



Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam

Vol. 17, No. 2 (2020), pp. 145-162

ISSN. 1412-1743 (Online); ISSN. 2581-0618(Print)

DOI: 10.14421/hisbah.2020.172-01

Homepage: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/hisbah/index>



STRATEGI COPING ANAK PEREMPUAN DALAM KELUARGA POLIGAMI (STUDI FENOMENOLOGI DUA MAHASISWI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA)

Muhimmatus Syarifah

Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Indonesia

*E-mail: muhim95syarifah@gmail.com

Received: 5 Maret 2020

Revised: 1 Agustus 2020

Accepted: 1 Desember 2020

Abstract

A happy family is a dream for all people, both parents and children will surely want it. But if happiness is not intact in a family, then the family members will feel disappointed, even when the cause of the unharmony is something intense and constant will make them stressed. This study reveals about the life experiences of two girls who experience disharmony in the family because their father decided to remarry (polygamy) with a unilateral agreement. The depiction of stressful conditions and strategies in addressing them experienced by both girls is the main focus of this research. Being something of interest, though the experience of living in their family is not more beautiful and perfect than the other, but the two daughters are able to prove to the world that they are able to live a good life without wreck Negative behavior. They were able to continue the dream, one of which was to pursue education to a higher level. The type of method in this study is qualitative using a phenomenological approach. The data retrieval techniques are taken by conducting in-depth interviews with two female students who have the experience of living in a polygamous family. Both subjekts applied a positive coping with, which is a coping with that focuses on emotional countermeasures such as positive reappraisal (giving positive meaning), Accepting Responsibility (emphasis on responsibility) as well as Self Controlling (able to control self).

Keywords: *Coping, daughter, polygamy*



Abstrak

Keluarga bahagia adalah impian bagi semua manusia, baik orang tua maupun anak akan menginginkan hal tersebut. Tetapi apabila kebahagiaan tidak utuh di dalam sebuah keluarga, maka anggota keluarga akan merasa kecewa, bahkan apabila penyebab tidak harmonis nya adalah sesuatu yang intens dan bersifat terus-menerus akan membuat mereka stres. Penelitian ini mengungkapkan tentang pengalaman hidup dua anak perempuan yang mengalami ketidakharmonisan di dalam keluarga sebab orang tua laki-laki nya memutuskan untuk menikah lagi (poligami) dengan kesepakatan sepihak. Gambaran kondisi stres dan strategi dalam menanggulangnya yang dialami oleh kedua anak perempuan adalah menjadi fokus utama penelitian ini. Menjadi sesuatu yang menarik adalah meskipun pengalaman hidup di dalam keluarga mereka tidak lebih indah dan sempurna dari yang lain, tetapi kedua perempuan tersebut mampu membuktikan kepada dunia bahwa mereka mampu menjalani hidup dengan baik tanpa melampiaskan kepada perilaku yang negative. Mereka mampu melanjutkan mimpi, yakni salah satunya adalah menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Jenis metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan data diambil dengan melakukan wawancara mendalam terhadap dua mahasiswa perempuan yang memiliki pengalaman hidup di dalam keluarga poligami. Kedua subjek tersebut menerapkan *coping* yang positif, yakni *coping* yang berfokus pada penanggulangan emosional antara lain *Positive reappraisal* (memberikan makna positif), *Accepting Responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) serta *Self Controlling* (mampu mengendalikan diri).

Kata Kunci: *Coping*, anak perempuan, poligami

Pendahuluan

Hadirnya masalah yang menimpa dalam kehidupan sehari-hari pada setiap individu dapat membuat mereka merasa kebingungan dan stres, sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang serta memicu adanya rasa ketidaknyaman dalam hidup. Adapun masalah yang timbul baik dari diri sendiri, keluarga maupun lingkungannya. Berdasarkan hal tersebut, maka alangkah baiknya setiap individu yang mengalami masalah agar segera mencari cara untuk menanggulangnya. Dalam

mengatasi masalah sangat banyak cara yang dapat ditempuh, semua penanganan masalah adalah tergantung seberapa besar tingkat masalahnya.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nur Fitriyani dan Ferra Puspito tentang *Parenting Stress* dalam mengasuh anak autis. Penelitian tersebut mempunyai empat subjek yang mengalami respon stres yang berbeda-beda antara satu ibu dengan ibu yang lain, yakni antara lain respon fisiologi berupa fisik yang mudah lelah, respon kognitif berupa kecemasan, kemudian respon emosi berupa rasa malu serta kecewa karena memiliki anak yang tidak normal, serta yang terakhir adalah respon tingkah laku yakni dengan menangis, mencubit bahkan memukul anak (Nur Fitriyani & Ferra Puspito, 2019). Maka *coping* yang diterapkan oleh masing-masing ibu juga berbeda, karena pada dasarnya anak autis juga memiliki perkembangan yang berbeda antara satu anak dengan anak lain .

Apabila seseorang mengalami stres atas masalah yang menimpanya maka dianjurkan untuk mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yakni dalam istilah psikologi disebut dengan “strategi *coping*”. *Coping* adalah segala bentuk perilaku ataupun pikiran yang dialami individu baik negatif maupun positif dengan tujuan untuk mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan rasa stres maupun depresi berlebihan terhadap masalah yang dihadapinya, pandangan ini tidak lain adalah merupakan ungkapan dari (Haber.A & Runyon R.P, 1984).

Lazarus dan Folkman juga mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan mendatangkan dampak yang kurang menguntungkan, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Setiap individu yang mengalami masalah dalam kehidupannya tidak akan terus menerus bertahan dalam keadaan tersebut, mereka akan mencari cara yang tepat dalam menanggulangnya demi kelangsungan hidup ke depan yang nyaman dan tetap positif. Tindakan yang diambil oleh individu tersebut tidak lain adalah strategi *coping*. Lazarus juga mengungkapkan bahwa strategi *coping* seringkali dipenuhi oleh latarbelakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, dan hal lain yang akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi sebuah masalah (Richard S.Lazarus, 1984).

Sumberdaya *coping* yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan diterapkan dalam mengatasi masalah. Sebagaimana penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi situasi stres dan tekanan akibat masalah yang dihadapinya. Adapun masalah dari diri mereka sendiri, masalah yang muncul dari keluarga, maupun lingkungan sekitar. Maka strategi *coping* tersebut merupakan suatu cara yang berdampak bagi individu guna memperoleh rasa aman dalam diri sendiri serta bertujuan juga untuk tetap bertahan dalam lingkungan dimana ia mengalami masalah dengan kondisi yang lebih baik.

Strategi *coping* memiliki beberapa jenis yang dapat diterapkan oleh setiap individu dalam menanggulangi permasalahan yang dialami. Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa terdapat dua strategi *coping* yang seringkali digunakan individu dalam menanggulangi masalah. Pertama, *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*) yaitu sebuah strategi yang diterapkan untuk menyelesaikan masalah, artinya individu menerapkan *coping* sudah pada tindakan menghilangkan penyebab terjadinya masalah dengan tujuan mengakhiri permasalahan. Strategi yang kedua adalah berfokus pada emosional (*Emotional Focus Coping*), yakni cara individu dalam menghadapi masalah adalah hanya sampai tahap menstabilkan emosi dengan tujuan agar ia tetap berada dalam kondisi yang nyaman di lingkungan tempat seseorang tersebut mengalami masalah, kondisi ini biasanya merupakan masalah yang sulit untuk diselesaikan.

Penelitian Siti Nurina dan Betti Amalina juga menyebutkan bahwa individu yang berada pada masalah yang kondisinya kemungkinan sangat sulit diselesaikan, mereka akan menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada emosional. Subyek dalam penelitian Siti dan Betti adalah remaja perempuan yang orangtuanya bercerai, remaja tersebut menerapkan *coping* yang berfokus pada emosi dengan menerima keadaan yang telah menyimpannya serta mengambil hikmah dari setiap fenomena yang terjadi (Siti Nurina Hakim & Betty Amalina Rahmawati, 2015). Kita menyadari bahwa perceraian adalah merupakan salah satu keadaan yang sangat sulit dirubah atau dikembalikan seperti semula, maka dari itu individu yang mengalami stress dan

tekanan pada kondisi tersebut hanya perlu mengolah emosi agar tetap merasakan kenyamanan dalam menjalani hidup sehari-hari.

Sebagaimana yang dialami oleh dua subjek dalam penelitian ini, yakni anak perempuan yang berjuang di tengah keluarga yang berpoligami. Poligami bukan hal yang tabu lagi untuk dibahas, bahkan ada daerah dan kalangan tertentu yang sangat mewajarkan fenomena poligami. Pada dasarnya memang ada banyak pendapat yang membolehkan poligami khususnya dalam perpektif agama. Perlu kita renungkan lagi bahwa poligami tidak hanya persoalan agama saja melainkan ada persoalan yang melibatkan sifat kemanusiaan yakni menghargai pasangan dengan tetap menjaga pernikahan yang utuh. Walaupun sebagian dari para pelaku poligami mengaku bahwa mereka telah berbuat adil dan diamini pula oleh istri-istrinya, akan tetapi bagaimana dengan keadilan terhadap anak-anak mereka?.

(Dono Baswardono, 2007) mengungkap dalam bukunya yang berjudul “ Poligami Itu Selingkuh” bahwa seperti halnya dalam konflik perceraian dan konflik keluarga lainnya, bukan suami istri yang paling menderita dalam masalah tersebut melainkan anak-anak mereka yang menanggung bagian besar dari efek konflik di dalam keluarga. Pada keluarga yang berpoligami, awalnya anak-anak mempunyai banyak waktu bersama dengan kedua orangtua nya kemudian menjadi sangat terbatas, hal tersebut disebabkan karena sang ayah mempunyai istri dan keluarga lain. Bahkan bagi mereka yang terbiasa melakukan aktivitas dan rutinitas bersama ayahnya sedikit merasa kehilangan peran sosok ayah yang selama ini mengisi hari-harinya dengan penuh cinta dan kasih sayang.

Penelitian ini tentu saja tidak bertujuan untuk menyerang dan menyudutkan para pelaku poligami, karena hal tersebut tidak mutlak dilarang oleh agama yakni dengan beberapa syarat yang apabila seseorang memenuhinya maka sah-sah saja melakukan poligami. Para ahli hukum yang ada di Tunisia menyatakan bahwa petunjuk Al Qur’an Surat An Nisa ayat 3 adalah sebagai suatu persyaratan hukum yang mendahului poligami, sehingga tidak diperbolehkan adanya perkawinan kedua sebelum terdapat bukti bahwa dia dapat berlaku adil terhadap istrinya dengan sebenar-benarnya (Khoiruddin Nasution, 2012). Kondisi sosial dan perekonomian

yang terjadi pada abad modern ini tentu sangat tidak memungkinkan bahwa seorang laki-laki dapat berbuat adil apabila memiliki istri lebih dari satu. Keadilan yang dimaksud tidak hanya keadilan pada istri saja, melainkan anak-anak yang tentu saja hak-haknya harus dipenuhi dengan baik oleh orang tuanya.

Akan tetapi dalam penelitian ini tidak akan membahas bagaimana hukum poligami. Peneliti akan membahas dampak poligami bagi anak perempuan dari segi psikologis dan sosialnya, serta mengungkap bagaimana anak perempuan di dalam keluarga poligami menerapkan strategi *coping* yang dapat menanggulangi beban atas sakit hati dan kecewa yang dialami. Alasan penelitian ini mengambil subjek anak perempuan adalah perempuan lebih peka terhadap konflik keluarga serta akan menelusuri apakah ada trauma tersendiri bagi anak perempuan untuk berkeluarga di masa yang akan datang setelah mereka menjadi saksi bahkan ikut merasakan sakit hati dan kecewa yang dialami oleh ibunya.

Gerungan berpendapat bahwa salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan sosial anak adalah faktor keutuhan keluarga (Gerungan, 2002). Maka dari itu dampak poligami pada anak dapat memberikan efek yang negatif, diantaranya karena kurang perhatian yang utuh dari sang Ayah serta tidak adanya peran ibu yang maksimal dalam memberi *support system*. Gerungan juga mengungkapkan bahwa ketidak utuhan dalam keluarga akan berdampak pada akademik anak, masalah psikologis dan kesehatan mental, trauma dalam menghadapi rumah tangga, serta depresi.

Dalam beberapa penelitian sebelumnya banyak yang telah membahas bagaimana strategi *coping* yang diterapkan oleh istri yang dipoligami. Salah satunya dalam penelitian Mauludin dan Ira dengan fokus penelitian yang membahas tentang bagaimana resiliensi perempuan yang mengalami poligami. Hasil Penelitian tersebut mengungkap tentang pengalaman hidup perempuan dalam pernikahan poligami, dampak poligami terhadap psikologis dan finansial, serta dukungan apa saja yang ia dapatkan sehingga bisa tetap menjalani kehidupan dengan baik (Mauludin Isyrina Bin Achmad & Ira Darmawanti, 2014). Namun masih sangat sedikit penelitian yang membahas tentang bagaimana *coping* yang dilakukan oleh anak perempuan di dalam

keluarga poligami. Tentu akan menjadi hal yang menarik karena perlu kita sadari bahwa poligami tidak hanya berdampak pada pasangan atau istri saja melainkan juga terhadap anak, khususnya anak perempuan yang lebih peka perasaan dan jiwanya ketika terdapat konflik di dalam keluarga.

Poligami yang dimaksud di sini adalah poligami yang dilakukan oleh suami tanpa persetujuan dan keridhoan istrinya. Karena telah kita ketahui bahwa saat ini tidak jarang perempuan yang mencarikan madu untuk dinikahkan dengan suaminya dengan dalih jaminan surga, dalam artian poligami yang telah disepakati oleh kedua belah pihak.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. (John Creswell, 1998) menjelaskan bahwa pendekatan studi fenomenologi menggambarkan arti dari sebuah pengalaman hidup individu baik berupa makna maupun konsep. Peneliti akan mengungkap bagaimana gambaran peristiwa pengalaman hidup anak perempuan di dalam keluarga poligami, baik pengalaman secara emosional maupun perilaku serta apa saja strategi *coping* yang digunakan untuk tetap berada pada ranah yang positif walaupun konflik keluarga menerpa batin mereka.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua mahasiswa perempuan yang sedang menempuh pendidikan Pascasarjana, sebut saja dengan inisial Anggun dan Niar. Keduanya dengan detail menceritakan fenomena dari awal ketika mereka masih duduk di bangku sekolah sampai saat dia dewasa ini. Merupakan suatu yang menarik dari pengalaman kedua subjek penelitian ini adalah mereka mampu membuktikan bahwa anak yang hidup dalam keluarga yang tidak harmonis atau bisa dibilang berkonflik juga berhak mempunyai mimpi seperti anak lain pada umumnya yang memiliki keluarga sempurna. Alasan utama penjelasan di atas bahwa keluarga mereka tidak harmonis adalah karena poligami yang dilakukan oleh orangtua laki-laki mereka pada dasarnya didasari pemaksaan dari salah satu pihak, dalam artian bukan poligami yang dilakukan atas kesepakatan bersama. Hal tersebut tentu membuat keluarga yang pada awalnya

harmonis dan baik-baik saja menjadi seperti tiba-tiba diterpa badai, karena selain pihak istri yang merasa dikhianati oleh pelaku poligami, anak-anak mereka pun pasti merasakan terpaan badai menyakitkan tersebut.

Pembahasan penelitian ini merumuskan secara detail tentang fenomena hidup di dalam keluarga poligami serta bagaimana strategi *coping* yang mereka terapkan sehingga menjadi manusia yang bisa *struggle* (berjuang dalam hidupnya) sampai sejauh ini tanpa melampiaskan kepada hal-hal yang negatif. Bahkan menurut penulis, mereka lebih mempunyai semangat dan impian yang sejajar bahkan lebih tinggi dari yang lain.

Teknik dalam pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam pada dua subjek anak perempuan yang hidup dalam keluarga poligami. Creswell juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa tahap analisis data dalam pendekatan fenomenologi. Pertama, *data managing* yakni pengumpulan data yang diperlukan, kedua *reading memoing* yakni membaca semua data dan membuat catatan penting, ketiga *describing* yaitu mendeskripsikan fenomena yang dialami oleh subjek, keempat *classifying* adalah mengembangkan pernyataan subjek, kelima *interpreting* yakni menafsirkan dan mengembangkan penjelasan tekstural mengenai fenomena subjek, keenam *representing visualizing* yakni memberikan penjelasan secara naratif serta mengungkap makna pengalaman subjek mengenai fenomena yang dialami.

Hasil dan Pembahasan

1. Bentuk-Bentuk Stres dan Strategi *Coping*

Pembahasan mengenai psikologis manusia, tidak terlepas dari penelitian tentang makna stres yang terjadi pada manusia. Salah satunya adalah Selye, dijelaskan dalam buku Wiwin mengenai resiliensi psikologis bahwa Selye mengidentifikasi tiga tahap respon sistem tubuh manusia pada kondisi yang menimbulkan stres dan tekanan, hal tersebut disebut sebagai *General Adaptation Syndrome (GAS)*, tiga tahap tersebut di antaranya adalah (Wiwin Hendriani, 2019):

- 1) *Alarm Reaction*, yang berasal dari saraf otonom yakni di dalamnya terdapat peningkatan sekresi adrenalin, detak jantung, tekanan darah dan otot yang

menegang. Tahap ini dapat disebut dengan mekanisme pertahanan tubuh manusia saat mengalami stres.

- 2) *Resistance*, merupakan sebuah bentuk respon fisik yang bermacam-macam.
- 3) *Exhaustion* (kelelahan), hal ini terjadi apabila stressor (penyebab stres) muncul dalam jangka waktu yang lama, cukup membutuhkan strategi yang ekstra dalam menghadapi tahap stres tersebut.

Berbeda dengan Selye, Middlebrooks dan Audage dalam (Wiwin Hendriani, 2019) juga menyebutkan bahwa terdapat tiga jenis stres yang seringkali dialami oleh manusia :

1) Stres Positif

Stres positif adalah merupakan stress yang dialami manusia dari sebuah pengalaman kesulitan dan peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi dalam jangka waktu singkat. Jenis stress ini dikategorikan sebagai stress yang normal serta coping yang digunakan juga merupakan bagian dari proses perkembangan individu dalam menghadapi kehidupan.

2) Stres yang Dapat Ditoleransi

Stres yang dapat ditoleransi merupakan pengalaman kesulitan dan ketidaknyamanan individu yang lebih intens dibandingkan dengan stress positif. Namun munculnya stres ini masih dapat dikatakan singkat dan relatif dapat diatasi. Misalnya pada pengalaman saudara atau orang tua nya meninggal. Apabila stress ini tidak segera diatasi maka akan menjadi stress dalam tahap yang serius dan seringkali individu cenderung melampiaskan pada perilaku negatif bahkan dapat berdampak pada kesehatan mental individu.

3) Stres Toksik

Stres toksik adalah jenis stress yang paling intens dibandingkan kedua tipe stress di atas. Kesulitan dan ketidaknyamanan yang dialami oleh individu bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama, bahkan secara sadar maupun tidak sadar manusia mengalami stress ini selama bertahun-tahun. Misalnya terjadi pada anak yang mengalami kekerasan dan pelecehan seksual, ia akan terus mengingat sampai anak tersebut dewasa dan tentu akan mengganggu psikologisnya. Stres toksik adalah

merupakan jenis stress yang paling sulit diatasi serta membutuhkan pendekatan dan coping yang tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah merupakan respon individu yang mencerminkan adanya tekanan psikologis karena diakibatkan oleh kondisi tertentu di luar harapan atau bahkan karena tuntutan yang tidak dapat dipenuhi, sehingga pengalaman tersebut menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup seseorang. Stres terjadi apabila individu tersebut menilai bahwa kondisi dan situasi tersebut merupakan ancaman besar yang melampaui kemampuan copingnya dalam menghadapi masalah.

Penjelasan berikutnya adalah tentang bentuk-bentuk strategi *coping* yang dikemukakan oleh (Richard S.Lazarus, 1984), ia mengklasifikasikan Strategi *Coping* menjadi dua yaitu: pertama, *Problem Focused Coping* (PFC) yakni merupakan Strategi *Coping* yang digunakan untuk menghadapi masalah secara langsung melalui sebuah tindakan yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengubah penyebab stres dan tekanan atas masalah tersebut, demi tercapainya situasi yang nyaman dan tentram. Yang termasuk dalam jenis strategi *Coping* berfokus pada masalah adalah sebagai berikut:

- a) *Planful problem solving* yaitu bertindak dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan.
- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang diambil.
- c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan sosial.

Kedua, *Emotion Focused Coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat adanya sumber stres, hal tersebut dilakukan tanpa mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Individu yang mengalami *Emotion Focused Coping* memiliki cenderung melihat sisi kebaikan atau hikmah dari setiap kejadian yang mereka alami. Jadi kesimpulannya mereka belum sampai melakukan sebuah tindakan atas masalah yang sedang mereka hadapi, hanya

sampai batas meredakan emosi yang membuat stres. Yang termasuk dalam jenis strategi *Coping* berfokus pada masalah adalah sebagai berikut:

- a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif), yaitu bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmah atas segala sesuatu yang menimpanya dan cenderung tidak pernah menyalahkan pihak lain serta mensyukuri atas apa yang dimilikinya.
- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan, seseorang yang menerapkan *coping* ini dalam menyelesaikan permasalahannya akan selalu berpikir dahulu sebelum bertindak serta menghindari untuk melakukan sesuatu secara tergesa-gesa.
- d) *Distancing* (menjaga jarak), hal ini dilakukan agar tidak terbelenggu oleh permasalahan, sebagian besar orang yang menerapkan *coping* ini cenderung bersikap kurang peduli bahkan mencoba seolah-olah melupakan persoalan yang sedang dihadapinya.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu tidak hanya sekedar menjaga jarak seperti penjelasan di atas, melainkan menghindar dari masalah yang dihadapi, individu dalam hal tersebut seringkali menunjukkan sikap yang cenderung melampiasakan perasaan stresnya dengan berbuat sesuatu yang negatif, seperti tidur terlalu lama serta mengkonsumsi obat-obatan terlarang.

2. Strategi Coping Anak Perempuan Dalam Keluarga Poligami

Subjek pertama bernama Anggun, anak kedua dari tiga bersaudara. Ibu dari Anggun adalah merupakan istri pertama yang dipoligami oleh suaminya. Bukan hal yang mudah bagi para perempuan untuk membagi hati dan suami kepada orang lain, terlebih ketika ibu Anggun mengetahui bahwa suaminya memiliki istri lagi adalah dari informasi orang lain. Peristiwa tersebut terulang kembali pada pernikahan ketiga

bapak Anggun dengan seorang janda kaya yang ditinggal meninggal oleh suaminya. Keluarga Anggun pada waktu itu layaknya diterjang oleh ombak tsunami karena luka Ibunya belum sembuh datang lagi luka baru. Ibunya terus menangis meratapi kesedihannya serta kakak perempuan Anggun tidak berhenti untuk mengumpat ibu tirinya.

Pada waktu itu Anggun masih duduk di bangku SMP, Anggun mengungkapkan bahwa waktu bapaknya menikah lagi dia belum begitu memahami perasaan ibunya. Berbeda dengan kakak perempuannya yang waktu itu sudah terbilang dewasa. Anggun memahami dengan benar perasaan sakit hati yang dialami oleh ibunya adalah ketika dia SMA. Peristiwa itu terjadi pada saat Anggun mengagumi teman laki-lakinya yang kemudian Anggun merasa sakit hati karena ada teman perempuan lain yang mendekati laki-laki tersebut. Anggun seketika itu merenungkan bagaimana dengan perasaan Ibunya yang dipoligami bapaknya sampai dua kali.

Sejak saat itu Anggun menjadi sangat sensitif terhadap apa yang dialami oleh ibunya. Anggun benar-benar ikut merasakan kesedihan ibunya, khususnya pada waktu ibunya menangis dan mencurahkan isi hatinya pada Anggun. Selain merasakan sakit hati yang dialami oleh Ibunya, tentu saja Anggun juga sedikit merasa bahwa peran bapak di dalam keluarga sudah mulai berkurang karena harus membagi waktu dengan istri-istri yang lain. Perasaan kecewa sudah pasti dirasakan oleh Anggun dan saudara-saudaranya, namun bagaimanapun orangtua tetaplah sosok yang harus dihormati serta didoakan setiap waktu.

Anggun mengalami tekanan dan stres yang cukup mengganggu kenyamanan hidup serta aktivitasnya baik di dalam rumah maupun diluar rumah. Alasan utama Anggun tidak melampiaskan rasa stres dan tertekan atas sakit hati yang dialami maupun dialami oleh Ibunya adalah karena Anggun berpikir apabila dia melakukan hal-hal yang negatif maka Ibunya akan semakin sedih dan juga tidak akan merubah keadaan apapun. Anggun juga dibesarkan hatinya oleh kakaknya bahwa yang sudah terjadi ini merupakan sesuatu yang harus kita terima dengan lapang dada serta mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi. Rasa ikhlas tersebut juga guna meringankan beban Ibu Anggun serta memberi semangat tersendiri bagi Ibunya. Sejak

saat itu Anggun telah ikhlas terhadap apa yang menyimpannya, walaupun ada beberapa waktu di mana Anggun masih terngiang sakit hati yang dialami Ibunya, akan tetapi Anggun mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan perilaku negatif atau dendam pada ayahnya. Anggun juga mampu mengambil makna positif atas peristiwa yang menyakitkan tersebut dengan selalu bersyukur dan mendekatkan diri kepada Sang Maha Kuasa, Allah SWT.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Middlebrooks dan Audage di atas bahwa mereka telah membagi tipe-tipe stres menjadi tiga, yakni stres positif, stres yang dapat ditoleransi dan stres toksik. Anggun mengalami stres yang dapat ditoleransi yakni stres tersebut merupakan sebuah pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens dari stres positif dan tidak sampai pada tipe stres toksik. Penjelasan tersebut dapat dibuktikan dengan kondisi Anggun sampai saat ini, ia tetap berada pada koridor positif tanpa melanggar norma dan aturan yang telah ditetapkan. Anggun mampu mengatasi stres yang dialaminya dan melanjutkan hidup dengan sebaik mungkin layaknya manusia yang tidak pernah merasakan besarnya ombak dalam kehidupan. Namun apabila stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung dapat diatasi, maka hal tersebut akan menyebabkan munculnya dampak negatif yang berlangsung lama.

Kondisi tersebut juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan spiritual. Apabila dukungan tersebut tidak didapatkan oleh seseorang yang mengalami stres maka mereka akan cenderung mengalami stres berat dalam jangka waktu yang lama, sebagaimana penjelasan di atas kita sebut sebagai stress toksik. Stres toksik dapat memicu individu untuk melampiaskan kepada hal-hal yang negatif yakni salah satunya dengan mengkonsumsi obat-obatan terlarang demi mendapat kesenangan sesaat.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman yang dijelaskan di atas bahwa Anggun telah menerapkan strategi *coping Emotion Focused Coping*. Anggun mencoba untuk menanggulangi masalah dengan memperbaiki suasana hati dan juga mampu melakukan pengendalian diri (*self controlling*) dengan baik. Anggun juga mampu memaknai secara positif apa yang telah menyimpannya, yakni dengan adanya peristiwa poligami yang menimpa keluarganya maka ia menjadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan.

Strategi yang telah diterapkan Anggun dalam kehidupannya membuat ia dapat menjalani kehidupan tanpa melampiaskan kepada hal-hal negatif. Walaupun Anggun tidak sampai pada tahap *coping* penyelesaian masalah (*Problem Focused Coping*), dikarenakan melihat kenyataannya bahwa keadaan tersebut sangat sulit untuk dirubah, namun Anggun mampu mengelola emosinya menjadi perilaku yang positif. Anggun memiliki cita-cita yang tinggi agar mampu memberdayakan diri serta mengangkat derajatnya sebagai perempuan. Memiliki impian yang tinggi merupakan pesan dari ibunya agar suatu saat Anggun tidak mengalami yang sudah dialami oleh beliau. Maka dari itu Anggun melanjutkan pendidikan sampai jenjang Strata dua, agar ia mampu mewujudkan impian ibunya.

Subjek kedua adalah Niar, anak ke tujuh dari delapan bersaudara. Fenomena hidup yang dialami oleh Niar hampir serupa dengan subjek sebelumnya, yakni Ibu mereka dipoligami oleh suaminya dengan keputusan sepihak. Niar dan ketujuh saudaranya tidak ada yang menyetujui pernikahan kedua ayahnya, mereka tidak rela ketika ibunya harus mengalami sakit hati karena harus berbagi hati dan suami dengan perempuan lain. Akan tetapi keadaan tersebut tidak dapat dirubah, karena keputusan bapak sudah bulat untuk menikah lagi bahkan pada waktu itu beliau telah memiliki satu anak dari istri keduanya. Walaupun kenyataan pahit menimpa keluarga Niar, ibunya selalu menampilkan keikhlasan dan hal tersebut menjadi sumber kekuatan bagi anak-anaknya.

Peran bapak yang berkurang sebab harus membagi waktu dengan istri dan anak yang lain membuat Ibu Niar memiliki kewajiban untuk menggantikan peran tersebut, Ibu Niar selalu memberikan perhatian dan kasih sayang yang lebih terhadap anak-anaknya. Hal tersebut membuat Niar dan saudara-saudaranya tetap merasakan hangatnya kasih sayang orangtua dan menganggap peristiwa menyakitkan yang menimpa mereka adalah angin lalu. Tiba waktu di mana Niar dan saudaranya merasa hancur dan terpuruk bahkan melebihi ketika mereka mendengarkan kabar bahwa ayahnya akan menikah lagi. Ibu Niar meninggal dunia pada usia yang belum terbilang tua. Niar mengatakan bahwa pada saat itu adalah merupakan titik keterpurukan paling dalam yang dialaminya, mungkin apabila diistilahkan Niar seperti kehilangan belahan

jiwa yang selama ini menguatkan dan mengingatkan bahwa masih ada kebahagiaan dan impian di masa depan. Perasaan stres dan tekanan yang dialami oleh Niar dan saudaranya menjadikan mereka menyalahkan keadaan tersebut dengan menuduh bapak dan istri barunya adalah penyebabnya, walaupun mereka menyadari bahwa semua yang terjadi adalah kehendak Allah SWT.

Pada waktu kejadian itu Niar menduduki kelas 1 SMA, kehilangan sosok ibu bukan hal yang mudah bagi Niar karena sepanjang waktu ia selalu terngiang oleh bayangan Ibu yang selalu memancarkan kasih sayangnya. Pikiran Niar waktu itu hanya tertuju pada Ibu, namun hal tersebut tidak mengganggu aktivitas belajarnya dan ia tetap dengan semangat menjalani kewajibannya. Dengan kekuatan yang diberikan oleh saudara-saudaranya, Niar menjadi bangkit kembali dan mengingat bahwa Ibu akan selalu memperhatikan anak-anaknya walaupun sudah tidak bersama lagi. Maka dari itu Niar merasa bahwa hidup harus tetap berlanjut dan impian harus tetap diwujudkan sebagaimana anak-anak lainnya. Niar yakin bahwa Ibu akan bahagia jika Ia selalu melakukan hal-hal positif. Dia bersyukur atas apa yang dia miliki, yakni saudara yang selalu mensupport satu sama lain serta seorang Bapak yang tetap bijaksana dalam memberikan nasehat kepada anak-anaknya, walaupun sempat ada cedera yang menimpa keluarga. Niar berpikir bahwa orang tua tidak pernah dengan sengaja menyakiti anak-anaknya dan ia juga menyadari bahwa orang tua tetap harus dihormati serta diberikan perhatian layaknya keluarga lain.

Asam garam kehidupan telah dilalui Niar di dalam keluarga, namun alasan utama Niar tidak melampiaskan emosionalnya dengan melakukan hal-hal negatif adalah karena ia mempunyai dukungan dari saudara-saudara yang membuat ia kuat. Niar juga menyadari bahwa dibalik peristiwa yang telah menimpanya terdapat banyak hikmah dan pelajaran yang mungkin tidak didapat oleh orang lain. Seiring berjalannya waktu Niar dan saudara-saudaranya menjadi lebih tangguh dan kuat dalam menghadapi setiap kesulitan, dikarenakan mereka telah melalui kesulitan yang lebih berat sebelumnya. Niar juga selalu berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya, yakni dengan mengajak saudara-saudaranya untuk ikhlas menerima istri kedua bapak. Walaupun hal itu sulit namun Niar dan saudaranya tetap berusaha

semaksimal mungkin untuk tetap menghormati dan senantiasa mendoakan yang terbaik untuk Bapak mereka.

Niar mengungkapkan bahwa tanpa orang tua yang selalu mengusahakan yang terbaik buat anak-anaknya serta saudara yang saling menguatkan satu sama lain, mungkin ia tidak ada bedanya dengan anak *broken home* lainnya yang melampiaskan emosinya dengan perilaku negatif. Dukungan sosial dan spiritual yang kuat menjadikan Niar berada di ranah yang positif sampai saat ini. Berdasarkan hal tersebut Niar telah memaknai peristiwa dengan positif dan cenderung melibatkan diri dengan hal yang bersifat religius. Niar selalu kembali kepada Allah SWT. Karena atas kehendak-Nya, Niar dapat melalui semua peristiwa kehidupan yang terbilang tidak mudah. Niar juga selalu mensyukuri atas apa yang ia miliki termasuk dapat melanjutkan pendidikan sampai ke jenjang Strata-2. Berdasarkan apa yang dilalui Niar dalam menghadapi setiap masalah yang menimpanya, ia menerapkan *coping* yang berfokus pada emosi yakni dengan memaknai positif setiap peristiwa atau disebut dengan *positive reappraisal* serta mendudukkan permasalahan dengan sebagaimana mestinya (*accepting responsibility*).

Berdasarkan fenomena kedua subjek yang telah diuraikan di atas, mereka mengalami stress yang dapat ditoleransi dan juga sama-sama menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada emosional. Bukan hanya strategi *coping* yang mampu membawa Anggun dan Niar pada jalan yang selalu positif, mereka juga mendapat dukungan sosial dan spiritual yang sangat baik.

Penutup

Stres yang menimpa dua responden perempuan adalah karena berubahnya keadaan. Perubahan kondisi yang dialami oleh dua anak perempuan tersebut adalah berasal dari keluarga, yakni orang tua laki-laki mereka melakukan poligami dengan kesepakatan sepihak sehingga istri dan anaknya mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan tersebut. Stres yang berasal dari lingkungan keluarga tersebut berhasil dilalui oleh kedua responden dengan baik, karena mereka tidak melampiaskannya dengan perilaku menyimpang. Keduanya mampu membuktikan kepada semesta

bahwa tidak selamanya anak yang memiliki ketidak utuhan di dalam sebuah keluarga adalah seseorang yang tidak mampu hidup lebih baik serta meraih mimpi dan cita-citanya sebagaimana manusia lainnya. Hal tersebut bisa dilalui dengan baik adalah karena mereka mampu melakukan resiliensi dengan tepat, yakni dengan menerapkan *coping* yang memicu mereka untuk selalu berperilaku yang positif.

Subjek pertama yang berinisial Anggun menanggulangi masalahnya dengan *Positive reappraisal* dan *Self Controlling*, yakni selalu memaknai positif setiap peristiwa yang menimpanya serta mampu meregulasi diri pada waktu mengalami stres dan tekanan yang diakibatkan oleh kesedihan sang Ibu yang tidak berujung. Subjek yang kedua berinisial Niar dalam menghadapi masalah keluarganya juga cenderung menerapkan *Positive reappraisal* dan *Accepting Responsibility*, yakni memaknai positif terhadap apa yang selama ini menimpa ia dan keluarganya dengan mengambil hikmah dari kejadian tersebut serta mampu mendudukan permasalahan sebagaimana mestinya. Maka kesimpulan yang dapat kita ambil adalah mereka sama-sama menerapkan *Emotional Focus Coping*, yakni *coping* yang bertujuan untuk mengendalikan emosi berupa stres yang mereka alami di dalam lingkungan keluarga agar responden tetap merasakan kenyamanan dalam aktivitas nya sehari-hari di dalam maupun di luar rumah.

Daftar Pustaka

- Dono Baswardono. (2007). *Poligami itu selingkuh*. Galang Press.
- Gerungan. (2002). *Psikologi Sosial*. Refika Aditama.
- Haber.A, & Runyon R.P. (1984). *Psychology Of Adjustment*. Dorsey Press.
- John Creswell. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing: Among Five Traditions*. Sage.
- Khoiruddin Nasution. (2012). *Hukum Perkawinan dan Warisan "Dunia Muslim Moderrn."* Academia.
- Mauludin Isyrina Bin Achmad, & Ira Darmawanti. (2014). Resiliensi Pada Perempuan Yang di Poligami. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 02(03), 1-13.

Nur Fitriyani, & Ferra Puspito. (2019). Parenting Stress pada Ibu yang memiliki anak autis. *Jurnal Hisbah*, 16, 21–35.

Richard S.Lazarus. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Siti Nurina Hakim, & Betty Amalina Rahmawati. (2015). Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik yang Orang Tuanya Mengalami Perceraian. *Psychology Forum UMM*, 368–371.

Wiwin Hendriani. (2019). *Resiliensi Psikologi*. Prenadamedia Group.

Profil Singkat (Cambria 14, Ditebalkan)

Muhimmatus Syarifah merupakan perempuan yang lahir di Jombang pada 26 Oktober 1995. Penulis menempuh pendidikan S1 di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2018. Saat ini penulis sedang menempuh pendidikan S2 di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dengan mengambil Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies.