

***COPING STRESS PADA WANITA YANG MENGALAMI  
KEMATIAN PASANGAN HIDUP***

**Skripsi**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai derajat Sarjana S-1**



Diajukan oleh :

**Sendy Puspitasari**

**F 100 040 029**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Berkeluarga adalah sarana legal bersatunya dua insan lawan jenis yang asalnya bukan muhrim, saling bereksplorasi satu sama lain secara lahir dan batin, untuk selanjutnya mewujudkan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah (Q.S. Ar-Rum: 21). Selanjutnya, komposisi keluarga dibangun oleh kekuatan inti, ayah (suami), ibu (istri), dan anak. Masing-masing mereka memiliki peran, dari peran-peran itulah tercipta harmonisasi yang dapat memperkokoh pilar rumah tangga. Tentunya bila peran-peran tersebut termanage dengan baik.

Seorang suami selain memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan nafkah keluarga berupa sandang, pangan, dan papan, suami juga berperan dalam menempatkan diri sebagai mitra istri berarti menjadi kawan dialog yang menyenangkan. Memberi apresiasi yang kreatif dan tulus atas prestasi-prestasi kerjanya. Selalu menyediakan waktu untuk berbincang tentang permasalahan yang dihadapi istri. Mengajukan pendapat yang mungkin bisa membantu kesuksesan tugasnya. Di sisi lain, suami sebagai mitra juga akan meringankan beban tugas istri di dalam rumah. Di saat-saat kebutuhan alokasi waktu istri di masyarakat agak lebih dari biasanya, bisa saja suami menawarkan untuk masak buat keluarga, atau sesekali makan di luar. Secara rutin mengajak anak-anak bermain di luar rumah untuk memberikan waktu-waktu luang bagi istri dalam meningkatkan kemampuannya dengan membaca, menulis, berkomunikasi di internet dengan

rekan-rekannya atau hanya sekedar menikmati kesendiriannya. Setiap orang butuh melakukan perenungan, untuk berdialog dengan diri sendiri (sofia-psy.staff.ugm.ac.id).

Berbicara masalah peran ibu sebagai istri pendamping suami tentunya tidak lepas dari peran ibu sebagai ibu rumah tangga. Dengan demikian ada beberapa peran yang pokok seorang wanita sebagai pendamping suami, yaitu istri sebagai teman atau partner hidup, maksudnya teman di sini mempunyai arti adanya kedudukan yang sama. Istri dapat menjadi teman yang dapat diajak berdiskusi tentang masalah yang dihadapi suami. Istri sebagai penasehat yang bijaksana, di sini istri sebaiknya memberikan bimbingan agar suami dapat berjalan di jalan yang benar karena sebagai manusia biasa suami tidak dapat luput dari kesalahan yang kadang tidak disadarinya. Istri sebagai pendorong suami untuk kemajuan suami di bidang pekerjaanya. Dalam hal ini peran istri dapat memberikan dorongan atau motivasi pada suami, tetapi tentunya harus diingat keterbatasan-keterbatasan suami (sofia-psy.staff.ugm.ac.id).

Tetapi jika terjadi perubahan dalam peran keluarga atau sosial yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup. Kebutuhan untuk segera menguasai peran baru sebagai orangtua tunggal tanpa dukungan dari pasangan, bersamaan dengan kebutuhan untuk mendampingi anak-anak dalam mengatasi perasaan kehilangan dan duka citanya dapat menimbulkan tekanan yang sangat berat (Parkes, 2001). Selain itu dalam menjalankan peran tersebut, ada kalanya dihindangi berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan, yang jika tidak segera

diatasi dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang sering dihadapi yaitu berupa *stress*.

Wanita mengalami *stress* dikarenakan kematian pasangan hidupnya yang membuat keadaannya menjadi lebih sulit, diantaranya ketika masalah emosional timbul berupa rasa kesepian. Sementara rasa kesepian berkaitan erat dengan konsep diri negatif dan menghasilkan emosi-emosi negatif. Keadaan ini dapat menyulitkan hubungan dengan orang lain. Ketika harus hidup sendiri karena pasangan hidup meninggal, biasanya individu mengalami rasa rendah diri ketika berada dalam situasi seremonial, ketika orang-orang lain hadir berpasangan. Masalah kedua yang muncul adalah *overload* dalam peran. Orangtua berperan sebagai ayah sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Peran ganda yang paling berat adalah membesarkan anak-anaknya sendirian supaya dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat, baik fisik maupun mental. Wanita yang menjadi orangtua tunggal harus membiasakan diri mengerjakan semua pekerjaan yang biasa dilakukan pria. Kalau sebelumnya tidak ikut mencari nafkah, sekarang ia harus bekerja. Ini bukan persoalan yang mudah. Kemudian beban ekonomi menjadi lebih berat bila seseorang biasa mencukupi kebutuhan ekonomi bersama pasangan, kemudian harus menanggung sendiri semua biaya rumah tangga, termasuk biaya pendidikan anak. Stigma masyarakat hingga saat ini masih ada kecenderungan masyarakat memberikan penilaian miring pada orang yang tidak memiliki pasangan saat pergi berdua atau menjalin hubungan dengan lawan jenis. Pada wanita, penilaian itu seringkali lebih tajam. Bagi kebanyakan orang, penilaian itu menjadi hambatan untuk berhubungan dengan siapa saja. Dalam

salah satu kasus, seorang ibu yang telah hampir enam tahun menjanda memilih tidak memiliki rekan bisnis yang berlawanan jenis demi menjaga citranya di mata masyarakat. ([www.seniornews.co.id/06](http://www.seniornews.co.id/06)).

Masalah yang timbul pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup membuat individu tersebut tidak dapat menghindar dari tuntutan atau tekanan yang menimpa dirinya untuk itu diperlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan *coping*. *coping* dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan. *Coping stress* merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Hapsari, dkk, 2002).

Dewasa ini proses *coping* terhadap suatu permasalahan yang dihadapi individu menjadi pedoman untuk mengerti reaksi *stress*. Umumnya *coping stress* terjadi secara otomatis begitu individu merasakan adanya situasi yang menekan atau mengancam, maka individu dituntut untuk sesegera mungkin mengatasi ketegangan yang dialaminya. Individu akan melakukan evaluasi untuk seterusnya memutuskan perilaku *coping stress* apa yang seharusnya ditampilkan.

Contoh kasus yang dialami oleh Indrawati. Suaminya meninggal pada waktu sedang berekreasi di sebuah pantai di pulau Bali bersama dengan keluarga tatkala *jet cycle* yang dikendarai suaminya ditabrak oleh sebuah *speed boat* dan Tuhan memanggilnya pada saat itu juga. Ia merasa seperti orang yang shock dan kehilangan akal sehingga terus merasa bahwa suaminya masih hidup padahal

dokter telah menyatakan bahwa suaminya telah meninggal. Ada perasaan berontak kepada Tuhan dan timbul pertanyaan-pertanyaan seperti yang diungkapkan “Mengapa ini harus terjadi? Mengapa Tuhan meninggalkan saya? Dan Bagaimanakah saya? Apakah memang keadaan demikian?”. Masalah mulai bertambah ketika ia harus membayar hutang yang besar kepada bank yang ditinggalkan oleh suaminya. Yang dilakukan oleh Indrawati untuk mengatasi tekanan-tekanan hidup ketika suami telah meninggal dengan berdoa kepada Tuhan, begitu juga ketika ia merasa kesepian yang dilakukan adalah berdoa dan menceritakan perasaan yang dialaminya kepada Tuhan. Bentuk dukungan yang ia dapatkan dari keluarganya dan keluarga suaminya dengan melunasi hutangnya di bank. Bagi Indrawati mengartikan kehilangan suami adalah hidup di dalam rencana Tuhan, jika rencana Tuhan terhadapnya memang harus hidup sendirian ia menerima hal itu dengan rela. Karena mungkin dengan kesendiriannya, ia diberikan keleluasaan untuk melayani Tuhan untuk bekerja lebih leluasa, dan lebih luas lagi memancarkan kasih kepada sesama ([www.sabda.org](http://www.sabda.org)).

*Coping stress* yang dilakukan sangat bervariasi antara individu satu dengan individu lainnya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap situasi atau permasalahan tertentu. Individu akan memberikan penilaian negatif atau positif pada situasi dan kondisi yang sama. Perbedaan dalam penilaian ini selanjutnya akan mempengaruhi perbedaan dalam menilai strategi menghadapi masalah yang akan digunakan. Contoh kasus pada penelitian yang dilakukan oleh Pramadi dan Lasmono (2003) mengenai *coping stress* pada etnis Bali, Jawa, dan Sunda. Sumber *stress* yang diteliti sama yaitu ketidakpastian pada

masa depan, tetapi dinamika munculnya *stress* pada ketiga budaya tersebut tidaklah sama, karena karakteristik dari ketiga budaya tersebut sangatlah unik. Sampel penelitian dikenakan pada remaja dan dewasa Bali, Jawa, dan Sunda. Didapatkan hasil bahwa *coping stress* yang digunakan berdasarkan jenis kelamin dan usia pada ketiga budaya tersebut adalah pada etnis Bali menggunakan *coping accepting responsibility* dimana individu mengakui bahwa diri sendiri ikut mempunyai saham terhadap munculnya permasalahan dan mencoba belajar dari pengalaman yang ada. *Confronting coping* dimana individu berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. Dan *planful problem solving* dimana individu memikirkan suatu rencana untuk mengubah dan memecahkan situasi. Sedangkan etnis Jawa menggunakan jenis *coping planful problem solving*. Untuk etnis Sunda paling sering menggunakan jenis *coping accepting responsibility, confronting coping dan self control*. Untuk jenis *coping self control* dimana pada intinya adalah “menabahkan hati” dan tidak membiarkan perasaannya terlihat (ada usaha menutupi perasaan sebenarnya).

Contoh kasus berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Tanumidjojo, dkk (2004) mengenai *stress* dan perilaku *coping* pada remaja penyandang Diabetes Mellitus tipe 1 dengan subyek penelitian adalah remaja penyandang diabetes mellitus tipe 1, berusia 11-20 tahun baik laki-laki dan perempuan yang telah menyandang diabetes mellitus tipe 1 lebih dari 5 tahun dan tinggal di Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa keempat orang subyek cenderung menggunakan strategi *coping* yang tergolong dalam *emotion focused coping*

terkait dengan kedisiplinan dalam melaksanakan manajemen dan stress yang terkait dengan penerimaan diri. Penggunaan *emotion focused coping* memang akan lebih sesuai untuk mengatasi *stress* yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pramadi dan Lasmono (2003) mengenai *coping stress* pada etnis Bali, Jawa, dan Sunda dengan sumber *stress* yang diteliti sama yaitu ketidakpastian pada masa depan, tetapi dinamika munculnya *stress* pada ketiga budaya tersebut tidaklah sama, karena karakteristik dari ketiga budaya tersebut sangatlah unik sehingga bentuk *coping* yang digunakan pada ketiga etnis tersebut juga berbeda. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Tanumidjojo, dkk (2004) mengenai *stress* dan perilaku *coping* pada remaja penyandang Diabetes Mellitus tipe 1 dengan subyek penelitian adalah remaja penyandang diabetes mellitus tipe 1, berusia 11-20 tahun baik laki-laki dan perempuan menggunakan strategi *coping* yang tergolong dalam *emotion focused coping* terkait dengan kedisiplinan dalam melaksanakan manajemen dan *stress* yang terkait dengan penerimaan diri. Penggunaan *emotion focused coping* memang akan lebih sesuai untuk mengatasi *stress* yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah.

Menurut Rutter (1983), *coping stress* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis *stress* dan situasi. Hal senada juga dikatakan oleh Rasmun (2004) mengenai *coping stress* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan *coping stress* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu



perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

Setiap individu dalam melakukan *coping stress* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih dalam tentang *coping stress* pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah *coping stress* yang digunakan pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi?". Sebagai usaha untuk menjawab rumusan masalah tersebut penulis melakukan penelitian dengan mengambil judul "*Coping Stress* Pada Wanita Yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup".

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui bentuk stresor-stresor yang muncul pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup.
2. Mengetahui cara mengatasi stresor-stresor yang muncul pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup.
3. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *coping stres* pada wanita yang mengalami kematian pasangan hidup.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Direktur Utama Rumah Sakit

Dapat dijadikan masukan informasi mengenai kondisi karyawan yang mengalami kematian pasangan hidup sehingga dapat memberi keputusan untuk memberikan tunjangan bagi kesejahteraan karyawan tersebut.

#### 2. Bagi Manager SDM Rumah Sakit

Dapat dijadikan masukan informasi dan gambaran mengenai hal-hal yang mempengaruhi kinerja karyawan, khususnya pada karyawan yang mengalami kematian pasangan hidup.

#### 3. Bagi Pemerintah Daerah (Pemda) Kotamadya Cilegon,

Dapat dijadikan masukan informasi tentang kondisi wanita yang mengalami kematian pasangan hidup sehingga tanggap dengan permasalahan yang ada pada wanita tersebut dan diharapkan memberikan bantuan guna menyelesaikan masalah yang dihadapi.

#### 4. Bagi Ketua PKK

Dapat dijadikan masukan informasi sehingga diharapkan menjadi fasilitator yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh wanita yang mengalami kematian pasangan hidup.

#### 5. Bagi Fakultas Psikologi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan pengetahuan yang berkaitan dengan wanita yang mengalami kematian pasangan hidup.

#### 6. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai tambahan informasi dalam melakukan pengembangan penelitian dengan tema yang serupa agar hasilnya semakin berkualitas.