidup seseorang, baik lahiriah, batin, material maupun rohani. Orang yang sabar memahami bahwa untuk mengatasi segala masalah dan tantangan serta mencapai hasil yang diharapkan, ia harus menghadapinya dengan ketabahan. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Anfal 8/46:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ  
وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang dapat menyebabkan kegagalan dan kehilangan kekuatanmu, dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."<sup>32</sup>*

Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah selalu bersama dengan orang-orang yang bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Ini memberikan dorongan spiritual untuk tetap tenang dan tabah dalam menghadapi segala ujian kehidupan.

#### f. Optimis

---

<sup>32</sup> Al-Anfal 46, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/8>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.05.

Sikap positif dan optimis terbukti memiliki efek positif pada kesehatan fisik dan mental. Individu yang memiliki sikap optimis cenderung mengalami tingkat stress yang lebih rendah, tekanan darah yang lebih stabil, dan memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis. Selain itu, sikap optimis juga memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas hubungan sosial. Orang yang memandang hidup dengan optimisme cenderung bersikap positif terhadap orang lain, menciptakan suasana sosial yang penuh dukungan. Optimisme membantu seseorang untuk lebih fokus pada pencarian solusi daripada terpaku pada masalah itu sendiri. Ini memungkinkan individu untuk bergerak maju dengan lebih efektif. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran surat Al-Insyirah 94/5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*"Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."<sup>33</sup>*

Al-Quran memberikan pesan optimisme yang kuat, memberikan harapan dan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan diikuti dengan kemudahan. Sikap optimisme yang didasarkan pada keyakinan yang kuat dan pandangan positif dapat memberikan dukungan dan ketenangan batin dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

g. Berpikiran Positif atau Berprasangka Baik

---

<sup>33</sup> Al-Insyirah 5-6, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/94>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.06.

Melihat orang lain dengan prasangka baik dapat memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental, karena melibatkan pemikiran yang positif dan optimis. Sikap ini membantu individu dalam menghadapi situasi sulit dengan lebih sejahtera. Dengan bersikap berkhushudzon, seseorang lebih mungkin melihat situasi dari sudut pandang yang positif, yang pada gilirannya dapat mengurangi tekanan pikiran dan kecemasan yang mungkin muncul akibat prasangka negatif terhadap orang lain. Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hujurat 49/12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَانفُوا  
 ۝ اللَّهُ أَنْ اللَّهُ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (buruk), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah sebahagian kamu mencela sebahagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentulah kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”<sup>34</sup>*

Selain itu, berburuk sangka atau suudzon hukumnya haram dalam Islam. Karena hal ini akan merusak keharmonisan rumah tangga, keluarga, maupun keharmonisan kehidupan masyarakat. Allah SWT

<sup>34</sup> Al-Hujurat 12, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/49>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.07.

menyerukan kepada orang-orang yang beriman agar menjauhi prasangka, karena itu termasuk dosa dan kesombongan.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian.<sup>35</sup> Caranya dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti antara fenomena yang diuji. Fenomena yang diuji berkaitan dengan pengalaman mengenai *coping stress* istri yang ditinggal merantau suami di Desa Pengkok, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah. Melalui penelitian kualitatif Basrowi & Suwandi menuturkan bahwa penulis dapat mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif di dalamnya melibatkan penulis sehingga akan paham mengenai konteks dengan situasi dan setting fenomena alami sesuai yang sedang diteliti.<sup>36</sup>

### 2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu tiga orang istri yang ditinggal merantau suami ke luar daerah maupun luar negeri dengan kriteria berikut:

---

<sup>35</sup> Rusandi and Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus", *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, Vol. 2.1 (2021), hlm. 48–60.

<sup>36</sup> Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif", *Humanika*, Vol. 21.1 (2021), hlm. 33–54.

- a. Telah menikah selama lebih dari 1 tahun.
- b. Telah memiliki anak.
- c. Tinggal bersama/ tidak bersama orang tua.
- d. Istri yang berusia 25 sampai 35 tahun.
- e. Memiliki anak berusia dibawah 12 tahun.

Desa Pengkok terdapat beberapa istri yang memenuhi kriteria tersebut, namun penulis hanya memilih tiga orang istri. Menurut penulis ketiga istri tersebut memiliki daya tarik tersendiri bagi penulis sebagaimana seperti yang tertera dalam profil subjek dan yang terpenting mereka bersedia untuk diwawancarai.

Tabel 1.1 Data Subjek

No	Nama	Usia	Usia pernikahan	Kode
1.	GY	32	4 tahun	GY. W1.
2.	IE	33	6 tahun	IE. W2.
3.	DST	28	8 tahun	DST. W3

Objek yang akan diteliti adalah strategi *coping* yang dilakukan istri untuk mengatasi perasaan tertekan atau perasaan tidak nyaman ketika ditinggal merantau suami.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan

menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga metode pengumpulan data penelitian kualitatif yaitu wawancara dan observasi dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara dalam konteks penelitian melebihi sekadar dialog dan berkisar dari format santai hingga formal. Meskipun semua interaksi lisan memiliki aturan tertentu yang mengatur bagaimana informasi dipertukarkan atau dikendalikan oleh satu atau lebih partisipan, aturan dalam wawancara penelitian lebih ketat.

Melakukan wawancara dengan mengikuti tahapan prosedur merupakan hal penting agar hasil wawancara tidak mengecewakan. Penulis bertanggung jawab dalam mengarahkan wawancara untuk mengungkap perasaan, persepsi, dan pemikiran dari partisipan yang diwawancarai.<sup>37</sup>

Pada penelitian ini Penulis menggunakan wawancara bebas terpimpin dimana wawancara ini penggabungan antara wawancara terpimpin dan wawancara tidak terpimpin. Jadi wawancara ini akan dilaksanakan secara bebas, namun masih dikontrol oleh daftar pertanyaan sebagai acuan yang memuat poin-poin penting yang akan ditanyakan. Jadi pelaksanaan wawancara tidak akan kaku tetapi lebih

---

<sup>37</sup> Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 11.1 (2007), hlm. 35-40.



luwes dan fleksibel, sehingga tidak terlalu terjauh dari data yang akan digali oleh peneliti.

b. Observasi

Penulis menggunakan pengamatan langsung untuk mengetahui detail-detail yang mungkin tidak dapat diungkapkan atau dijelaskan oleh responden dengan kata-kata. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif atau non-partisipatif.

Observasi didalam penelitian kualitatif seringkali didukung oleh catatan lapangan, catatan kejadian penting, dan analisis mengenai pola-pola atau tema-tema yang muncul selama pengamatan tersebut. Observasi menjadi salah satu cara yang penting untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konteks yang diteliti.

Pada penelitian ini penulis melakukan observasi partisipatif dengan mengamati aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh subjek ketika berada jauh dari suaminya. Observasi dilakukan untuk mengetahui apakah keseharian yang dilakukan subjek sama dengan apa yang disampaikan oleh subjek pada saat wawancara.

c. Dokumentasi

Suharsimi Arikunto mengatakan, dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan

sebagainya.<sup>38</sup> Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap dari metode wawancara dan observasi. Penggunaan metode dokumentasi dalam penelitian kualitatif dapat memperkaya pemahaman penulis tentang fenomena yang diteliti dan memberikan bukti yang kredibel untuk mendukung temuan penelitian.

Pada penelitian ini penulis menggunakan dokumentasi dari Badan Pusat Statistik Kab. Sragen<sup>39</sup> dan data sidesa.jatengprov.<sup>40</sup> Data dokumentasi ini berisi jumlah penduduk, jenis kelamin, golongan darah pendidikan dan pekerjaan pada desa maupun kelurahan yang ada di kecamatan kedawung. Selain itu penulis juga melampirkan dokumentasi berupa foto pernikahan subjek dengan suami serta foto saat proses wawancara dengan subjek secara langsung.

#### 4. Uji Keabsahan Data

Penelitian kualitatif terdapat beberapa strategi yang biasanya digunakan untuk menguji keabsahan atau validitas data. Penulis menggunakan metode triangulasi data untuk memastikan kesesuaian, validitas, dan keandalan dari temuan yang dihasilkan dalam konteks penelitian. Menurut Sugiyono triangulasi data merupakan teknik

---

<sup>38</sup> Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 48–67.

<sup>39</sup> Jumlah Penduduk Kecamatan Kedawung, <https://sragenkab.bps.go.id/indicator/12/282/1/jumlah-penduduk-kecamatan-kedawung.html>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.10

<sup>40</sup> Data Kependudukan Desa Pengkok, <https://sidesa.jatengprov.go.id/pemkab/kependudukandes/33.14.04.2001>, diakses pada 26 Maret 2024 pukul 21.15

pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada.<sup>41</sup>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis triangulasi teknik untuk menguji validitas data yang dilakukan dengan cara membandingkan data dengan menggunakan teknik yang berbeda pada sumber yang sama. Penulis melibatkan pengumpulan data dari beberapa teknik, seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Dengan menggunakan beberapa metode, penulis dapat memvalidasi hasil dan mengurangi potensi bias yang dapat muncul dari penggunaan satu metode.

Pertama penulis melakukan wawancara kepada ketiga subjek, setelah mendapatkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan kepada subjek penulis melakukan observasi untuk mengecek kembali apakah yang dikatakan subjek saat wawancara sesuai dengan hasil observasi. Selain itu, penulis melakukan dokumentasi berupa mengambil foto saat wawancara dan foto saat subjek menikah untuk memastikan bahwa subjek telah benar-benar menikah dengan suaminya yang merantau ke daerah lain.

## 5. Analisis Data

Setelah pengumpulan seluruh data selesai, langkah berikutnya adalah menganalisis data yang terkumpul melalui metode utama wawancara dan metode pendukung observasi. Analisis data merupakan

---

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 327

proses menginterpretasi data yang sudah terkumpul dan terpilih. Untuk menganalisis data yang telah diperoleh, digunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang mengandalkan kata-kata untuk menjelaskan data yang diperoleh, terutama untuk data yang tidak bisa diukur secara numerik.

Dalam konteks penelitian ini, penulis menerapkan metode analisis deskriptif kualitatif yang menggunakan kata-kata atau frasa. Ini dilakukan dengan merangkai data yang telah terkumpul sesuai dengan rencana pembahasan yang telah disusun sebelumnya. Selanjutnya, penulis melakukan interpretasi sesuai keadaan aktual berdasarkan rencana pembahasan yang telah direncanakan, dengan tujuan menghasilkan kesimpulan yang memadai.

Pada prinsipnya analisis data kualitatif dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Teknik analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh *Miles* dan *Huberman* mencakup tiga kegiatan<sup>42</sup>, yaitu:

---

<sup>42</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Karya Ilmiah* (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 209-210

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan, perhatian, pengabstraksian dan pentransformasian data kasar dari lapangan. Proses ini berlangsung selama penelitian dilakukan dari awal sampai akhir. Fungsinya untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik. Dalam penelitian ini reduksi data yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan membuat verbatim dari hasil wawancara lalu mengkategorikan beberapa keterangan yang dibutuhkan untuk mengetahui aspek-aspek yang digunakan oleh subjek dalam mengatasi perasaan tidak nyaman atau tertekan ketiga ditinggal merantau suami.

b. Penyajian data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian antara lain dapat berupa teks naratif, matriks, grafiks, jaringan, dan bagan. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan. Setelah melakukan reduksi data, penyajian data dilakukan oleh penulis dengan memaparkan aspek-aspek *coping stress* yang digunakan oleh subjek berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan menyertakan beberapa dokumentasi saat proses wawancara berlangsung.

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari suatu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Makna-makna yang muncul dari data harus diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validitasnya terjamin.





## BAB IV

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah disajikan, penulis menyimpulkan untuk mengeksplorasi cara istri mengatasi stres dalam pernikahan jarak jauh karena suami bekerja di luar daerah. Dari perilaku yang diamati dan hasil wawancara pada ketiga subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* yang digunakan oleh mereka memiliki perbedaan. Meskipun ketiga subjek menggunakan kedua jenis strategi *coping*, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Dalam penerapannya ketiga subjek berbeda satu sama lain. Ketiga subjek melakukan *emotional focused coping*, namun hanya DST yang menerapkan hampir keseluruhan dari aspek dari *emotion focused coping* yaitu *seeking social emotional support, distancing, self control, dan accepting responsibility*. DST hanya tidak melakukan *escape avoidance*. Sedangkan subjek IE dan GY hanya melakukan tiga aspek *emotion focused coping*, yaitu *seeking social emotional support, self control, dan accepting responsibility*. Ketiga subjek juga melakukan *problem focused coping*, hanya satu aspek yang tidak dilakukan oleh ketiga subjek yaitu *seeking informational support*. *Confrontive coping* dan *planfull problem coping* dilakukan oleh ketiga subjek.

Kondisi yang dialami ketiga subjek dalam penelitian ini disikapi subjek secara positif. Subjek tetap berusaha mempertahankan pernikahan dengan

menerima tanggung jawab sebagai istri dari suami yang bekerja di luar daerah. Ketiga subjek tetap menjalani kehidupan sehari-hari sebagaimana mestinya dan tetap bertanggung jawab memenuhi peran istri sekaligus ibu dari anak-anaknya. Ketiga subjek juga menerima keadaan yang ada saat tinggal suami bekerja di luar daerah dengan berupaya melakukan *coping stress* yang telah dipaparkan dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa saran kepada beberapa pihak yang berkepentingan:

### **1. Pemerintah**

Pengembangan intervensi atau program dukungan dapat dilakukan untuk membantu istri yang menghadapi stres akibat pernikahan jarak jauh. Pendekatan ini dapat mencakup pelatihan keterampilan coping, sesi konseling, atau pengembangan program dukungan sosial. Dukungan kepada pasangan yang menghadapi pernikahan jarak jauh dapat melibatkan kerja sama dengan lembaga atau organisasi lokal yang memiliki pengalaman dalam memberikan dukungan dalam situasi seperti ini.

## 2. Subjek

Pasangan yang menghadapi pernikahan jarak jauh dapat memperkuat komunikasi dan hubungan interpersonal mereka. Ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

## 3. Penulis Selanjutnya

Penulis-penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas strategi coping yang digunakan oleh istri dalam menghadapi pernikahan jarak jauh. Ini dapat mencakup faktor-faktor seperti dukungan sosial, karakteristik pernikahan, atau respon psikologis yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Juli, 'Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga', *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20.2 (2014), 1–10
- Aziz, Safrudin, 'Tradisi Pernikahan Adat Jawa Keraton Membentuk Keluarga Sakinah', *IBDA` : Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 15.1 (2017), 22–41  
<<https://doi.org/10.24090/ibda.v15i1.724>>
- Berliantin, Ajeng Riefa, and Eko Hardi Ansyah, 'Coping Stress on Seafaring Wives Who Live Long Distance Marriage Relationships', *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6.2 (2021), 1–6 <<https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i2.1684>>
- Fadli, Muhammad Rijal, 'Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif', *Humanika*, 21.1 (2021), 33–54 <<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>>
- H. Enjang, and Encep Dulwahab, *Komunikasi Keluarga Perspektif Islam*, ed. by Rema Karyanti Soenendar, cetakan pe (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018)
- Hasanah, Muhimmatul, 'Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam', *Jurnal Ummul Qura*, XIII.1 (2019), 104–16  
<<http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>>
- 'KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)' <<https://kbbi.web.id/mahasiswa>>
- Lazarus, and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984)
- Lumban Gaol, Nasib Tua, 'Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24.1 (2016), 1 <<https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>>
- Maryam, Siti, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), 101  
<<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>>
- Mashudi, FARID, and DIRUSDI Toanto, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSod, 2012)
- Mukhoiroh, Titin, *COPING STRES PADA ISTRI YANG SEDANG MENJALANI COMMUTER MARRIAGE TIPE ADJUSTING* (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019)
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah, 'Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20.2 (2018), 74  
<<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>>
- Nabit, Yustina Pratiwi, M.K.P Abdy Keraf, and Dian Lestari Anakaka, 'Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau', *Journal of Health and Behavioral Science*, 1.4 (2019), 241–61  
<<https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i4.2108>>

- Naibaho, Saira Lastiar, and Stefani Virlia, 'Rasa Percaya Pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3.1 (2020), 34–52  
<<https://doi.org/10.24854/jpu44>>
- Noor, Juliansyah, *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Karya Ilmiah* (Jakarta: Kencana, 2012)
- Novita, Risa, 'Mengelola Stress Pada Masyarakat Di Desa Sabajaya', *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2.1 (2022), 421–25
- Nurihsan, A. Juntika, and Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (PT. Remaja Rosdakarya, 2006)
- Nursalim, M., 'Strategi & Intervensi Konseling', *Akademia Permata.*, 2014, pp. 1–189
- Primasari, Devi Anjas, 'Kehidupan Keluarga "Long Distance Marital in Relationship"', *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 13.1 (2020), 96  
<<https://doi.org/10.20473/jsd.v13i1.2018.96-102>>
- Rachmawati, Imami Nur, 'Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11.1 (2007), 35–40  
<<https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>>
- Rahayu, Tri, 'Desa Pengkok Sragen Kedatangan 1.500-an Perantau Yang Mudik Lebaran', *Solopos.Com*, 2023 <<https://soloraya.solopos.com/desa-pengkok-sragen-kedatangan-1-500-an-perantau-yang-mudik-lebaran-1607926>>
- RI, Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: Syamil Cipta Media, 2019)
- Rizky, Elsavina, Zulharman, and Devi Risma, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau', *Jomfdok*, July, 2014, 1–23
- Rusandi, and Muhammad Rusli, 'Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus', *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2.1 (2021), 48–60 <<https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>>
- Ruth Widya, Joesetta Tuapattinaja, 'Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau', *PREDICARA*, 1.August (2012), 32
- Sadikin, Laila Mufida, and E.M.A Subekti, 'Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi', *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2.3 (2013), 17–23
- Safaria, Triantoro, and Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- Santika, Erlina F, 'Deretan 10 Provinsi Dengan Perantau Terbanyak 2020-2022', 2023 <<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/24/deretan-10-provinsi-dengan-perantau-terbanyak-2020-2022>>

- Sari, D. K., Gunawan, D. & Septiani, R. P., 'Gambaran *Coping Stress* Pada Pendatang Baru Yang Tinggal Di Lingkungan Padat Dan Bising Di Jakarta', *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3.2548–4044 (2018), 125–36  
<<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/5619>>
- Sidik, Budiawan, 'Jateng, Sumber Pemudik Dan Kaum Migran Terbesar Di Indonesia', *Kompas.Id*, 2023  
<<https://www.kompas.id/baca/riset/2023/04/19/jawa-tengah-sumber-pemudik-dan-kaum-migran-terbesar-di-indonesia>>
- Smet, B, *Psikologi Kesehatan* (Grasindo, 1994)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Suharsimi, Arikunto, 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', *Jakarta: Rineka Cipta*, 2006, 48–67
- UNICEF, 'Stress', *Unicef Indonesia*, 2022  
<<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>>
- Wardhani, Nareswari Diah Wijang, Putu Nugrahaeni Widiasavitri, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri, 'Coping Strategies On Wives in a Long-Distance Marriage And Live with In-Laws', *Psikodimensia*, 19.1 (2020), 106  
<<https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2309>>
- Winta, Mulya Virgonita Iswindari, and Retno Dwi Nugraheni, 'Coping Stress Pada Istri Yang Menjalani Long Distance Married', *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), 123  
<<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>>
- Yuwono, Susatyo, 'Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi', *Jurnal Nasional UMP*, 8.2 (2010), 14–26