

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif sehingga menyebabkan kebutuhan tubuh terganggu, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, merokok terus menerus, dan minum alkohol. Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri. Stres dalam pendekatan ini akan muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.¹ Stres biasanya muncul karena adanya keadaan tidak berdaya seseorang dalam melihat *ekspektasi* yang tidak sesuai dengan realita sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang. Tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan stres tidak hanya berasal dari luar tubuh (lingkungan) seperti teman, lingkungan kerja, lingkungan rumah, tetapi juga berasal dari dalam tubuh, seperti kondisi fisik maupun psikis seseorang yang dapat menimbulkan stres. Terjadinya stres disebabkan karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh seseorang sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari stres.²

¹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012) hal 27

²Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2009) hal 10

Ada tiga komponen stres yaitu stressor, proses (interaksi) dan respon stres. Stressor adalah stimulus atau situasi yang mengancam kesejahteraan individu, respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan interaktif yang dimulai dari datangnya stres sampai munculnya respon stres. Didalam pendekatan interaksionis menitikberatkan definisi stres dengan adanya hubungan antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu. Semua itu akan menentukan apakah tekanan tersebut dapat menimbulkan stres atau tidak, sehingga setiap individu akan berbeda-beda dalam mengartikan stimulus atau situasi yang dapat menyebabkan stres.³

Menurut Clonninger, stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Kendall dan Hammen menyatakan stres akan terjadi pada individu, ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban yang dapat menyebabkan stres.⁴ Powell menyatakan setiap individu yang hidup didunia tidak pernah terlepas dari stres. Setiap hari dan setiap saat, selalu saja ada kejadian yang membuat kita merasakan stres. Adanya tuntutan yang berlebihan dari orang lain terhadap diri kita dapat menyebabkan stres.⁵ Stres

³Triantoro Satria dan Nofrans Eka S, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012) hal 27

⁴*Ibid* hal 28

⁵Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (Jakarta: UI Press, 2008) hal 9

biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu dan munculnya situasi yang tidak jelas. Oleh karena itu, stres dapat menimpa siapa saja karena individu tidak pernah terlepas dari suatu kejadian, termasuk juga dalam konteks suami yang ditinggal istri menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI)

Seseorang bisa disebut sebagai suami dan istri apabila mereka sudah melakukan suatu perkawinan. Menurut Olson dan Defrain, perkawinan adalah komitmen yang bersifat emosional dan legal antara dua orang untuk berbagi kedekatan secara fisik dan emosi, berbagi tugas-tugas serta sumber-sumber ekonomi. Dalam kehidupan perkawinan, banyak tantangan-tantangan yang harus dihadapi termasuk didalamnya kemampuan suami dan istri dalam menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi pada diri masing-masing pasangan setelah memutuskan untuk membina rumah tangga.⁶ Tujuan dari perkawinan adalah membentuk sebuah keluarga yang bersifat bahagia dan kekal, suami dan istri saling membantu dan melengkapi agar masing-masing dapat mengembangkan kepribadiannya, membantu dan tercapainya kesejahteraan spiritual dan material.⁷

Setelah terjadi perkawinan akan membentuk sebuah keluarga. Keluarga adalah suatu unit yang terdiri dari beberapa orang yang masing-masing mempunyai kedudukan dan peranan tertentu. Keluarga dijalani oleh sepasang manusia yang telah sepakat untuk mengarungi hidup bersama-sama dengan tulus dan setia, didasari dengan keyakinan yang dikukuhkan melalui pernikahan, serta

⁶Feriza Nuki Orienta dan Dyah Astorini Wulandari, *Strategi Coping Dalam Menghadapi Konflik Perkawinan Pada Suami Yang Istrinya Bekerja Sebagai TKW*, PSYCHO IDEA, Tahun 14. No.1, Februari 2016 ISSN 1693-1076 hal 22

⁷Sudarsono, *Hukum Perkawinan Nasional* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) hal 7

kasih sayang ditujukan untuk saling melengkapi dan meningkatkan diri dalam menuju ridho Allah.⁸ Teori sistem memandang sebuah keluarga sebagai suatu sistem yang meliputi individu di dalam keluarga dan cara para individu ini berfungsi bersama. Keluarga yang terdiri dari bagian-bagian terkecil dari sebuah sistem disebut dengan subsistem. Secara khusus subsistem dalam keluarga terdiri dari orang tua, perpasangan keduanya dan saudara kandung.⁹

Sekarang ini banyak keluarga yang terdiri dari subsistem keluarga yang tidak utuh seperti keluarga TKI. Menurut undang-undang RI nomer 39 tahun 2004, tenaga kerja indonesia atau yang disebut dengan TKI adalah seluruh warga negara Indonesia yang sudah memenuhi syarat untuk bekerja di luar negeri dalam hubungan kerja dalam jangka waktu tertentu dengan menerima upah.¹⁰ Jadi keluarga TKI adalah sebuah keluarga yang terdiri dari subsistem yang tidak utuh dikarenakan salah satu subsistemnya bekerja di luar negeri sebagai TKI. Karena adanya salah satu anggota keluarga yang bekerja di luar negeri, dapat menimbulkan kecemasan terhadap suami atau istri yang ditinggalkan dan bisa menyebabkan stres.

Kozier dkk mengemukakan bahwa manifestasi psikologis individu yang mengalami stres antara lain kecemasan dan marah. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata, misalnya cemas kalau hasil ujian jelek, cemas

⁸Soelaeman, *Pendidikan Dalam Keluarga* (Bandung: Alfabet, 1994) hal 152

⁹Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Keluarga Membangun Relasi Untuk Saling Memandirikan Antaranggota Keluarga* (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2001) hal 4

¹⁰Undang-undang RI nomer 39 Tahun 2004 Bab 1 pasal 1 Tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri

tidak naik kelas, cemas menunggu kedatangan, cemas menunggu kabar dari istri, cemas takut istri selingkuh dan lain-lain. Marah adalah suatu reaksi emosi yang subjektif atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntunan yang tidak terpenuhi. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap sesuatu dapat menimbulkan stres, misalnya seperti kecemasan suami terhadap istri yang di tinggal bekerja menjadi TKI.¹¹

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik(BPS) Tulungagung pada tahun 2014, dengan penduduk sejumlah 1.053.276 jiwa, dengan tercatat kaum laki-laki sebanyak 526.188 jiwa, sedangkan kaum perempuan sebanyak 527.088 jiwa. Sepanjang tahun 2014 Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI) mencatat ada penempatan TKI ke berbagai negara di dunia sebanyak 429.872 orang. Jumlah ini meliputi 219-610 orang (58%) TKI formal dan 182.262 orang (42%) TKI informal. Tidak adanya lapangan pekerjaan yang memadai di Tulungagung membuat masyarakatnya lebih memilih menjadi TKI. Dengan menjadi seorang TKI kehidupan ekonomi mereka berangsur membaik usai pulang dari perantauan. Mereka lebih bangga menjadi seorang TKI meskipun hanya bekerja sebagai asisten rumah tangga dibandingkan bekerja sebagai buruh pabrik di Tulungagung.

Kondisi mencolok terlihat di Desa Tanggulturus, Kecamatan Besuki, Kabupaten Tulungagung, Desa ini dikenal sebagai lumbung TKI. Di lihat dari data kependudukan dari 3.300 jiwa atau 1.300 kepala keluarga di Desa Tanggulturus, sebanyak 379 jiwa bekerja di luar negeri seperti Arab Saudi,

¹¹Rasmun, *Stres Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta:CV. Sagung Seto, 2009) hal 18

Hongkong, Taiwan, Malaysia, dan Yunani. Sebagian besar dari mereka yaitu perempuan yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga dan sebagian kecil bekerja dipabrik.¹²

Banyaknya wanita yang bekerja di luar negeri tidak terlepas dari peluang kerja disektor domestikyang tidak terlalu banyak membutuhkan persyaratan, keahlian atau keterampilan. Banyaknya jumlah tenaga kerja wanita yang bekerja di luar negeri memberikan konsekuensi suami memiliki peran ganda yakni sebagai kepala keluarga dan sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan rumah tangga mulai memasak, mengasuh anak sampai mencuci pakaian menjadi pekerjaan para suami.¹³

Mengizinkan istri bekerja keluar negeri merupakan suatu alasan untuk mewujudkan kesejahteraan dalam keluarga. Kesejahteraan keluarga merupakan suatu kondisi yang diinginkan keluarga di seluruh dunia. Banyak cara yang dilakukan setiap anggota keluarga untuk mencapai kondisi tersebut. Perginya seorang istri menjadi TKI yang meninggalkan keluarga untuk bekerja diluar negeri.Hal ini menjadi sebuah dilema bagi seorang suami, karena dengan perginya istri bekerja keluar negeri menimbulkan berbagai masalah. Ketika istri bekerja ke luar negeri sebagai TKI harus meninggalkan rumah selama dua tahun, meninggalkan anak untuk dirawat/dijaga orang lain, ada anak terganggu tumbuh

¹² Noviyanto Aji, *Tulungagung Pemasok TKI Terbesar Se-Indonesia, Ini Kisahnya*, NUSANTARA.NEWS 22 Agustus 2017, dikutip pada tanggal 28 Januari 2019

¹³Singgih Susilo, *Konteks Sosial Bagi Suami Yang Memahami Pekerjaan Rumah Tangga Pada Keluarga TKI Wanita Di Desa Dungmanten, Kabupaten Tulungagung*, Jurnal Pendidikan Geografi, Th. 21, No.1, Jan 2016

kembangnya, ada resiko suami tidak bahagia atau kawin lagi dan rumah kurang terurus.¹⁴

Pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah, tingkat kecurigaan dan kecemburuan mungkin akan lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan suami istri yang tinggal bersama dan ketika tidak terselesaikan maka konflik pun akan muncul. Pada pasangan jarak jauh kemungkinan bercerai lebih besar perubahan-perubahan dalam proses perkawinan seperti berpisahny suami dan istri dalam artian berpisah lokasi tempat tinggal menyebabkan situasi menjadi diwarnai oleh respon-respon yang tidak dapat diprediksi sebelumnya sehingga perubahan meningkatkan kadar ketidaknyamanan.¹⁵ Kepergian istri yang bekerja sebagai TKI akan memberikan dampak yang lebih serius kepada suami dan anak. Kekosongan peran istri pada keluarga TKI pasti menimbulkan berbagai masalah, seperti pengelolaan keuangan rumah tangga, kehidupan sosial, pengasuhan, dan dampak fisik serta psikis kepada suami dan anak. Pada keluarga TKI tersebut berbagai peran yang harusnya dilakukan oleh istri harus dilakukan oleh suami. Hal ini dapat memberikan tekanan psikis pada suami yang pada akhirnya dapat menyebabkan gejala stres. Stres adalah konflik yang berupa tekanan eksternal dan internal serta permasalahan lainnya dalam kehidupan. Kondisi dengan kosongnya peran istri dalam keluarga TKI memberi peluang besar suami mengalami gejala stres, baik internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan masyarakat). Glover

¹⁴Mirdat Silitonga, Harien Puspitawati, Istiqlaliyah Muflikhati, *Modal Sosial Coping Ekonomi Gejala Stres Suami Dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga Pada Keluarga TKW*, Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Vol.05 No.01 hal 21

¹⁵Feriza Nuki Orienta, Dyah Astorini Wulandari, *Strategi Coping Dalam Menghadapi Konflik Perkawinan Pada Suami Yang Istrinya Bekerja Sebagai TKW*, Psycho Idea, Tahun 14. No.1, Februari 2016 ISSN 1693-1076 hal 23

menyatakan bahwa modal sosial berpengaruh besar terhadap kesehatan mental individu dalam menangani stres, semakin baik modal sosial individu maka semakin kecil kemungkinan individu tersebut mengalami stres.¹⁶

Silitonga dkk, menjelaskan berbagai dampak negatif dari kepergian istri menjadi seorang TKI, perempuan yang bekerja keluar negeri disebut sebagai TKW. Karena bekerja menjadi TKW, seorang istri tidak bisa mendampingi suami dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya masalah yang dihadapi suami pasca kepergian istri menjadi TKW menyebabkan suami mengalami tekanan fisik dan psikis, seperti mengalami pusing, kurang nafsu makan, selalu berfikir tentang kondisi istri yang berada di negeri orang, tidak bisa tidur, ketakutan yang sangat besar apabila istri pulang bawa anak, sulitnya menyediakan makanan dan mencuci pakaian dan sakitnya mendengar perkataan orang lain mengenai kurang baiknya suami yang ditinggal istri menjadi TKW. Adanya tuntutan ekonomi, seperti biaya sekolah, kebutuhan rumah tangga dan impian memiliki rumah yang layak menjadi modal utama istri memberanikan diri berangkat ke negeri orang. Tujuan utama istri bekerja sebagai TKW adalah mencapai hidup yang sejahtera, namun pada kenyataannya suami mengalami tekanan.¹⁷

Peneliti melakukan wawancara awal dengan beberapa responden. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden satu bahwa ia mempunyai masalah saat istrinya bekerja menjadi TKI. Masalah yang ia alami adalah sulitnya menjalin komunikasi dengan istrinya. Dulu beberapa bulan disana istrinya sering

¹⁶Mirdat Silitonga, Harien Puspitawati, Istiqlaliyah Muflikhati, *Modal Sosial Coping Ekonomi Gejala Stres Suami Dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga Pada Keluarga TKW*, Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Vol.05 No.01 hal 21

¹⁷*Ibid* hal 28

melakukan komunikasi dengannya setiap hari, tetapi sekarang istrinya tidak melakukan komunikasi dengan suami setiap hari, kadangkala dua hari sekali bahkan satu minggu sekali. Ketika ada masalah salah satu yang ia lakukan adalah pergi kerumah teman untuk menghibur diri atau ngopi bersama teman-temannya agar membuat hatinya lebih tenang dan selalu berfikir positif tentang istrinya.

Selanjutnya wawancara dari responden dua, sebenarnya ia tidak mengizinkan istrinya untuk menjadi TKI, akan tetapi istrinya tetap bersikukuh ingin bekerja di luar negeri untuk memperbaiki kondisi keluarga. Sebenarnya ia sangat berat ketika melepas istri bekerja di luar Negeri. Saat istrinya sudah disana sempat diberitakan bahwa istrinya selingkuh dengan orang lain yang juga seorang TKI, akan tetapi ia tetap percaya dengan istrinya bahwa istrinya tidak selingkuh. Ketika ia mendengar perkataan seperti itu langsung mengambil air wudhu untuk menenangkan hatinya.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan responden tersebut, seorang suami yang ditinggal istri menjadi TKI mempunyai permasalahan yang berbeda-beda selama ditinggal istrinya bekerja di luar negeri. Respon yang dimunculkan dari tiap-tiap individu untuk mengatasi masalahnya juga berbeda-beda. Strategi individu dalam menangani permasalahan disebut *coping*. Menurut Matheny *coping* adalah segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan atau melemahkan stressor dan untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres. Santrok menyatakan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan

berusaha mengatasi atau mengurangi stres.¹⁸ Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu usaha untuk membebaskan diri dari masalah dari pusat stressor terhadap tuntutan-tuntutan.

Perilaku *coping* juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses *coping* tidak berjalan begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berfikir seseorang. Ada dua tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stres yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, sedangkan individu dengan *emotional focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.¹⁹ Strategi *coping* merupakan suatu upaya seseorang untuk menguasai, mengurangi dan mentoleransi tuntutan atau masalah yang dihadapi keluarga.

Menurut penelitian yang dilakukan Tamres, Janicki dan Helegeson menunjukkan bahwa perempuan mudah sekali mengalami stres dibanding laki-laki, akan tetapi dari hasil penelitian yang lain menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengatasi perilaku yang menekan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa perempuan menggunakan strategi *coping*

¹⁸Triantoro Satria dan Nofrans Eka S, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012) hal 97

¹⁹Triantoro Satria dan Nofrans Eka S, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012) hal 104- 105

yang luas seperti *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dibandingkan dengan laki-laki.²⁰

Keluarga dengan kondisi istri bekerja sebagai TKI jelas memiliki masalah yang dihadapi, karena kekosongan salah satu fungsi strukturnya. Strategi *coping* dilakukan keluarga untuk menghadapi krisis jangka pendek menuju adaptasi bertahan hidup atau keluar dari kerentanan. Keluarga dengan istri bekerja sebagai TKI pasti membutuhkan banyak *coping* untuk menghadapi berbagai masalah yang dihadapi. Semakin rendah strategi *coping* yang digunakan mengindikasikan semakin tinggi kesejahteraan keluarga. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*Coping Stress Suami Yang Ditinggal Istri Menjadi TKI di Desa Tanggulturus, Kecamatan Besuki, Kabupaten Tulungagung*”.

B. Fokus dan Rumusan Masalah

Supaya penelitian ini tidak melebar perlu adanya fokus penelitian. Fokus penelitian dalam hal ini meliputi *coping stress* suami yang ditinggal istri menjadi TKI. *Coping stres* yaitu pemikiran atau tindakan yang akan dipilih oleh seorang suami ketika ada tekanan. Tekanan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah istri yang bekerja menjadi TKI. Adanya istri yang menjadi TKI ke luar negeri menimbulkan tekanan tersendiri kepada suami yang dapat menyebabkan stres. Adapun yang perlu diketahui lebih dalam lagi adalah gambaran mengenai bentuk *coping stres* suami yang ditinggal istri menjadi TKI. Dimana tujuan utama istri memberanikan diri untuk bekerja ke luar negeri untuk mencapai kesejahteraan

²⁰Mirdat Silitonga, Harien Puspitawati, Istiqlaliyah Muflikhati, *Modal Sosial Coping Ekonomi Gejala Stres Suami Dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga Pada Keluarga TKW*, Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Vol.05 No.01 hal 25

hidup keluarga, namun pada kenyataannya suami mengalami tekanan. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Apa saja yang menjadi sumber stres yang dialami suami ketika ditinggal istri menjadi TKI?
2. Bagaimana bentuk *copingstress* pada suami yang ditinggal istri menjadi TKI?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui sumber stres yang dialami suami ketika ditinggal istri menjadi TKI.
2. Untuk mengetahui bentuk *copingstress* pada suami yang ditinggal istri menjadi TKI.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Untuk menambah wawasan dan pemahaman keilmuan dari objek yang diteliti berguna untuk penyempurnaan ilmu di masa berikutnya dan digunakan sebagai referensi ilmiah terhadap jurusan BKI tentang *copingstress* pada suami yang ditinggal istri bekerja menjadi TKI.

b. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi jika ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan *coping stress* suami yang ditinggal istri menjadi TKI.

2. Bagi Individu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran tentang wacana keilmuan kepada mahasiswa dan menambah khazanah keilmuan, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis suami yang di tinggal istri menjadi TKI.

3. Bagi lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi keilmuan bagi kampus IAIN Tulungagung dan mampu memberi manfaat untuk Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah lebih khususnya untuk jurusan Bimbingan Konseling Islam.