

***COPING STRESS PADA WANITA HAMIL YANG MENJALANI
LONG DISTANCE MARRIED (LDM) DI MALAYSIA
(Studi Kasus pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia)***



SKRIPSI

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

OLEH:

**SITI RAHMAH BINTI ISMAIL
NIM. 19102020090**

DOSEN PEMBIMBING:

**NUR FITRIYANI HARDI, M.P.si
NIP. 19900327 201903 2 016**

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

2024

HALAMAN PENGESAHAN



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-1299/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : COPING STRESS PADA WANITA HAMIL YANG MENJALANI LONG DISTANCE MARRIED (LDM) DI MALAYSIA (STUDI KASUS PADA DUA WANITA DI MERSING JOHOR MALAYSIA)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SITI RAHMAH BINTI ISMAIL
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020090
Telah diujikan pada : Jumat, 02 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c429b711e01



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 66bc5725b772



Penguji II

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 66baac0c554d



Yogyakarta, 02 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

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

Valid ID: 66c481e4e90ab

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



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 : Siti Rahmah Binti Ismail
NIM : 19102020090
Judul Skripsi : *Coping Stress* Pada Wanita Hamil Yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) Di Malaysia (Studi Kasus Pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) 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 dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Juli 2024

Pembimbing,

Nur Fitriyani Hardi, M.P.Si
NIP 19900327 201903 2 016

Mengetahui:
Ketua Prodi,

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahmah Binti Ismail
NIM : 19102020090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul "Coping Stress Pada Wanita Hamil Yang Menjalani Long Distance Married (LDM) di Malaysia (Studi Kasus Pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia)" 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, 29 Juli 2024

Yang menyatakan,




Siti Rahmah Binti Ismail
NIM 19102020090

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahmah Binti Ismail
Tempat dan Tanggal Lahir : Sabah, Malaysia / 7 Desember 1997
NIM : 19102020090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Kota Kinabalu Sabah, Malaysia
No. HP : +60195165403

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, 29 Juli 2024

Siti Rahmah Binti Ismail

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh hikmat karya sederhana ini peneliti persembahkan untuk:

Ayahanda Ismail dan Ibunda Melna yang doanya tiada henti dan bekerja keras
untuk kelancaran kuliah

Suami tercinta Irfan dan Anak Kesayangan Furqan sebagai sumber energi dan
motivasi, alarm kehidupan dalam menjalani studi. Semua keluarga dan sahabat
yang mendukung dalam jauh dan dekat.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

الْمَصِيرُ إِلَىٰ وَلَدَيْكَ لِي أَسْتُكْرَ أَنْ عَامِنَ فِي وَفِصْلَهُ وَهَنْ عَلَىٰ وَهْنَا أُمُّهُ حَمَلَتْهُ بِوَلَدِيهِ الْإِنْسَانَ وَوَصَّيْنَا

“Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. (wasiat kami) bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada-Ku (kamu) kembali”¹

Qs Luqman :14



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Surah Luqman, “Qur’an Kemenag,” hal. 14 <Qur’an Kemenag>.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT yang telah membekali manusia dengan kemampuan untuk berfikir dan merasa yang membuat manusia berbeda dengan makhluk Allah lainnya. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengajarkan Islam sebagai agama rahmatallil'amin. Atas Rahmat dan izin Allah serta bimbingan dari berbagai pihak maka skripsi dengan judul “*Coping Stress* Pada Wanita Hamil Yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) Di Malaysia (Studi Kasus Pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia)” bisa diselesaikan.

Begitu banyak pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr Phil Al Makin, M.A. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.P.SI selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
6. Bapak Nailul Falah S,Ag M.Si selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan saran dan dukungan selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mengajarkan ilmu dan memberikan pengalaman selama perkuliahan ini. Semoga ilmu yang diberikan dinilai sebagai amal jariyah, membawa berkah dalam kehidupan.
8. Seluruh pegawai akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam hal akademis maupun non akademis sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Orang tua, suami dan anak tercinta serta semua keluarga yang telah memberikan dukungan moril, material, waktu dan doa yang tulus tanpa henti sepanjang perjalanan studi peneliti.
10. Sahabat-sahabat kontrakan, Dayangku, Asykin, Halisah, Najwa, Fazuwani, Asma dan Naqib yang selalu memotivasi dan berbagi sejak awal studi sampai penyelesaian skripsi ini.
11. Dua orang subjek yaitu HH dan NT selaku narasumber dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas kesediaannya menjadi subjek dan berkenan membagikan pengalaman kepada peneliti.

12. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian skripsi ini. Hanya Allah SWT yang bisa membalas semuanya.

Dari berbagai sisi, peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih banyak kekurangannya. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan kemajuan ilmu pengetahuan. Semoga tulisan ini bisa memperkaya khazanah intelektual khususnya di bidang keilmuan konseling.

Yogyakarta, 29 Juli 2024

Peneliti,

Siti Rahmah



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Siti Rahmah (19102020090) *Coping Stress* Pada Wanita Hamil Yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) Di Malaysia (Studi Kasus pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia).

Idealnya pasangan suami istri hidup bersama dalam satu rumah untuk melaksanakan tugas dan kewajiban masing-masing. Namun karena tuntutan pekerjaan menyebabkan sebagian dari mereka harus berjauhan dan menjalani kehidupan *Long Distance Married* (LDM). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran coping stress pada wanita hamil yang menjalani long distance married. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada dua wanita. Subyek dalam penelitian ini berjumlah dua orang subjek yang mempunyai kriteria berbeda yaitu subjek pertama tinggal bersama kedua orang tuanya, sedangkan subjek kedua tinggal bersama mertuanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki gambaran coping stress yang berbeda-beda tergantung bagaimana situasi yang sedang dihadapi. Kedua subjek mengkombinasikan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dalam mengatasi stress dengan menggunakan pendekatan aktif, baik dengan cara tindakan untuk reduksi data stressor maupun mengelola emosi dan pikiran. Ditemukan faktor lain yang menimbulkan masalah baru yang memperberat situasi LDM. Faktor tersebut adalah ekonomi dan juga tuntutan pekerjaan yang menimbulkan stress pada istri yang menjalani LDM.

Kata kunci: *Coping Stress, Wanita Hamil, Long Distance Married* (LDM)

ABSTRACT

Siti Rahmah (19102020090) Coping Stress in Pregnant Women undergoing long distance marriage (LDM) in Malaysia (Case study of two women in Mersing, Johor Malaysia).

Ideally, married couples live together in one house of fulfill their respective duties and responsibilities. However, due to work demands, some of them must be apart and live a long distance marriage (LDM) life. This study aims to understand how coping stress is experienced by pregnant women undergoing long distance marriage. This research employs a qualitative approach using case studies on two women. The subject in this study consist of two individuals with different criteria, the first subject lives with her parents, while the second subject lives with her in-laws. The results indicate that both subject have different coping stress experiences depending on the situations they face. Both subject combine emotional-focused-coping and problem-focused-coping to manage stress through active approaches, whether by taking actions to reduce stressors or managing emotions and thoughts. Additionally, other factor were identified that create new problems exacerbating the LDM situation. These factors include economic issues and work demands that contribute to stress for wives undergoing LDM.

Keywords: *Coping Stress, Pregnant Women, Long Distance Married*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Landasan Teori.....	14
H. Metode Penelitian.....	42

BAB II. PROFIL SUBJEK PENELITIAN	48
A. Subjek 1 (HH).....	49
B. Subjek 2 (NT)	57
BAB III. METODE COPING STRES PADA DUA WANITA HAMIL	
<i>LONG DISTANCE MARRIED</i> DI MALAYSIA	67
A. <i>Emotional Focused Coping</i> (EFC).....	68
B. <i>Problem Focused Coping</i> (PFC).....	77
BAB IV. PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
C. Kata Penutup.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Profil Subjek Utama	50
Tabel 2.2. Tabel Profil Subjek Tambahan	50
Tabel 2.3. Tabel Profil Subjek HH dan NT.....	66
Tabel 3.1. Tabel Metode <i>Coping Stress</i> Pada Dua Wanita Hamil <i>Long Distance Married</i> di Malaysia.....	83



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Penelitian.....	91
Lampiran 2. Verbatim Wawancara.....	94
Lampiran 3. Dokumentasi Wawancara.....	102



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Langkah awal dalam memahami judul skripsi ini, dengan menjelaskan judul skripsi yang dimaksud adalah “*Coping Stress* Pada Wanita Hamil yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) di Malaysia (Studi Kasus pada Dua Wanita di Mersing, Johor Malaysia)”. Berikut adalah deskripsi dari istilah-istilah yang terdapat pada penelitian ini yaitu:

1. *Coping Stress*

Menurut Folkman, *coping stress* adalah suatu usaha seseorang dalam mengatur (mengurangi, meminimalisir, menguasai, mentoleransi) kebutuhan internal dan eksternal dari orang yang bersangkutan.² Menurut Sarafino *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.³

Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah upaya pengelolaan kognitif dan perilaku pada individu dalam menanggapi atau menghadapi suatu kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu.

² Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasarakatan Cetakan Pertama* (Jakarta: Kencana A, 2020), hal. 191.

³ P Sarafino E, *Health psychology biopsychosocial interactions (5th ed)* (USA: John Wiley & Sons, 2006), hal. 13.

2. Wanita Hamil yang Menjalani LDM

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, wanita hamil adalah perempuan yang sedang mengandung janin dalam rahim karena sel telah dibuahi oleh spermatozoa.⁴ Selama masa kehamilan banyak wanita yang mengalami perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada ibu hamil akan terjadi selama masa kehamilan. Efek perubahan psikologis ini dapat mempengaruhi kehamilan bayi dan perawatan anak. Perubahan psikologis selama kehamilan umum terjadi pada ibu hamil, karena di masa kehamilan mengalami banyak perubahan hormon yang berpengaruh terhadap perubahan emosional ibu hamil.

LDM adalah singkatan dari *Long Distance Marriage* atau hubungan jarak jauh pada perkahwinan atau rumah tangga. Di mana dalam kasus ini suami dan istri tidak tinggal bersama, bisa beda kota, atau bahkan beda negara.

Terdapat beberapa masalah yang dihadapi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, antara lain saat suami sedang sibuk atau berada pada situasi yang tidak memungkinkan untuk dihubungi, sementara istri ingin menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan jengkel, perasaan rindu yang tidak bisa langsung tersalurkan, atau perasaan bersalah karena tidak bisa melayani dan mendampingi suami, serta khawatir dengan keadaan suami dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

⁴ Departmen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hal. 786.

Kondisi-kondisi ini dapat menimbulkan perasaan sedih pada istri, keterpisahan fisik menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan istri sehingga dapat mengakibatkan *stress* pada istri.

3. Mersing, Johor *Malaysia*

Johor merupakan negara bagian terbesar ketiga di Malaysia yang terletak di semenanjung Malaysia dan berbatasan dengan negara bagian Pahang, melaka, dan Negeri Sembilan. Perbatasan laut Johor merupakan perbatasan Malaysia dengan Singapura di Selatan dan Indonesia di Barat dan timur. Johor memiliki luas wilayah 19.210 km persegi dan terbagi menjadi 10 distrik yaitu Johor Bahru (Ibukota negara), Tangkak, Pontian, Segamat, Kluang, Mersing, Kota Tinggi,, Kulai, Batu Pahat dan Muar.

Berdasarkan kesimpulan dari istilah-istilah di atas, maka dapat dipahami bahwa judul penelitian ini adalah “*Coping Stress* Pada Wanita Hamil yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) di Malaysia” membahas tentang wanita hamil yang hidup berjauhan dari pasangannya karena LDM, kendala jarak dan waktu berdampak pada pertemuan singkat yang dapat membuat istri kehilangan sosok pasangan dan dapat merasa jenuh dengan kesendiriannya ketika mengurus keluarga. Kecemburuan dan kecurigaan tentang kesetiaan pasangan juga menjadi permasalahan bagi pasangan. Kondisi seperti ini dapat

memicu konflik dan menyebabkan stres.⁵ Peneliti ingin mengetahui *coping stress* yang dilakukan wanita hamil yang menjalani LDM di Malaysia.

B. Latar Belakang Masalah

Sepasang suami istri yang telah disahkan dalam suatu pernikahan umumnya menginginkan untuk hidup bersama dalam satu rumah. Suami istri yang hidup bersama akan belajar menyesuaikan diri, memahami karakter pasangan satu sama lain, serta membentuk keluarga yang sempurna, sakinah, mawaddah, dan warahmah. Namun demikian, sekarang tidak sedikit pasangan suami istri hidup secara berjauhan dengan alasan tertentu. Fenomena kehidupan suami istri yang tinggal berjauhan ini menurut Dyson selaku salah seorang pengamat sosial, menjelaskan bahwa semakin lazim dijumpai terutama pada masyarakat industri sekarang ini. Pernikahan jarak jauh ini banyak terjadi pada pasangan suami istri dikarenakan setiap orang memiliki hidup sendiri atau juga karena alasan tekanan ekonomi keluarga.⁶

Di era modern saat ini, *long distance marriage* bukan lagi sesuatu yang mengherankan. Tuntutan pekerjaan menjadikan seseorang harus meninggalkan keluarganya, dan terpisah dari pasangan. *Long distance marriage* atau ldr merupakan suatu situasi dimana pasangan berpisah secara fisik. Salah satu pasangan harus berada di tempat lain. Faktor-faktor yang menjadikan alasan

⁵ Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Retno Dwi Nugraheni, "Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), 123 (hal. 124) <<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>>.

⁶ Fakultas Psikologi dan Universitas Sumatera, "Gambaran kepuasan pernikahan istri pada pasangan commuter marriage Liza Marini 1 dan Julinda 2 Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara," 1995, 2 (hal. 2).

terjadinya pernikahan jarak jauh adalah karena tuntutan ekonomi, pekerjaan, serta alasan budaya atau adat istiadat seperti kewajiban mengurus orang tua yang sudah lansia.⁷

Pernikahan jarak jauh menyebabkan banyaknya istri mengalami kesepian karena ditinggal oleh suaminya dalam waktu berbulan-bulan lamanya. Keterpisahan fisik dengan orang yang selama ini dianggap dekat seringkali menjadi pengalaman yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi hampir setiap sisi dalam kehidupan. Hal ini disebutkan oleh Fischman Baron dan Bryne, ketika pasangan mengalami perpisahan dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh kemungkinan akan muncul kesepian.⁸

Bagi istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, hidup jauh dari suami merupakan suatu tantangan yang cukup berat. Stres adalah salah satu faktor munculnya agresivitas pada seorang istri. Kelelahan fisik akibat rutinitas urusan rumah tangga sehari-hari juga dapat berakibat pada kelelahan psikologis. Beban kelelahan fisik dan psikologis seorang istri menjalani pernikahan jarak jauh cenderung akan mempengaruhi perilaku sehari-harinya yang kurang menguntungkan anggota keluarganya termasuk anak-anaknya seperti memukul, melempar, mencubit, berbicara dengan kasar dan menyakitkan perasaan wanita hamil.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan dari orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan) kebutuhan sosial

⁷ S. Naibaho, S. L. dan Virlia, "Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh," *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3.1 (2016), hal. 34.

⁸ R. A. dan Byrne.D. Baron, *Psikologi sosial*. (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 7.

(pergaulan, pengakuan) dan kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas yang tidak terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah, baik masalah ringan maupun berat. Pada saat-saat seperti itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, sehingga dirinya merasai dihargai, diperhatikan dan dicintai.⁹

Dalam hal lain, seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh juga membutuhkan dukungan sosial karena mereka memiliki beban dan tanggung jawab hampir sama dengan orangtua tunggal (*single parent*), dimana ia dihadapkan dengan urusan rumah tangga yang cukup kompleks seorang diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Suriyasam menunjukkan bahwa faktor penting yang dapat mengurangi stres adalah adanya dukungan dari suami. Namun dalam hal pernikahan jarak jauh, suami dan istri berada pada tempat yang berbeda yang dipisahkan dengan jarak yang cukup jauh. Dukungan suami tidak dapat diberikan.¹⁰

Dukungan keluarga terkait erat dengan lingkungan keluarga, karena melalui lingkungan keluarga seseorang bisa mendapat berbagai dukungan dan merasakan adanya kenyamanan secara fisik maupun psikologis dari keluarga serta orang-orang di sekitarnya yang membuat dirinya merasa diperhatikan, dihargai, dicintai dan menjadi bagian dalam kelompok. Sekaran mengatakan bahwa dukungan dan bantuan yang diberikan suami dan anggota keluarga

⁹ Smith Sarafino E.P, *Health Psychology* (New york: John Wiley & Sons, 2011), hal. 10.

¹⁰ *Ibid*, hal.20

lainnya akan memberikan rasa aman bagi wanita dalam melakukan segala tugas dan tanggung jawabnya.¹¹

Seseorang yang menghadapi *stress* biasanya akan berusaha mengatasi masalah *stress* yang dialami. Keadaan ini disebut dengan *coping stress*. Radlye menyatakan istilah *coping stress* dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada mengakibatkan *stress*. *Coping* merupakan proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu, maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi yang penuh tekanan).¹²

Individu berusaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan *stress*¹³, membuat strategi untuk manajemen tingkah laku pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis. Berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun yang tidak nyata.¹⁴ Individu melakukan *coping* karena dua alasan yang pertama individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang

¹¹ Kristin Margiani, "Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.3 (2013), 191–98 <<https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.134>>.

¹² R. S. Feldman, *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 125.

¹³ *Ibid*

¹⁴ N. E Safaria, T., & Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 126.

dirasakannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai *coping stress* pada wanita hamil yang menjalani *long distance married* (LDM) di Mersing, Johor Malaysia karena daerah Mersing terletak di timur laut tengah negeri Johor bersempadan dengan daerah Rompin, Pahang di utara, Segamat di barat laut, Kluang di barat daya, Kota Tinggi di Selatan ini menyebabkan ramai suami istri yang *long distance married* (LDM) setelah menikah karena pekerjaan dengan gaji tinggi hanya tersedia di kota-kota yang jauh dari tempat tinggal mereka suami istri. Oleh karena itu, istri wajib menerima pernyataan jauh dari suami untuk sementara waktu meskipun ia sedang hamil karena demi kesehatan mental dan emosional seorang wanita hamil yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan suami harus tinggal bersama keluarga di desa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan bagaimana metode *coping stress* pada wanita hamil yang menjalani *long distance married* (LDM) di Malaysia (Studi Kasus pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia)?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mendeskripsi, menganalisis, metode *coping stress* pada wanita hamil yang menjalani *long*

distance married (LDM) di Malaysia (Studi Kasus pada Dua Wanita di Mersing Johor Malaysia).

E. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berguna sebagai upaya manajemen stres yang dialami oleh istri hamil yang menjalani *long distance married*, selain itu dapat penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritis dalam mengembangkan materi bimbingan dan konseling pernikahan.

2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan gambaran, masukan, dan saran bagi penulis dan pembaca dalam pemenuhan hak dan kewajiban suami istri dalam perkawinan jarak jauh serta berguna bagi keilmuan Bimbingan Konseling.

F. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan kajian pustaka dan juga melihat penelitian sebelumnya yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi karya Titin Mukhoirah Tahun 2019 Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "*Coping Stres Pada Istri Yang Sedang Menjalani Commuter Marriage Tipe Adjusting*". Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui permasalahan-permasalahan apa saja yang dapat membuat seorang istri mengalami stres dalam menjalani *commuter marriage tipe adjusting*, serta bagaimana bentuk *coping stress* yang digunakan istri dalam menjalani *commuter marriage tipe adjusting stype*. Metode digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Informan pada penelitian ini ada dua orang istri yang menjalani *commuter marriage* dengan suaminya yang berada di luar kota.¹⁵ *Commuter marriage tipe adjusting* adalah pasangan suami istri yang usia pernikahannya cenderung lebih muda menjalani *commuter marriage* di awal pernikahan dan memiliki sedikit atau tidak ada anak.

Penelitian ini mempunyai perbedaan yakni subjek yang diambil meliputi penulis mengambil subjek wanita hamil, sedangkan subjek pada penelitian ini mengambil subjek wanita yang tidak hamil. Sedangkan persamaan penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif.

2. Skripsi Karya Amirul Wa’Ashil Tahun 2021 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul “*Coping Stress* Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui masalah yang dihadapi ibu rumah tangga dengan diberlakukannya kebijakan belajar daring (dalam jaringan/jarak

¹⁵ Titin Mukhoiroh, Retno Pandan, dan Arum Kusumawardani, “Coping stres pada istri yang sedang menjalani *commuter marriage tipe adjusting* diajukan kepada fakultas Ilmu Sosial dan humaniora uin sunan kalijaga yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana psikologi,” 2019.

jauh) di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering. Jenis penelitian ini adalah *field reaserch* dengan subjek penelitian sebanyak 10 orang ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Kesimpulannya *coping stress* sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan *daring* supaya mampu mengontrol emosi saat mendampingi dan membimbing anak dalam melakukan pembelajaran *daring* dan juga dalam mengatasi krisis ekonomi pasca Covid-19.¹⁶

Penelitian ini mempunyai perbedaan yang membedakan adalah subjek wanita hamil, sedangkan pada penelitian ini mengambil subjek ibu rumah tangga yang memiliki anak yang sedang mengalami pembelajaran *daring*. Persamaan dalam penelitian skripsi ini adalah variabel *coping stress* dan metode penelitian kualitatif.

3. Jurnal Mulya Virgonita Iswindari Winda dan Retno Dwi Nugraheni Tahun 2019 dengan judulnya “*Coping Stress* pada Istri yang Menjalani *Long Distance Married* di Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance married*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki gambaran *coping stress* yang

¹⁶ Amirul Wa'shil, “*coping stress* ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan pembelajaran *daring* di kelurahan saung naga kecamatan baturaja barat kabupaten ogan komering ulu” (universitas islam negeri raden intan lampung, 2021).

berbeda-beda tergantung bagaimana situasi yang sedang dihadapi.¹⁷ Ketiga subjek mengkombinasikan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dalam mengatasi stress, menggunakan pendekatan aktif, baik dengan cara melakukan tindakan untuk mereduksi stressor maupun mengelola emosi dan pikiran.

Penelitian ini mempunyai perbedaan pada subjek penelitian yang peneliti ambil adalah wanita hamil yang *long distance married* sedangkan pada jurnal ini mengambil subjek penelitian adalah istri yang *long distance married*. Persamaan jurnal Mulya dan Retno dengan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif dan variabel *coping stress*.

4. Jurnal Andy Refinia Salsabilla Arifin, Amanda Pasca Rini, dan Nindia Pratitis Tahun 2023 dengan judulnya “Bagaimanakah Kebahagiaan Perempuan? Studi Fenomenologi Deskriptif Pengalaman Perempuan yang Menjalani *Long Distance Marriage*.” Tujuan penelitian ini berfokus pada bagaimana gambaran kebahagiaan pada perempuan yang menjalani *long distance marriage* di Dusun Tamban. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis deskriptif (PFD). Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang telah menikah dan berusia 25-46 tahun dan menjalani *long distance marriage* di Dusun Tamban¹⁸.

¹⁷ Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Retno Dwi Nugraheni, “Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married,” *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), hal.123

¹⁸ Andy Refinia et al., “Bagaimanakah kebahagiaan perempuan?: Studi fenomenologi deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani long distance marriage,” *INNER: Journal of Psychological Research*, 2.4 (2023), 980–90.

Persamaan penelitian Andy, Amanda, dan Nindia dengan penelitian ini adalah meneliti tentang perempuan yang menjalani *long distance marriage*. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian Andy, Amanda dan Nindia menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis deskriptif (PFD) sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada dua wanita.

5. Jurnal Isnaeni Rofiqoch, Sawitri Dewi dan Diah Atmarina Yuliani tahun 2021 dengan judulnya “Strategi *Coping Stress* Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Strategi *Coping Stress* Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di Wilayah Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam (*indepth interview*), penelitian ini diharapkan dapat menggali informasi tentang masalah psikologis apasaja yang dihadapi oleh ibu hamil dan bagaimana cara melakukan *coping* untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi selama masa pandemi covid 19. Informan utama dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan sebanyak 5 orang ibu hamil, sedangkan informan pendukung adalah bidan dan anggota keluarga (suami,ibu atau saudara) sebagai triangulasi. Strategi *coping stress* selama kehamilan di masa

pandemic covid 19 ini dilakukan dengan mekanisme *Emosional Focused Coping* dan *Problem Focus Coping*.¹⁹

Penelitian ini mempunyai persamaan yaitu metode penelitian kualitatif dan subjeknya berbeda yaitu wanita hamil, suami, ibu atau saudara.

Berdasarkan kajian penelitian-penelitian sebelumnya diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul *Coping Stress* pada Wanita hamil yang Menjalani *Long Distance Married* (LDM) di Malaysia (Studi Kasus pada Dua wanita di Mersing, Johor Malaysia) ini belum pernah ada yang meneliti dan tidak ada penelitian yang sama dengan penelitian ini.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping Stress*

Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman *stress* atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.²⁰

Coping stress menurut Farida adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respons yang dilalui individu dalam

¹⁹ Isnaeni Rofiqoch, Sawitri Dewi, dan Diah Atmarina Yuliani, "strategi *coping stress* pada ibu hamil di masa pandemi covid 19 penentu kesejahteraan ibu . Kesehatan ibu selama hamil Pengaruh lingkungan baik dari internal maupun eksternal sangat berpengaruh penting terhadap perkembangan dan kepekaan otak diantaranya pe," *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8 (2021), 100–106.

²⁰ Juli Andriani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*," 2.2 (2019), hal. 9.

menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah.²¹

Menurut Hans Selye, stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami *stress*, mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Pada gejala *stress*, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan *somatic* (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis.²²

Berdasarkan kesimpulan di atas adalah *stress* respon pada tubuh tidak bisa dikontrol dengan baik banyak keluhan-keluhan yang dialami oleh individu seperti emosi yang berlebihan, bersedih, memukul tapi tidak semua *stress* itu berdampak negatif. Adapun sisi positifnya seperti kurangnya pengetahuan lama-kelamaan akan membuahkan hasil.

b. Metode *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman memandang bahwa *coping stress* mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama yaitu berupa tindakan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah yang ada sehingga menyebabkan tekanan menjadi lebih baik atau berkurang, hal ini disebut PFC (*Problem Focus Coping*) atau disebut juga *approach-coping*. Bentuk kedua yaitu untuk mengatur emosi yang menekan, yang disebut EFC (*Emotional Focused*

²¹ Smet Bart, *Psikologi Pemasyarakatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana, 1994), hal. 191.

²² Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depres* (Jakarta: FKUI, 2001), hal. 17.

Coping) yang disebut juga *avoidance-coping*.²³ Bahwasannya jenis *coping stress* memiliki dua bentuk tindakan untuk memperbaiki masalah pada dirinya dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

1) *Problem Focused Coping* (PFC)

Adapun *problem focused coping* meliputi tiga hal yaitu:

a) *Cautiousness* atau kehati-hatian

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, minta pendapat orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mencoba mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

b) *Instrumental action* atau tindakan instrumental

Meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung. Serta Menyusun langkah-langkah yang diperlukan.

c) *Negotiation* atau negosiasi

Meliputi usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya, untuk ikut memikirkannya atau menyelesaikan masalah tersebut.

²³ Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping* (new york: Springer Publishing Company, 1986), hal. 178.

Individu yang berusaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang mengakibatkan *stress* dengan keterampilan yang baik.

2) *Emotional Focused Coping* (EFC)

Adapun *emotional focused coping* meliputi empat hal yaitu:

a) *Escapism* atau pelarian dari masalah

Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal seandainya ia berada pada situasi dan saat yang lain yang lebih menyenangkan, menghindarkan untuk memikirkan masalah dengan cara makan atau tidur lebih banyak, merokok atau minum-minuman keras.

b) *Minimization* atau pengurangan beban masalah

Merupakan tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapinya jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

c) *Self-blame* atau penyalahan diri sendiri

Individu cenderung menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali apa yang sudah terjadi.

d) *Seeking meaning* atau mencari makna

Individu mencari arti kegagalan yang dialaminya bagi dirinya sendiri dan melihat segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya.²⁴

²⁴ Emma Indirawati, "Hubungan antara Kematangan Beragama dengan kecenderungan Strategi Coping," *Jurnal Psikologi*, 3.2 (2006), 69–92.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi *coping* ada dua yakni *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Respon terhadap stress bervariasi antara lingkungan dan individu yang bersangkutan dari waktu ke waktu faktor psikologis dan sosial dapat merubah dampak *stressor* terhadap individu. Menurut keliat ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*.

1) Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

3) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang diinginkan dicapai,

dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sesuatu tindakan yang tepat.

4) Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitar.

6) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.²⁵

Berdasarkan faktor diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* yakni kesehatan fisik, keyakinan, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

d. Aspek-Aspek *Coping Stress*

Aspek *coping stress* yang akan diuraikan berkenaan dengan coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dan coping yang berfokus pada *problem* (*problem focused coping*) yang telah dibahas

²⁵ B.A Keliat, *Pelaksanaan Stres* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1999), hal. 30.

sebelumnya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi sebagai aspek yang berkenan dengan *coping* yang *emotional focused* yaitu:

- 1) *Seeking social emotional support*, adalah upaya untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, melakukan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah yang memutuskan suatu harapan yang positif.
- 3) *Escape avoidance*, menghayal tentang suatu situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berfantasi seandainya masalahnya hilang dan mencoba untuk tidak memikirkan tentang masalahnya dengan tidur atau menggunakan alcohol yang berlebihan.
- 4) *Self-control*, adalah mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya dengan penyelesaian masalahnya.
- 5) *Accepting responsibility*, dengan upaya untuk menerima masalah yang dihadapi sambil memikirkan jalan keluar.
- 6) *Positive reappraisal*, berupaya memberi arti positif dari situasi yang ada dalam masa perkembangan kepribadian, kadangkala dengan pemikiran religius.

Berdasarkan poin-poin di atas menunjukkan kemampuan seseorang berupaya dalam melakukan penekanan terhadap *stress* yang dialaminya sehingga bisa melakukan aktivitas biasanya dengan tenang saat mengalami *stress* kembali bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri. Berdasarkan poin-

point di atas bahwasannya ada upaya yang bisa dilakukan ketika mengalami emosi dalam diri.

2. Tinjauan tentang Wanita Hamil

a. Pengertian tentang Wanita Hamil

Kehamilan merupakan suatu proses medis dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi disisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis.²⁶

Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester: trimester I dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12 minggu), trimester II dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28 minggu). Trimester III dari bulan tujuh sampai Sembilan bulan (29-42 minggu).²⁷

6. ²⁶ Fatimah dan Nuryaningsih, *Asuhan Kehamilan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2017), hal.

²⁷ *Ibid*, hlm.35

b. Proses Kehamilan

Proses kehamilan merupakan mata rantai berkesinambungan yang terdiri dari:

1) Ovum

Pembelahan sel pada wanita menghasilkan sebuah telur dan ovum. Proses ini terjadi di dalam ovarium, khususnya pada folikel ovarium. Ovum dianggap subur selama 24 jam setelah ovulasi.

2) Sperma

Ejakulasi pada hubungan seksual dalam kondisi normal mengakibatkan pengeluaran satu sendok the semen, yang mengandung 200-500 juta sperma ke dalam vagina. Saat sperma berjalan tuba fallopi, enzim-enzim ini dibutuhkan agar sperma dapat menembus lapisan pelindung ovum sebelum fertilisasi.

3) Fertilisasi

Fertilisasi berlangsung di ampula (seperti bagian luar) tuba fallopi. Apabila sebuah sperma berhasil menembus membrane yang mengelilingi ovum, baik sperma maupun ovum akan berada di dalam membran dan membrane tidak lagi dapat ditembus oleh sperma lain. Dengan demikian konsepsi berlangsung dan terbentuklah zigot.

4) Implantasi

Zona peluzida berdegenerasi dan trofoblas melekatkan dirinya pada endometrium rahim, biasanya pada daerah fundus anterior atau posterior. Antara 7 sampai 10 hari setelah konsepsi, trofoblas

mensekresi enzim yang membantunya membenamkan diri ke dalam endometrium sampai seluruh bagian blastosis tertutup.²⁸

Berdasarkan kesimpulan diatas, kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim dan kemudian menjadi janin.

c. Tanda dan Gejala Kehamilan

Adapun tanda dan gejala kehamilan dapat dibagi menjadi 3 yaitu, sebagai berikut:

1) Tanda dugaan hamil

Amenore (terlambat datang bulan), mual dan muntah, pengaruh estrogen dan progesteron terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebih, ngidam, sinkope atau pingsan, terjadi gangguan sirkulasi ke daerah kepala, payudara tegang, sering miksi, obstipasi, epulis, pigmentasi kulit, varises atau penampakan pembuluh darah.

2) Tanda tidak pasti kehamilan

a) Rahim membesar sesuai dengan usia kehamilan

b) Pada pemeriksaan meliputi:

i. Tanda *Hegar*: melunaknya segmen bawah uterus

²⁸ N.K.A et al Armini, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Surabaya: fakultas keperawatan Universitas Airlangga, 2016), hal. 8.

- ii. Tanda *Chadwicks*: warna meliputi lendir vulva dan vagina menjadi ungu
 - iii. Tanda *Piscaseck*: Uterus membesar ke salah satu arah sehingga menonjol jelas ke arah pembesaran tersebut
 - iv. Kontraksi *Broxton hicks*: bila uterus dirangsang mudah berkontraksi
 - v. Tanda *Ballotement*: terjadi pantulan saat uterus ditebuk dengan jari
- c) Perut membesar
 - d) Pemeriksaan tes biologis kehamilan positif
- 3) Tanda pasti kehamilan
- a) Gerakan janin dalam rahim: teraba gerakan janin, teraba bagian bagian janin
 - b) Denyut jantung janin: didengar dengan stetoskop *laenic*, alat kardiokografi, alat doppler, USG.²⁹

Berdasarkan kesimpulan diatas, tanda bahaya dalam kehamilan merupakan gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang dikandungnya berada dalam kondisi bahaya. Gejala atau gangguan tersebut dapat terjadi secara mendadak, tanpa menunjukkan adanya gejala sebelumnya.

²⁹ Fatimah dan Nuryaningsih, *Asuhan Kehamilan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2017), hal.8

d. Perubahan Fisiologis Wanita Selama Kehamilan

Berikut ini merupakan ciri-ciri perubahan fisiologis wanita selama kehamilan, meliputi:

1) Uterus

Peningkatan ukuran uterus disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi dan perubahan ukuran pembuluh darah, hiperplas dan hipertrofi (pembesaran serabut otot dan jaringan fibroelastis yang masih ada), perkembangan desidua (membran mukosa yang melapisi rahim), pembesaran uterus pada trimester pertama juga akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang tinggi.

2) Payudara

Rasa kesumatan nyeri tekan pada payudara yang secara bertahap mengalami pembesaran karena peningkatan pertumbuhan jaringan alveolar dan suplai darah. Putting susu menjadi lebih menonjol, keras, lebih erektil, dan pada awal kehamilan keluar cairan jernih (kolostrum).

Areola menjadi lebih gelap/berpigmen terbentuk warna merah muda.

Rasa penuh, peningkatan sensitivitas, rasa geli, dan rasa berat di payudara mulai timbul sejak minggu keenam kehamilan.

3) Vagina dan vulva

Hormon kehamilan mempersiapkan vagina supaya distensi selama persalinan dengan memproduksi mukosa vagina tebal, jaringan ikat longgar, hipertrofi otot polos, dan pemanjangan vagina.

Peningkatan vaskularisasi menimbulkan warna ungu kebiruan yang

disebut tanda Chadwick, suatu tanda kemungkinan kehamilan yang dapat muncul pada minggu keenam tapi mudah terlihat pada minggu kedelapan kehamilan.

4) Integumen

Perubahan kesinambungan hormon dan perengangan mekanis menimbulkan perubahan pada integumen. Terdapat bercak hiperpigmentasi kecoklatan pada kulit di daerah tonjolan maksila dan dahi yang disebut cloasma gravidarum. Linea nigra yaitu garis gelap mengikuti midline (garis tengah) abdomen. Striae gravidarum (garis yang terlihat pada kulit perut wanita hamil) merupakan tanda regangan yang menunjukkan pemisahan jaringan ikat di bawah kulit.

5) Pernapasan

Kebutuhan oksigen ibu meningkat sebagai respon tubuh terhadap percepatan laju metabolik dan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan uterus dan payudara. Selama masa hamil, perubahan pada pusat pernapasan menyebabkan penurunan ambang karbondioksida. Selain itu kesadaran wanita hamil akan kebutuhan napas meningkat sehingga beberapa wanita hamil mengeluh mengalami sesak saat isitirahat.

6) Pencernaan

Pada awal kehamilan, sepertiga dari wanita hamil mengalami mual dan muntah. Kemudian kehamilan berlanjut terjadi penurunan asam lambung yang melambatkan pengosongan lambung dan

menyebabkan kembung. Selain itu, menurunnya peristaltic menyebabkan mual dan konstipasi. Konstipasi juga disebabkan karena tekanan uterus pada usus bagian bawah pada awal kehamilan dan kembali pada akhir kehamilan. Meningkatnya aliran darah ke arah panggul dan tekanan vena (pembuluh darah yang berada dekat dengan permukaan tubuh) menyebabkan hemoroid pada akhir kehamilan.

7) Perkemihan

Pada awal kehamilan suplai darah ke kandung kemih meningkat dan pembesaran uterus menekan kandung kemih, sehingga meningkatkan frekuensi berkemih. Hal ini juga terjadi pada akhir kehamilan karena janin turun lebih rendah ke pelvis sehingga lebih menekan lagi kandung kemih.

8) Volume darah

Volume darah makin meningkat dimana jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi) dengan puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu dan kadar hb turun.

9) Sel darah

Sel darah merah makin meningkat jumlahnya untuk mengimbangi pertumbuhan janin dalam rahim, tetapi penambahan sel darah merah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodilusi yang disertai anemia fisiologis

10) Metabolisme

Metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, dimana kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan pemberian ASI.³⁰

Berdasarkan kesimpulan diatas, perubahan hormon mempengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan tersebut membuat ibu hamil cenderung menjadi malas. Selain itu, reaksi ibu hamil menjadi lebih peka, mudah tersinggung dan mudah marah.

3. Tinjauan tentang *Long Distance Married* (LDM)

a. Pengertian LDM

Pola hidup pernikahan jarak jauh dan tinggal di dua daerah berbeda lebih dikenal dengan istilah *commuter marriage*. Pengertian pernikahan jarak jauh menurut Maines adalah pernikahan terpisah antara suami dengan istri yang didasari atas komitmen sebelum pernikahan karena tuntutan karir atau pekerjaan.³¹

Menurut Glotzer dan Federlein menyatakan bahwa *commuter marriage* dan karakteristik dicirikan oleh salah satu pasangan yang tinggal dirumah dengan merawat anak serta mengurus kerumahtanggaan sedangkan pasangannya bekerja dan tinggal jauh dari rumah untuk jangka

³⁰N.K.A et al Armini, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Surabaya: fakultas keperawatan Universitas Airlangga, 2016), hal.9.

³¹ Margiani.

waktu yang panjang (minimal 2 bulan, 3 bulan dan seterusnya). Begitu pula menurut Rhodes yang menjelaskan bahwa *commuter marriage* adalah pria dan wanita dalam pernikahan yang mempunyai dua karir, dimana masing-masing mempunyai keinginan untuk mempertahankan pernikahan namun secara sukarela juga memilih untuk menjaga karir sehingga pasangan tersebut merasakan adanya komitmen yang kuat.

Pistole mendefinisikan *long distance marriage* menggambarkan tentang situasi pasangan yang berpisah secara fisik, salah satu pasangan harus pergi ke tempat lain demi suatu kepentingan, sedangkan pasangan yang lain harus tetap tinggal di rumah. Berdasarkan pengertian mengenai pernikahan jarak jauh dari para tokoh diatas, peneliti dapat menyimpulkan pernikahan jarak jauh adalah kondisi atau keadaan berpisah tempat yang harus dialami oleh pasangan suami istri dalam jangka waktu yang cukup lama serta dapat berkumpul pada periode tertentu.³²

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi LDM

Pada pemaparan faktor-faktor terjadinya pernikahan jarak jauh, terdapat beberapa tokoh yang memberikan penjelasan tentang faktor-faktor terjadinya pernikahan jarak jauh.

- 1) Bonakraitis menjelaskan alasan utama yang melatar belakangi terjadinya pernikahan jarak jauh, diantaranya³³

³² M.C Pistole, "Long distance romantic couples: an attachment theoretical perspective," *Journal of Marital and Family Therapy*, 36.2 (2010), hal. 115.

³³ Neneng Nurul Qomariyah, "Gambaran Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage)" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015), hal. 5.

- a) Salah satu pasangan (terutama istri) melihat tempat tinggalnya akan memberikan dampak negatif pada karir dan pekerjaannya.
 - b) Salah satu pasangan mempunyai pekerjaan di kota yang berbeda dan kemungkinan mendahulukan kepuasan pekerjaannya.
 - c) Menjalani pernikahan jarak jauh menjadi alternatif yang dilakukan untuk menghindari stress sebagai orangtua baru dalam mengurus anak-anak.
 - d) Sulitnya mencari pekerjaan sehingga memunculkan kecemasan secara finansial dan kekhawatiran tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup.
- 2) Anderson meningkatnya jumlah tenaga kerja wanita, dengan banyaknya wanita yang memilih untuk bekerja maka semakin banyak juga pasangan yang menikah yang menjalani *commuter marriage*.³⁴
- a) Meningkatnya jumlah pasangan yang sama-sama bekerja. Pada saat ini sudah banyak pasangan suami istri yang sama-sama bekerja. Entah disebabkan karena tuntutan ekonomi atau gaya hidup, yang meningkatnya kemungkinan keluarga menjalani keadaan.
 - b) Meningkatnya jumlah wanita yang mencari karir dengan training khusus, yang mana mengharuskan mereka untuk tinggal dikota yang berbeda dengan pasangannya.
 - c) Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah pekerjaan yang menuntut untuk berpindah-pindah lokasi geografis mereka harus

³⁴ *Ibid*, hal.44

berpisah dengan pasangannya tetap tinggal untuk menjaga anak-anaknya.

d) Masalah -masalah yang muncul pada pasangan pernikahan jarak jauh. Beberapa permasalahan yang biasanya muncul pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh menurut Scoot, yaitu³⁵:

- i. Jadwal dari salah satu atau masing-masing pasangan yang cukup sibuk dengan pekerjaannya. Kondisi ini merupakan salah satu kelemahan yang paling besar bagi pasangan yang melakukan pernikahan jarak jauh, karena hal tersebut dalam membagi waktu antara pekerjaan dan masalah rumah tangga.
- ii. Emosi yang cukup menguras bagi pasangan jika jarak jauh. Fakta ini didukung oleh pernyataan yang diungkapkan oleh Faris bahwa pasangan yang tinggal terpisah sering mengalami gangguan emosi karena adanya hambatan dalam menengahi ketegangan yang terjadi didalam keluarga.
- iii. Masalah yang dihadapi pasangan ini adalah mereka yang mengancam untuk merusak hubungan atau adanya orang ketiga.
- iv. Penyesuaian karena banyak pasangan yang melaporkan bahwa mereka mengalami pergeseran aktivitas sehingga membutuhkan penyesuaian antara mereka.

³⁵ Andrea Towers Scott, "Communication characterizing successful long distance marriages," 2002, hal. 8 <<http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-0416102-172102/>>.

- v. Ketegangan kerja, dalam suatu penelitian dilaporkan bahwa pasangan pernikahan jarak jauh mengalami tingkat stress yang serupa
 - vi. Kehadiran anak, dimana para orangtua memiliki anak-anak kecil merasa kesulitan menjelaskan situasi perpisahan kedua orangtuanya.
 - vii. Kualitas komunikasi dari pasangan, pentingnya berkomunikasi ternyata memberikan sebuah harga yang tidak sedikit. Secara fasilitas, tentunya pasangan tersebut perlu mengeluarkan biaya untuk dapat berkomunikasi seperti yang mereka inginkan, baik itu melalui media telepon, internet maupun melalui pos surat.
- e) Dalam kehidupan berumah tangga setiap pasangan suami istri pastinya memiliki keinginan atau harapan kepada pasangannya, seperti yang dijelaskan oleh Pusporini harapan yang diinginkan suami kepada istri diantaranya³⁶:
- i. Dikagumi. Suami mengukur harga dirinya melalui apa yang sudah dicapai, besar atau kecil dicapai membutuhkan pengakuan dari istrinya. Pengaguman adalah bahan bakar yang dibutuhkan pria untuk lebih maju karena memberikan kekuatan. Kebanggaan istri kepada suami dapat memberikan kebahagiaan kepada suami.

³⁶ Ira Puspitorini, *Selamatkan Perkawinan 101 Problem Perkawinan dan Solusinya* (Yogyakarta: New Diglossia, 2010), hal. 10.

Pujian dan kekaguman tulus dari istri dapat menjadi motivasi yang besar bagi suami.

- ii. Otonomi. Memberi ruang untuk menyendiri bagi suami merupakan sebagian dari kebutuhan otonomi. Suaminya membutuhkan sendiri ketika memiliki masalah. Suami membutuhkan waktu untuk menenangkan pikiran sebelum menceritakan segala permasalahan yang dirasakan kepada istri. Istri diharapkan menghargai kebutuhan suami tersebut.
- iii. Kegiatan bersama. Seorang pria membangun keintiman dengan cara yang berbeda. Pria membina hubungan dengan melakukan pekerjaan secara bersama-sama. Suami membutuhkan istri sebagai lawan mainnya. Sebagai contoh yakni melakukan aktivitas bekerja di kebun, melakukan pekerjaan rumah dan lainnya. Dengan kegiatan bersama yang dilakukan dapat menjadi faktor munculnya kebahagiaan dalam perkahwinan.

f) Menurut Henry A. Ozimey memberikan sepuluh usaha yang dapat dilakukan untuk memunculkan kebahagiaan dalam pernikahan bersama pasangan hidup ketika gangguan muncul dalam perkahwinan diantaranya:³⁷

³⁷ Ira Puspitorini, *Selamatkan Perkawinan 101 Problem Perkawinan dan Solusinya* (Yogyakarta: New Diglossia, 2010), hal.11

- i. Siap untuk berkorban. Setiap individu yang mengikat diri dalam perkahwinan mau atau tidak mau harus siap untuk berkorban bagi pasangannya. Hal ini menjadi wujud tindakan yang penting dilakukan untuk memunculkan keharmonisan di dalam bahtera rumah tangga.
- ii. Tetap memiliki waktu untuk diri sendiri. Sebagaimana yang telah diulas sebelumnya mengenai kebutuhan otonomi yang dimiliki oleh suami. Seorang individu, baik laki-laki maupun perempuan pasti perlu melakukan sesuatu atau kegiatan sendiri tanpa di damping pasangan. Memiliki waktu sendiri memberi kesempatan individu untuk berpisah sementara dengan pasangan. Kegiatan ini dapat membantu merefleksikan kembali kehidupan cinta dengan pasangan, dapat melakukan evaluasi diri tentang hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan perkahwinan. Selain itu, memiliki waktu sendiri dapat menjadi evaluasi seberapa jauh rasa rindu yang dimiliki untuk pasangan.
- iii. Memelihara keintiman dan romantisme. Usia pernikahan yang cukup lama terkadang berpengaruh terhadap kondisi keharmonisan rumah tangga. Suami istri yang sudah cukup lama berumah tangga kadang kurang peduli terhadap keintiman dan keromantisan. Padahal kunci hubungan yang sukses adalah melakukan hal-hal kecil yang berharga bagi pasangan. Melalui gerak tubuh, kata-kata penuh cinta dan perhatian kecil, rasa cinta

dapat tetap terpelihara. Ungkapan positif yang diberikan dapat memunculkan kebahagiaan dalam pernikahan.

- iv. Pandai mengatur keuangan keluarga. Faktor ekonomi tidak dapat diremehkan dalam kehidupan, khususnya dalam kehidupan rumah tangga. Mengatur ekonomi keluarga secara benar dapat memberi rasa aman dan bahagia.
- v. Berbagi tugas rumah tangga dan pengasuhan anak. Kedua hal ini dapat memberikan kesempatan kepada pasangan untuk bekerja sama sebagai tim yang solid. Kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan rumah dan mengasuh anak dapat menjadi sarana mempermudah erat tali perkahwinan.
- vi. Komunikasi jujur dan terbuka. Komunikasi merupakan salah satu pilar langgengnya hubungan suami istri. Komunikasi dapat menjadi sarana bagi pasangan suami istri untuk membuat hubungan semakin harmonisan dan meminimalisir konflik dalam rumah tangga dengan baik. Komunikasi menunjukkan adanya rasa dibutuhkan satu sama lain.
- vii. Tidak memendam masalah. Tidak memendam masalah merupakan bagian dari komunikasi. Jadi seperti apapun yang sedang dirasakan alangkah baiknya selalu dikomunikasikan. Keterbukaan terhadap masalah yang dihadapi menjadi kunci penting untuk kebahagiaan perkahwinan karena pasangan layaknya teman main yang selalu mendukung dalam setiap

kondisi. Apabila permasalahan disimpan sendiri dapat menjadikan bom waktu yang siap-siap meledak sewaktu-waktu.

viii. Menyadari perbedaan pada pasangan. Dalam kehidupan berumah tangga muncul sebuah perselisihan akibat perbedaan adalah hal yang wajar. Pasangan yang gagal dalam perkahwinan umumnya menaruh harapan terlalu tinggi bahwa pasangannya akan berubah sesuai dengan keinginannya sendiri. Sementara pasangan yang perkahwinannya awet umumnya lantaran menyikapi perbedaan demi perbedaan dengan bijak. Perbedaan tidak menjadi penghancur dalam perkahwinan, melainkan memperkaya wawasan masing-masing sembari mencari solusi terbaik dengan selalu memprioritaskan kebahagiaan perkahwinan. Bagi perumpamaan hal tersebut adalah bumbu yang menjadi pembelajaran supaya kedepannya menjadi lebih baik lagi.

ix. Bersikap spontan. Kebiasaan positif ini dapat diterapkan kapan saja semisal menciptakan suasana romantic, saling memuji atau memberi kejutan. Spontanitas ini bermanfaat untuk menghindari kebosanan dalam perkahwinan.

x. Selalu mengingat hal-hal terbaik diri pasangan. Selalu mengingat-ingat hal terbaik yang dimiliki pasangan dapat menimbulkan kebahagiaan yang tidak ada habisnya. Hal tersebut dapat sarana untuk menunjukkan betapa berharganya pasangan hidup.

4. Tinjauan tentang *coping stress* dalam perspektif BK Islam

a. Pengertian *coping* dalam islam

Menurut Darwin setiap manusia diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya. Proses yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah dinamakan *coping*. *Coping* adalah proses penyeimbang dalam usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi tuntutan sosial. Cara-cara individu menghadapi tuntutan sosial tersebut disebut proses *coping*.³⁸

Menurut Pargament pendekatan keagamaan adalah suatu pendekatan akan makna dengan tuntutan agama yang berhubungan dengan yang suci. Semua agama di dunia menyediakan cara-cara unik dan khusus yang berbasis pada konsep ajaran agama tersebut untuk di jadikan pedoman hidup tidak terkecuali agama islam.³⁹ Allah SWT berfirman dalam QS. AL-Insyirah :8

فَارْغَبْ □ رَبِّكَ وَالْإِلَهِي

Dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah⁴⁰

Apabila seorang individu menggunakan pendekatan dari cara tersebut untuk *coping*. Maka individu telah melakukan *coping* berbasis islam. Sehingga yang dimaksud *coping* berbasis islam adalah upaya

³⁸ Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligami, Naskah Publikasi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2007), hal. 9.

³⁹ Wendio Angganantyo, "coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian," *jurnal ilmiah psikologi terapan*, 02.01 (2014), hal. 53.

⁴⁰ Al-Qu'ran, 94:8

kognitif dan behavioral untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang dengan pendekatan nilai-nilai keislaman.

b. Aspek-aspek *coping* dalam islam

Menurut Ibnu Taimiyah dalam beribadah seorang mukmin harus mencakup tiga aspek yaitu *hubb* (cinta), *khauf* (takut), dan *raja* (harapan).⁴¹ *Hubb* adalah kecintaan secara mendalam kepada Tuhan⁴². *Khauf* adalah perasaan cemas, takut dan khawatir manakala sarana Kebajikan yang dilakukan tidak diterima (*mardud*) oleh Allah. Sebaliknya Raja adalah harapan yang ditujukan kepada Allah setelah melakukan seluruh sarana Kebajikan. Harapan ini mengandung permohonan agar Allah menerima (*maqbul dan mabrur*) Kebajikan yang telah dilakukan.⁴³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *coping* berbasis islam ada tiga yaitu, *hubb* (cinta), *khauf* (takut) dan *raja* (harapan).

c. Bentuk-bentuk *coping* dalam islam

Dalam islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Ada tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan yaitu:

⁴¹ Ibnu Taimiyah, *Al-Ubudiyah* (Surabaya: PT bina ilmu offset surabaya), hal. 158.

⁴² Nasrul, *Ahlak Tasawuf* (Yogyakarta: cv aswaja pressindo, 2015), hal. 191.

⁴³ Muzakkir, *Tasawuf jalan menuju Tuhan* (medan: perdana publishing, 2012), hal. 98.

1) Husnudzon (berpikir positif)

Sebagaimana terjemahan ayat 6, Allah katakan

يُسْرًا مَعَ إِنَّ

Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.⁴⁴

Ahli tafsir mengatakan bahwa melapangkan dada ialah yang terjadi pada malam Isra' mi'raj ketika Nabi Muhammad SAW dibedah dadanya untuk ditambah nur iman keyakinan dan kesabaran nikmat.⁴⁵

Tafsir dari ayat 6 itu ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Maka langkah pertama saat mengalami masalah ialah melapangkan dada selapang-lapangnya sehingga lahirlah husnudzon terhadap masalah yang ada. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah. Karena dengan husnudzon, otak manusia dapat berfikir secara jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan yang ada.⁴⁶

2) Ikhtiyar (berperilaku positif)

Sebagaimana termaktub dalam ayat 7, Allah katakann:

فَاتَّصَبْ فَإِذَا

⁴⁴ Al-Qu'ran, 94:6

⁴⁵ Ibnu Katsir, *Terjemahan singkat tafsir Ibnu Katsir jilid 8, terjemahan Salim Bahreisy & Said Bahreisy* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1993), hal. 335.

⁴⁶ Emma, *Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping*, hal. 73.

Apabila engkau telah selesai (dengan suatu Kebajikan), teruskan bekerja keras (untuk Kebajikan yang lain).⁴⁷

Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam masalah, yaitu berusaha keras persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa pun.

3) Tawakal (berharap positif)

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Al-Insyirah ini yaitu:

فَارْغَبْ ۖ رَبِّكَ وَالْي

Dan kepada hanya Tuhanmu berharaplah⁴⁸

Makna ayat di atas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah, berdoalah dan bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan

⁴⁷ Al-Qu'ran, 94:7

⁴⁸ Al-Qu'ran 94:8

kepercayaan manusia kepada Tuhannya yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan.⁴⁹

Penjelasan di atas adalah merupakan rangkaian cara dalam mengatasi permasalahan menurut Bahreisy berdasarkan tafsir Ibnu Katsir, sesuai dengan QS. Al-Insyirah terdapat tiga rangkaian dalam mengatasi masalah yakni husnudzon, ikhtiyar dan tawakal.

Selain ketiga cara yang telah disampaikan Bahreisy, menurut Aziz Salim Basyarahil upaya yang dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang dianggap membebani sehingga hati menjadi tenang yakni solat, karena solat menimbulkan ketenangan hati dan ketentraman batin.⁵⁰

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* dalam islam

Menurut Zakiah Darajat faktor Pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seorang individu, melainkan juga peran Pendidik dalam lingkup formal. Seorang guru (terutama guru agama) memiliki tugas yang cukup berat dalam meluruskan pemahaman dan keyakinan anak yang terdidik dalam keluarga yang rusak pengetahuan agamanya. Apabila guru agama Sekolah Dasar mampu membina sikap positif terhadap agama dan berhasil dalam membentuk

⁴⁹ *Ibid*, hal. 74.

⁵⁰ Aziz Salim Basyarahil, *shalat:hikmah, falsafah dan Urgensinya* (Jakarta: gema insani press, 1999), hal. 53.

pribadi dan akhlak anak, maka untuk mengembangkan sikap itu pada masa remaja menjadi mudah dan anak akan memiliki pegangan serta bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa remaja.⁵¹

Selain Pendidikan, kepribadian juga menjadi faktor yang mempengaruhi *coping* berbasis islam, yakni pribadi yang taat atau semakin dekat seseorang dengan Tuhan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenang jiwanya. Selain faktor Pendidikan dan kepribadian, pengalaman keagamaan juga mempengaruhi coping berbasis islam yakni seseorang yang tumbuh dengan pengalaman keagamaan yang baik tumbuh membentuk sikap positif terhadap agama.⁵²

Penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping* dalam islam ada dua yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal meliputi, kepribadian dan pengalaman keagamaan. Sedangkan faktor eksternal yaitu Pendidikan keluarga maupun lembaga formal.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada dua wanita. Tujuan dari penelitian

⁵¹ Zakiah Darajat, *Pendidikan islam dalam keluarga dan sekolah* (Bandung: CV Ruhana, 1995), hal. 85.

⁵² Darajat, hal. 60.

ini adalah untuk mengetahui permasalahan lebih mendalam tentang *stress* yang dialami oleh istri hamil yang menjalani *long distance married*. Bogdan dan Taylor mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang dapat diamati. Dengan kata lain, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif dan berupaya menggali makna dari suatu fenomena. Penelitian kualitatif dimulai dengan mengeksplorasi area tertentu, mengumpulkan data, dan menghasilkan ide dan hipotesis dari data ini yang sebagian besar melalui apa yang dikenal sebagai penalaran induktif.⁵³

Penelitian kualitatif adalah penyelidikan dimana peneliti mencoba untuk memahami beberapa realitas yang lebih besar dengan memeriksanya secara holistic atau dengan memeriksa komponen-komponen realitas itu dalam pengaturan kontekstual mereka. Kekuatan penelitian kualitatif terletak pada validitas (pendekatan dengan kebenaran), yaitu tingkat di mana suatu ukuran hanya mencerminkan yang diinginkan membangun tanpa kontaminasi dari berbagai konstruk sistematis lainnya.

Menurut Yin juga menjelaskan bahwa studi kasus merupakan sebuah desain penelitian yang dapat digunakan untuk melacak peristiwa-peristiwa yang bersangkutan tanpa dapat dimanipulasi. Karena studi kasus mendasarkan diri pada Teknik-teknik yang sama dengan kelaziman yang ada

⁵³ Bogdan R.C dan Taylor, *Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif Suatu Pendekatan Fenomenologis terhadap Ilmu-Ilmu Sosial* (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), hal. 132.

dengan menambah dua sumber bukti, yaitu observasi dan wawancara sistematis.

2. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang bisa memberikan informasi dan data untuk memenuhi tentang penelitian. Adapun subjek penelitian ini adalah dua wanita hamil yang menjalani *long distance married* (LDM). Adapun teknik pemilihan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu pada suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh selepas menikah. Berikut ini adalah kriteria subjek dalam penelitian ini, yaitu:

1. Dua wanita berusia 20-30 tahun yang sedang menjalani kehamilan pertama
2. Subjek menjalani *long distance married* (LDM) dalam pernikahan karena suami bekerja jauh dari rumah
3. Subjek tinggal di Mersing Johor Malaysia

Subjek dengan rentang usia 20-30 tahun yaitu subjek HH dan NT yang menikah di usia muda dan menjalani kehamilan pertama. Selain itu subjek HH dan NT menjalani *long distance married* dalam pernikahan karena suami bekerja jauh dari rumah dan subjek HH dan NT tinggal di Mersing, Johor Malaysia.

Selanjutnya dalam melengkapi data subjek, peneliti memilih informan yang mengetahui kondisi subjek. Ada dua informan merupakan keluarga subjek untuk penelitian ini yaitu informan RH merupakan adik perempuan kandung HH dan RI merupakan saudara ipar NT.

3. Objek penelitian

Yang dimaksud objek penelitian adalah hal yang menjadi sasaran penelitian. Adapun obyek penelitian ini adalah *coping stress* pada wanita hamil yang menjalani *long distance married* di Malaysia.

4. Teknik pengumpulan Data

a. Wawancara

Metode wawancara yaitu teknis pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, terencana, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).⁵⁴ Adapun responden yang peneliti wawancarai yaitu wanita yang berada di Malaysia, yang memiliki anak pertama. Jadi metode wawancara yang digunakan adalah menggunakan wawancara tidak struktur yang menjadi pendukung dari metode observasi untuk mencari data tentang wanita hamil yang menjalani *long distance married* dan ingin mengetahui apa saja permasalahan yang dialami selama *long distance married* dengan suami.

b. Observasi

Observasi ialah suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra

⁵⁴ Karsih Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif* (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 45.

(terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi.⁵⁵

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan dan agenda-agenda sebagainya. Disini peneliti mencari data-data melalui subjek sendiri agar benar-benar data diperoleh secara akurat yaitu berupa data profil sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap data-data tertulis. Sehingga dapat membantu peneliti dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan konkrit.⁵⁶

5. Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Untuk memperoleh hasil yang benar dalam menganalisa data yang digunakan metode Analisa kualitatif, hal ini mengingat data yang dihimpun bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk diambil suatu kesimpulan.⁵⁷

⁵⁵ Abu Ahmadi, *“Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 20.

⁵⁶ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 26.

⁵⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hal. 198.

Menurut Miles dan Huberman aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu Reduksi Data, Penyajian Data dan Penarikan kesimpulan dan Verifikasi berikut penjelasannya:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari bila diperlukan.

b. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya, dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan "*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*" artinya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (bercerita).

c. Verifikasi dan penarikan

Dengan teknik triangulasi subjek utama dalam penelitian ini yaitu subjek HH dan NT mempunyai bentuk data yang berbeda yaitu subjek HH

tinggal bersama kedua orang tuanya selama kehamilan. Sedangkan subjek NT tinggal bersama keluarga mertuanya selama hamil.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai “*Coping Stress* pada Wanita Hamil yang Menjalani *Long Distance Married* (LDR) di Malaysia” dapat ditarik kesimpulan yakni permasalahan yang dialami seorang wanita hamil dalam menjalani *long distance married* adalah (1) sedih ketika jauh dari suami; (2) merasa kesepian; (3) kelelahan karena harus mengerjakan pekerjaan sendiri; serta (4) harus menghadapi persoalan dan tekanan rumah tangga sendiri tanpa adanya bantuan langsung dari suami. Hal itulah yang menyebabkan para wanita hamil menjadi stres dan berpengaruh terhadap kehamilan dan kondisi mental istri disebabkan harus menjalani hubungan LDR dengan pasangan karena alasan pekerjaan yang jauh.

Adapun metode *coping stress* yang digunakan subjek dalam menghadapi stres pun sama yaitu strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Faktor yang dapat mempengaruhi *coping* stres yang dilakukan kedua informan HH dan NT adalah sikap optimis dari kedua subjek, kontrol personal yang baik, serta adanya dukungan sosial dari suami, keluarga dan teman.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Untuk informan HH untuk tetap bertahan dengan tinggal berjauhan dengan suami, selalu menjaga kepercayaan suami yang sudah diberikan. Selain itu bisa menjaga kehamilan dengan baik. Sedangkan untuk informan NT, semoga bisa selalu sabar tinggal dengan keluarga suami selama suami bekerja di luar kota, semoga selalu kuat menjaga kehamilan dan tidak malu bila berbicara dengan keluarga suami ketika lagi memerlukan pertolongan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar memperbanyak lagi jumlah subjeknya demi mendapatkan data yang lebih banyak lagi. Selain itu agar lebih memperdalam lagi Bahasa Indonesia bagi pelajar Malaysia yang belajar di Indonesia, agar skripsinya senang dan mudah diteliti. Oleh itu peneliti selanjutnya harus memperluas lagi mencari tentang masalah-masalah yang dihadapi oleh setiap wanita hamil yang menjalani *long distance married*.

C. Kata Penutup

Akhirnya dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, meskipun halangan dan rintangan sempat menghadang. Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini walaupun masih jauh dari kata sempurna, baik dalam isi materi, penulisan bahasa dan lain sebagainya. Peneliti sadar bahwa sebagai manusia pasti tidak akan lepas dari khilaf dan lupa, sehingga permohonan maaf sampaikan dalam penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih

peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini dari awal penulisan hingga menyelesaikan skripsi ini. Peneliti hanya bisa berdoa semoga Allah SWT, membalas semua kebaikan dengan kebaikan yang lebih.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, *“Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligami, Naskah Publikasi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2007)
- Andriani, Juli, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam,*” 2.2 (2019)
- Angganantyo, Wendio, “coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian,” *jurnal ilmiah psikologi terapan,* 02.01 (2014)
- Armini, N.K.A et al, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Surabaya: fakultas keperawatan Universitas Airlangga, 2016)
- Baron, R. A. dan Byrne.D., *Psikologi sosial.* (Jakarta: Erlangga, 2005)
- Bart, Smet, *Psikologi Pemasarakatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana, 1994)
- Basyarahil, Aziz Salim, *shalat:hikmah, falsafah dan Urgensinya* (Jakarta: gema insani press, 1999)
- Bugin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001)
- Darajat, Zakiah, *Pendidikan islam dalam keluarga dan sekolah* (Bandung: CV Ruhana, 1995)
- Emma, *hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping*
- Feldman, R. S., *Pengantar Psikologi.* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)
- Folkman, Richard S Lazarus And Susan, *Stress, Appraisal, And Coping* (new york: Springer Publishing Company, 1986)
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif* (Jakarta: PT Indeks, 2016)
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres Dan Depres* (Jakarta: FKUI, 2001)
- Indirawati, Emma, “Hubungan antara Kematangan Beragama dengan kecenderungan Strategi Coping,” *Jurnal Psikologi,* 3.2 (2006), 69–92
- Katsier, Ibnu, *Terjemahan singkat tafsir ibnu katsir jilid 8, terjemahan salim bahreisy & said bahreisy* (surabaya: PT bina ilmu, 1993)
- Kebudayaan, Departmen Pendidikan dan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989)
- Keliat, B.A, *Pelaksanaan Stres* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1999)
- Luqman, Surah, “Qur’an Kemenag,” hal. 14 <Qur’an Kemenag>
- Margiani, Kristin, “Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia,* 2.3 (2013), 191–98 <<https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.134>>
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- Mukhoiroh, Titin, Retno Pandan, dan Arum Kusumawardani, “Coping stres pada istri yang sedang menjalani commuter marriage tipe adjusting diajukan kepada fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

- Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi,”
2019
- Muzakkir, *Tasawuf jalan menuju Tuhan* (medan: perdana publishing, 2012)
- Naibaho, S. L. dan Virlia, S., “Rasa Percaya pada Pasutri Perkawinan Jarak Jauh,”
Jurnal Psikologi Ulayat, 3.1 (2016)
- Nasrul, *Akhlak Tasawuf* (Yogyakarta: cv aswaja pressindo, 2015)
- Nuryaningsih, Fatimah dan, *Asuhan Kehamilan* (Yogyakarta: Nuha Medika,
2017)
- Pistole, M.C, “Long distance romantic couples: an attachment theoretical
perspective,” *Journal of Marital and Family Therapy*, 36.2 (2010)
- Psikologi, Fakultas, dan Universitas Sumatera, “Gambaran kepuasan pernikahan
istri pada pasangan commuter marriage Liza Marini 1 dan Julinda 2 Fakultas
Psikologi Universitas Sumatera Utara,” 1995, 2
- Puspitorini, Ira, *Selamatkan Perkawinan 101 Problem Perkawinan dan Solusinya*
(Yogyakarta: New Diglossia, 2010)
- Qomariyah, Neneng Nurul, “Gambaran Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance
Marriage)” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015)
- Refinia, Andy, Salsabilla Arifin, Amanda Pasca Rini, Nindia Pratitis, dan Fakultas
Psikologi, “Bagaimanakah kebahagiaan perempuan?: Studi fenomenologi
deskriptif pengalaman perempuan yang menjalani long distance marriage,”
INNER: Journal of Psychological Research, 2.4 (2023), 980–90
- Rofiqoch, Isnaeni, Sawitri Dewi, dan Diah Atmarina Yuliani, “Strategi Coping
Stress pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 penentu kesejahteraan ibu
. Kesehatan ibu selama hamil Pengaruh lingkungan baik dari internal
maupun eksternal sangat berpengaruh penting terhadap perkembangan dan
kepekaan otak diantaranya pe,” *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*,
8 (2021), 100–106
- Saefudin, Wahyu, *Psikologi Pemasyarakatan Cetakan Pertama* (Jakarta: Kencana
A, 2020)
- Safaria, T., & Saputra, N. E, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas
Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi
Aksara, 2009)
- Sarafino E.P, Smith, *Health Psychology* (New york: John Wiley & Sons, 2011)
- Sarafino E, P, *Health psychology biopsychosocial interactions (5th ed)* (USA:
John Wiley & Sons, 2006)
- Scott, Andrea Towers, “Communication characterizing successful long distance
marriages,” 2002 <<http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-0416102-172102/>>
- Taimiyah, Ibnu, *Al-Ubudiyah* (Surabaya: PT bina ilmu offset surabaya)
- Taylor, Bogdan R.C dan, *Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif Suatu
Pendekatan Fenomenologis terhadap Ilmu-Ilmu Sosial* (Surabaya: Usaha
Nasional, 2002)
- Wa’shil, Amirul, “Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi
Kebijakan Pembelajaran Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan
Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu” (UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG, 2021)
- Winta, Mulya Virginita Iswindari, dan 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>>

