

BAB III

GAMBARAN STRES DAN KOPING

PADA LAKI-LAKI *SINGLE PARENT*

A. Penyebab Stres Pada Laki-laki *Single Parent*

A.1 Responden AD

Berdasarkan wawancara dengan responden AD, diperoleh data bahwa penyebab terjadinya stres pada dirinya adalah sebagai berikut:

1. Meninggalnya Istri tercinta

AD menikah dengan seorang perempuan yang berasal dari Kota Bogor sejak tahun 2012 silam ketika itu AD masih bekerja sebagai pegawai penjahit berbagai jenis baju dan celana di Jakarta. Perjalan rumah tangga yang dijalani AD adalah rumah tangga yang harmonis, karena AD beruntung mendapatkan seorang pendamping hidup yang setia, bertutur kata lembut, tidak banyak menuntut AD dalam keadaan apapun.

Tahun 2014 istri AD penyakit asma istri AD kambuh. AD bersama keluarga langsung panik dan segera membawa istri AD ke Rumah Sakit Umum Tangerang untuk diobati, selama tiga hari dirawat di rumah sakit namun tidak membuahkan hasil dan istri AD pun tidak tertolong hingga akhirnya meninggal dunia.

Setelah meninggalnya istri AD, ia merasa sangat tertekan dan tidak bisa menerima kepergian istri tercinta.

Suasana hati AD benar-benar berubah, AD menjadi seorang yang sering murung di kamar, melamun dan tidak terlalu suka banyak bicara, AD belum bisa berfikir stabil karena selalu teringat dengan istri tercinta terutama ketika di dalam kamar AD merasa bahwa istrinya masih medampingi meskipun itu hanyalah hayalan.

Beban psikologis yang dialami AD sangatlah berat, karena bagi AD keberadaan istri sangatlah berat sekali bagi dirinya, karena istrinya yang bisa dijadikan tempat sandaran untuk melepas beban masalah tidak lagi bersamanya. Sebagaimana yang dikatakan AD berikut ini:

Ketika saya dalam keadaan rungseb, istri saya selalu ada untuk saya, dia selalu memberikan nasihat bagi saya untuk bisa ikhlas dengan wajah yang penuh senyum, diamah juga orangnya gak neko-neko dan gak terlalu banyak bicara kalo gak penting.¹

Keberadaan istri bagi AD yaang telah meninggal tersebut sangatlah berpengaruh dalam diri AD karena selain istri AD tidak ada lagi yang bisa memberikan semangat.

2. Kurangnya Pendekatan Orang Tua

Sebelum atau pun setelah AD berumah tangga, AD tinggal bersama ayah dan ibu dalam satu rumah hingga saat ini. Namun meski demikian, kedekatatan AD terhadap orang tua sendiri kurang begitu dekat, sehingga jika ada

¹ AD diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Febuari 2017, jam 20:30 WIB.

permasalahan AD lebih sering berbagi bersama teman-temannya.

Sejak AD menikah, kedekatan AD terhadap ayah dan ibunya menjadi lebih jauh secara sekalipun itu dalam satu rumah karena fokus AD hanyalah selalu mencari nafkah untuk istri tercinta. AD hanya mengobrol dengan ayah dan ibu hanya sekedarnya saja, jika ada masalah apapun bercerita hanya kepada istri AD, maka wajar saja ketika kepergian istri AD untuk selamanya AD menjadi hilang semangat hidup. Selanjutnya juga orang tua AD hanya bisa berkata sabar dan ikhlas saja pada AD setiap AD teringat dan menangi istrinya yang sudah meninggal. Sebagaimana pernyataan AD sebagai berikut:

Kalo hati saya lagi lurus mah hati saya, saya sholat dan berdoa untuk istri saya semoga Allah menerima amal ibadah dia, tapi kalo lagi bengkok mah malesnya benar jasa. Tau sendiri iman mah banyak turunnya dari pada naiknya.²

3. Anak dibawa mertua

Pasca meninggalnya istri AD, masalah AD bertambah lagi yaitu dengan diambilnya semua anak AD oleh mertua AD ketika jam 2 malam yang tiba-tiba mengetuk rumah AD dan mertua AD membawa kedua anak AD yang masih berusia 2 tahun dan 6 bulan yang keduanya masih dalam keadaan tidur. Sempat ada permintaan dari orang tua AD kepada mertua AD untuk meminta agar diberikan izin untuk merawat salah

² AD diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 2 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

satu anak AD karena untuk memberikan kasih sayang terhadap cucu dengan merawatnya samapai besar dan juga untuk memberikan dukungan psikologis bagi AD agar tidak terlalu sedih pasca ditinggal pergi selamanya oleh istri karena dengan adanya anak AD, maka setidaknya AD termotivasi untuk memiliki tanggung jawab merawat anak dan membuat dirinya lebih bisa memaknai kesempatan yang masih dimiliki untuk diri AD dan anaknya. Namun sayangnya mertua AD tersebut mengabaikan permintaan AD dan orang tua untuk merawat salah satu anak AD sehingga kedua anak AD dibawa semuanya oleh mertua ke Bogor.

A.2. Responden AN

Berdasarkan wawancara dengan responden AN, diperoleh data bahwa penyebab terjadinya stres pada dirinya adalah sebagai berikut:

1. Meninggalnya istri

AN pertama kali menjalani sebuah rumah tangga pada tahun 2013 silam. Perjalanan rumah tangga yang dijalani AN dengan istri berjalan dengan baik, meskipun AN merasa rumah tangga yang dijalani AN bersama istri terkadang berselisih karena permasalahan ekonomi yang sangat rendah, akan tetapi keutuhan rumah tangga masih bisa dijalani oleh AN dan istri sampai ajal memisahkan keduanya.

Meskipun AN memiliki istri yang kurang baik karena sedikit materialistis, akan tetapi AN mencintai istrinya tersebut. Hal tersebut terbukti ketika istri AN meninggal

dunia, keadaan AN langsung *ngedown* dan sering bingung sendiri ketika teringat dan terbayang dengan istri yang dicintainya telah meninggal dan pergi untuk selamanya. Sebagaimana pernyataan AN berikut ini:

Meskipun istri saya kadang menjengkelkan karena kurang mengerti keadaan yang sedang dialami oleh saya yang serba kurang ini, tapi saya tetap mencintai dia dan gak mau kehilangan dia karena buat menikahinya saja saya harus kerja keras sampai ramai terdengar terdengar oleh orang-orang.³

2. Perselisihan Dua Keluarga

Dalam tradisi keluarga AN dan mertua ada yang namanya sebuah tahlilan untuk mendoakan ahli kubur agar dimudahkan siksa kubur bagi seorang yang telah meninggal. Namun dalam hal ini, sebuah acara duka menjadi ricuh ketika dua keluarga berselisih karena masalah jamuan makanan yaitu untuk membeli segala kebutuhan lauk pauk seperti ayam semua untuk acara tahlilan tersebut sedangkan AN dan orang tua tidak bisa memenuhi karena faktor ekonomi.

AN menyampaikan permintaan keluarga mertua AN kepada orang tua AN, dan orang tua AN langsung marah dan meminta AN agar bilang kepada mertua AN supaya bisa paham dengan keadaan keluarga AN yang bukalah orang kaya yang harus pamer harta. Dari perseteruan dua keluarga yaitu

³ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

kelauarga AN dengan keluarga almarhumah istri membuat AN semakin tertekan. Sebagaimana pernyataan AN berikut ini:

Gak tau lah Ding, saya geh bingung mertua saya di sana gimana pikiranya kali. Engga rumasa jadi orang susah, tapi pengen keliatan kaya orang punya bae. Mending aja kalo saya dan kaluarga saya punyamah, atuh pasti saya turuti. Tapi kalo kalo kayak gini, mau gimana lagi?⁴

3. Susahnya Bertemu Dengan Anak

Sejak meninggalnya istri AN, membuat suasana semakin rumit dan banyak tuntutan dari kelaurga istri AN. *Pertama* AN harus mengikhhlaskan kepergian istri yang dicintai. *Kedua* AN harus mengikhhlaskan anaknya karena orang tua dari almarhumah istri AN membawa anak AN ke Bogor. Selain itu AN juga selalu ditekan oleh mertua AN untuk membiayai semua kebutuhan anak AN dibawa ke Bogor.

Bagi AN, meskipun sosok seorang ibu telah hilang terhadap anak AN akan tetapi anak AN masih membutuhkan kasih sayang seorang ayah bagi anaknya. Namun kasih sayang dan tanggung jawab AN sebagai seorang ayah tidak bisa disalurkan terhadap anak yang dicintai tersebut karena sulitnya AN untuk menemui anaknya yang berada di Kota Bogor.

A.3. Responden AS

⁴ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Febuari 2017, jam 20:45 WIB.

Berdasarkan wawancara dengan responden AS, diperoleh data bahwa penyebab terjadinya stres pada dirinya adalah sebagai berikut:

1. Terjatuh Dari Tempat Duduk Dan Lumpuh

Pada bulan April 2012 tepatnya sore menjelang sholat magrib di akhir pekan, AS baru pulang dari tempat kerja dengan kondisi yang banyak beban pikiran. Akan tetapi istri AS kurang begitu peduli dengan keadaan yang dialami oleh suaminya padahal sudah sepatutnya seorang istri memberikan perhatian dan semangat terhadap suami ketika dalam keadaan tertekan akibat beban kerja.

Begitu beratnya beban kerja yang dialami AS, AS duduk sendiri di atas kursi dekat jendela rumah sambil menegadahkan badan dan bersandar pada kursi plastik tersebut sampai kehilangan keseimbangan kemudian AS terjatuh dan kursi yang didudukinya sampai kaki kursi pun patah. AS terjatuh ke posisi belakang yang tidak ada penyangga dan seketika AS pingsan.

Melihat apa yang terjadi pada AS, istri AS langsung kaget dan histeris sehingga mengundang perhatian orang-orang yang ingin mengetahui apa yang barusan terjadi. AS segera dibawa ke klinik terdekat untuk mendapatkan penanganan medis, akan tetapi karena pihak klinik tidak sanggup dan merekomendasikan keluarga AS untuk membawa AS ke Rumah Sakit Umum Tangerang, maka AS langsung dilarikan ke Rumah Sakit Umum Tangerang untuk diperiksa penyebab AS langsung terjatuh pingsan. Dan setelah melewati tahapan

pemeriksaan melalui Sinar X, AS divonis lumpuh sebelah kiri.

2. Ditinggal Cerai Dalam Keadaan Sakit

Setu tahun kurang pasca musibah yang menimpa AS, sikap dan perhatian dari istri AS mulai acuh tak acuh karena melihat suaminya yang terduduk lumpuh tanpa bisa berjalan.

Pada bulan januari 2013, ada kunjungan dari Kepala Desa Kedung Dalem yang bermaksud untuk menjenguk, keadaan salah satu warganya yang terkena musibah sembari membawa rombongan jajaran staf-staf nya.. Namun diluar dugaan, tiba-tiba istri AS diam-diam ingin menikah kembali dengan dengan salah satu staf desa yang disukainya karena sudah bosan dengan keadaan suaminya yang tidak berdaya lagi. Sebagaimana yang pernyataan AS sebagai berikut:

Ketika bapak sedang berbincang dengan bapak lurah di tempat yang agak berjauhan, bapak bersama lurah mengobrol secara pribadi berdua sedangkan istri saya menemani ngobrol para staf desa. Bapak gak tau apa yang dibicarakan istri bapak dengan pihak desa tersebut, tapi setelah obrolan tersebut, sikap istri bapak langsung berubah dan ingin mengugat cerai bapak karena alasan gak kuat lagi ngurusin bapak.⁵

3. Merasa Tidak Diterima Oleh Anak dan sanak keluarga

⁵ AS diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Sabtu 11 Febuari 2017, jam 20:30 WIB.

Pasca kejadian yang menimpa AS membuat kehidupan AS semakin terpuruk. Suatu hari dalam keadaan lumpuh sebelah, AS pulang ke Bandung untuk menemui anak AS dari pernikahan pertama dengan seseorang keturunan asli Bandung. Melihat kedatangan AS yang cacat fisik, anak AS yang perempuan di Bandung langsung terkejut dan membawa bapaknya untuk masuk kedalam rumah.

Setelah menceritakan kejadian yang menimpa AS, maka anak AS yang perempuan tadi segera memberitahu Anak-anak AS yang lainnya yang berada di Bandung dan di Jakarta. Kemudian suatu hari semuanya berkumpul di rumah salah satu anak AS yang di Bandung tersebut.

Usai menceritakan semua tentang keadaan AS kepada anak-anaknya, dan AS sudah tidak punya apa-apa lagi di Tangerang, sebagian anak-anak AS marah karena AS telah menjual rumah hasil kerja kerasnya selama ini. Hal tersebut karena sebelumnya anak-anak AS pernah berpesan kepada AS bahwa dalam keadaan apapun, jangan sampai rumah dijual karena untuk di hari tua ketika tidak punya siapa-siapa lagi.

Setelah tidak punya harta benda lagi, AS tinggal di salah satu anak perempuannya yang di Bandung. Satu bulan AS merasa biasa saja, akan tetapi setelah sampai tujuh bulan AS merasa bahwa dirinya telah membebani rumah tangga anak AS tersebut karena sering terdengar ribut yang ada sangkut pautnya dengan AS, hingga saat itu AS memutuskan untuk pergi dari rumah anaknya tersebut dan kembali ke Tangerang

meskipun tidak punya saudara sedarah sama sekali di Tagerang.

4. Ditinggal Pergi Kerja Oleh Anak

AS memiliki dua anak dari hasil pernikahan dengan perempuan pribumi Tangerang yaitu Ari dan Tini. Anak AS yang pertama sekarang pergi merantau ke Batam karena mendapatkan pekerjaan di sana. sedangkan AS harus hidup sendiri dalam kondisi tidak memiliki saudara sedarah sama sekali hanya bisa menumpang istirahat di Mushola dan mengandalkan kepedulian dari warga-warga sekitar.

A.4. Responden AB

Berdasarkan wawancara dengan responden AB, diperoleh data bahwa penyebab terjadinya stres pada dirinya adalah sebagai berikut:

1. Meninggalnya Istri Tercinta

AB merupakan seseorang yang tidak mudah berpaling hati kepada lawan jenis meskipun telah ditinggal pergi untuk selamanya oleh seseorang yang dicintainya karena prinsipnya yang kuat tentang mencari pasangan hidup bukanlah sekedar dari parasnya yang cantik.

AB mulai menjalan hidup rumah tangga pada tahun 1970 dari hasil perjodohan oleh orang tua AB dengan dengan salah salah satu kembang desa. AB dinikahkan dengan seseorang perempuan betawi keturunan cina.

Istri AB merupakan sosok seorang yang sangat cantik, penyabar, dan jarang sekali marah selama berumah tangga.

Seumur hidup AB baru pertama kali melihat istrinya marah. Selain itu juga, istri AB adalah seorang yang pandai menabung. Setiap upah gaji yang diberikan AB kepada istri, hanya diambil seperlunya saja untuk belanja kebutuhan rumah tangga dan sisanya ditabung di Bank BRI sampai terkumpul banyak dan kedaunya bisa pergi haji ke Tanah Suci.

Memiliki seorang pendamping yang sangat cantik luar dan dalam, membuat AB begitu mencintai istri dan sehingga tidak pernah ada niat dalam hati dan pikiran AB untuk mengkhianati pasangan hidupnya tersebut, sebagaimana pernyataan AB berikut ini:

Istri bapak itu perempuan yang benar-benar baik banget, jujur, sholehah, kagak pernah keliatan cemberut. Die itu kagak pernah mau keluar rumah kalo gak ada perlu, keluar paling die mah cuma buat belanja ke warung doang. Terus juga gak suka banyak pengennye. Mangkanya bapak mah kagak bakal pernah lupain die sampe kapanpuun juga, dan sampe saat ini kagak ade satupun bapak nemuin orang yang kaya die.⁶

2. Nostalgia Melihat Peninggalan istri

Sembilan tahun sudah berlalu sejak meninggalnya istri AB. Terkadang AB merasa kesepian dan membutuhkan seorang pendamping hidup yang bisa diajdikan teman hidup. Anak anak AB yang sering kali melihat ayah mereka murung, mempersilahkan bapaknya

⁶ AB diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Sabtu 4 Febuari 2017, jam 20:30 WIB.

untuk mencari pendamping kembali jika AB merasa kesepian akan tetapi saran dari anak-anak AB langsung ditanggapi dengan senyum dan tegas bahwa AB tidak akan pernah mau mengkhianati istrinya dengan menikah lagi. Sebagaimana pernyataan AB sebagai berikut:

Bapa kalo lagi masuk ke kamar kalo ada perlu ingin mengambil sesuatu di lemari pasti langsung sedih dan kagak kerasa air mata menetes keinget die, karna barang-barang bapa sampe satu lemari dengan barang-barang punye almarhumah.⁷

A.5. Responden AL

Berdasarkan wawancara dengan responden AS, diperoleh data bahwa penyebab terjadinya stres pada dirinya adalah sebagai berikut:

1. Anak Bungsu Dan Istri Meninggal

AL menjalani rumah tangga sejak tahun 1990 dengan seorang asli warga Serang. Dalam perjalanan rumah tangga AL bersama istri, jarang sekali ditemui terjadi keributan meski AL memiliki watak yang keras dan istri AL adalah seorang yang lemah lembut. AL begitu menyayangi dan selau bersikap lembut kepada istri karena AL tidak mau membuat istrinya terbebani fikiran karena perkataan AL mengingat istri AL adalah seorang yang memiliki perasa yang tinggi.

Dari pasangan AL dan istri, mereka dikarunia anak ke lima yang sangat pintar dan menggemaskan. Wajar saja kalau

⁷ AB diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Sabtu 4 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

kakak-kakak dari anak kelima ini begitu menyayangi si kecil dan pintar tersebut. Suasana keluarga begitu ceria dan ramai manakala si kecil tersebut bertingkah dan berbicara layaknya seperti orang dewasa seperti menasihati AL yang sedang kesal karena masalah tertentu, maka AL spontan langsung tersenyum gemas melihat cara berbicara anaknya yang meggemaskan tersebut.

Kebahagiaaan AL bersama keluarga mulai pupus ketika rekan kerja AL iri melihat AL yang sedang naik daun, maka lawan tersebut melakukan berbagai macam cara untuk menjatuhkan AL dari kesuksesan yang telah dicapai.

Lawan bisnis AL yang tidak suka melihat keberhasilan AL dalam pertandingan proye, dan ingin menghancurkan AL dan keluarga dengan cara mengirimkan hal-hal yang di luar akal seperti teluk bola api. Sebagaimana pernyataan AL berikut ini:

Malam itu ada bola api diatas rumah bapa tapi waktu itu bapak dan ibunya si dede lagi tidur, sempat ada telepon dari teman bapak dari jawa timur malam itu juga untuk memberitahu kalo ada orang yang mengirim teluk ke rumah bapa dan meminta bapa untuk berhati-hati tapi bapak enggak tau karena bapa ngantuk banget. Tiba-tiba si Dede muntah darah hingga malam itu bapa dan keluarga langsung ngebawa si dede kerumah sakit malam itu juga.⁸

⁸ AL diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 8 Januari 2017, jam 20:30 WIB.

Sejak kejadian yang menimpa AL dan keluarga, AL merasakan tidak tenang. Anak AL yang masih kecil tersebut hanya bisa bertahan 3 bulan setelah peristiwa bola api tersebut dan akhirnya meninggal pada tahun 2015.

Satu tahun kemudian terjadi kembali pengiriman bola api yang menyerang istri AL. Istri AL yang terkena bola api pada malam hari itu hanya mampu bertahan 1 bulan sampai akhirnya Mei 2016 istri AL meninggal dunia, dan sejak saat itulah suasana keluarga AL jadi mencekam. AL yang mengalami hal tersebut menjadi stres bahkan depresi atas peristiwa yang menimpa AL dan keluarga.

2. Menjadi Peran Orang Tua Tunggal

Sejak meninggalnya istri AL maka peran AL sebagai orang tua tunggal, AL tidak bisa lagi kerja jauh sebelumnya sampai melancong ke wilayah Jawa seperti Bekasi, Bogor, Jogjakarta, Surabaya dan wilayah Jawa lainnya karena harus bisa membagi waktu antara pekerjaan dengan mengontrol anak-anak AL.

Menjadi orang tua tunggal memberikan dampak buruk terhadap psikologis AL karena AL masih bingung memberikan pendidikan pada anak-anaknya yang memiliki karakter yang berbeda-beda. Ditambah lagi AL tidak mengetahui bagaimana cara melakukan pendekatan terhadap salah satu putri AL yang terkenal diam, ingin dimengerti setiap ada keinginan karena selama salah satu putri AL tersebut selalu dekat dengan ibunya, namun saat ini AL dihadapkan pada situasi yang membuat diri AL bingung.

3. Dilarang Menikah Kembali Oleh Anak

Memiliki pendamping kembali karena kesepian setelah istri meninggal sudah tentu dialami oleh AL. Akan tetapi keinginan AL bukan semata ingin mengisi kekosongan hati AL saja, namun AL menghawatirkan bahwa istri kedua AL tidak bisa menyayangi anak-anak AL kelak. Dan oleh karenanya AL tidak bisa memutuskan begitu saja untuk menikah lagi. Selain itu juga anak-anak AL tidak mengizinkan bapak mereka menikah lagi dengan alasan apapun karena tidak menginginkan ada yang menggantikan posisi ibu mereka.

AL dihadapkan dengan situasi yang membuatnya dilema hingga akhirnya AL merasa stres dengan situasi tersebut, sebagaimana pernyataan yang dikatakan oleh AL berikut ini:

Saya benar-benar bingung dengan keadaan ini, anak-anak saya yang perempuan terutama melarang saya untuk menikah lagi karena yang namanya mengurus anak seorang diri membutuhkan pendamping kan? dan ini benar-benar buat saya stres untuk mengurus anak-anak saya yang memiliki watak beda-beda.⁹

B. Gejala Stres Pada Laki-laki *Single Parent*

B.1. Responden AD

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap responden AD, diperoleh data gejala-gejala stres sebagai berikut:

⁹ AL diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 8 Januari 2017, jam 20:30 WIB.

1. Gejala Psikologis

a. Memendam Perasaan

Saat berkumpul bersama teman-teman AD ingin sekali bercerita kepada teman-teman ngobrolnya akan tetapi lebih memilih memendam saja karena tidak ingin tampak sedih.

b. Mengurung Diri.

AD sering mengurung diri dalam kamar sambil menangis teringat dengan istri.

c. Merasa Terasing Dan Mengasingkan Diri.

Merasakan bahwa ketika AD teringat dengan istri lebih memilih dikamar dan tidak mau berbicara banyak dan berkumpul dengan teman-temannya.

d. Kebosanan

Terkadang AD merasakan bosan dengan kesendirian tanpa pendamping untuk tempat bersandar setiap dirinya membutuhkan motivasi dari seseorang yang disayang. Terkadang juga AD menangis kecil sendiri di dalam kamar karena teringat istri.

2. Gejala Fisik

a. Meningkatkan Detak Jantung

AD merasa berdetak lebih kencang dengan nafas yang sedikit kurang stabil ketika ingin menceritakan tentang apa yang dirasakan kepada teman-teman berkumpul.

b. Kepala Pusing

Kerap kali AD pusing saat menangis kecil. Sulit tidur juga menjadi gangguan yang dialami AD karena fikirannya terbayang pada sosok istri.

3. Gejala perilaku

a. Kehilangan Nafsu Makan

Jika teringat istri disaat sedang makan, AD sering tidak enak makan.

b. Meningkatnya Bermain Judi

Bermain judi seperti kartu foker dengan bertaruh bersama teman kumpul merupakan cara AD untuk mengalihkan fikirannya.

c. Penurunan Kualitas hubungan interpersonal

Kerap kali komunikasi personal menurun manakala AD memendam apa yang dirasakan terjadi bersama keluarga dan teman.¹⁰

B.2. Responden AN

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap responden AN, diperoleh data gejala-gejala stres sebagai berikut:

1. Gejala Psikologis

a. Bingung

AN sering merasa bingung manakala dirinya memikirkan cara bertemu anak.

¹⁰ AD diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 2 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

b. Marah

Melihat sikap dari mertua AD yang begitu materialistis membuat AN terkadang marah karena mementingkan omongan tetangga.

2. Gejala Fisik

a. Meningkatkan Detak Jantung

AD merasakan detak jantung dan tekanan darah kerap kali dilarang ingin bertemu dengan anak di Bogor dengan beragam macam alasan.

b. Kepala Pusing

AN terkadang menjadi pusing memikirkan sikap mertua yang selalu melarang AN untuk bertemu dengan anaknya.

c. Sulit Tidur

Setiap AN kepikiran untuk bertemu dengan anak, membuat AN sulit tidur.

3. Gejala Perilaku

Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi seperti berjudi bersama teman-teman kampung untuk mengalihkan pikiran AN dari kepusingan teringat anak.¹¹

B.3. Responden AS

¹¹ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 10 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap responden AS, diperoleh data gejala-gejala stres sebagai berikut:

1. Gejala Psikologis

a. Kecemasan

Tidak punya tempat tinggal pribadi dan saudara-saudara dekat, AS merasakan kecemasan akan hari-hari esok tanpa tempat tinggal, anak AS yang pergi ke Batam hanya menjanjikan AS untuk hidup bersama, namun ternyata berbohong dengan tidak ada kabar sama sekali.

b. Terasing Dan Mengasingkn Diri,

Hidup di daerah orang lain yang tiak punya saudara sama sekali membuat AS merasakan asing berada di temaaapt sekarang.

c. Lelah mental

Manakala meratapi kehidupan yang begitu pahit dialami AS di waktu lansia, terkadang membuat AS lelah mental. AS merasa sudah tidak punya siapa-siapa lagi yang peduli pada dirinya.

2. Gejala Fisik

Kepala pusing merupakan gejala yang sering dialami AS terlalu meratapi keadaan yang dialami.

3. Gejala perilaku

Penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan kelaurga benar-benar sulit terjalin karena kurangnya membangun komunikasi keakraban AS bersama warga

sekitar. Selain itu juga hubungan AS dengan anak-anaknya jadi saling berjauhan dan tidak mengakui satu sama lain.¹²

B.4. Responden AB

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap responden AB, diperoleh data gejala-gejala stres sebagai berikut:

1. Gejala Psikologis

AB merasakan selalu memendam perasaan manakala sedih dan teringat kepada almarhumah istri tercinta. AB lebih memilih menahan dan berusaha tampil biasa saja seakan tidak kelihatan sedih di depan anak-anaknya.

2. Gejala Fisik

a. Pusing

AB merasakan pusing jika berlebihan sedih teringat bersama istri.

b. Susah tidur

Kerap kali Sulit tidur dialami AB ketika teringat almarhumah saat hendak tidur.

3. Gejala Perilaku

AB perilaku kehilangan nafsu makan menjadi berkurang bahkan hilang meskipun tidak setiap saat yang dialami oleh dirinya terutama ketika mengingat perjuangan pertama kali hidup berumah tangga dengan almarhum. Biasanya kehilangan nafsu makan terjadi manakala AB usai

¹² AS diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Senin 12 Febuari 2017, jam 05:00 WIB.

melihat catatan-catatan istrinya yang masih tersimpan kemudian dilanjutkan makan.¹³

B.5. Responden AL

Dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap reponden AL, diperoleh data gejala-gejala stres sebagai berikut:

1. Gejala PSikologis

a. Kecemasan

AL merasakan kecemasan yang lebih terhadap anak-anaknya meskipun ia tidak memiliki kedekatan emosional seperti ibu anak-anak AL yang selama ini selalu mengatur segala kebutuhan anak-anak AL.

b. Bingung

AL kerap kali kebingungan membagi waktu waktu untuk dirinya berkeja dan waktu bersama anak-anaknya.

c. Lelah mental

Menghadapi salah satu anak perempuan yang amat pendiam dengan terbawa pikiran, disaat itu pula AL merasakan kelelahan mental karena salah karakter anak AL yang tidak akan bicara kepada AL ketika ada keinginan kecuali harus AL yang mengerti dan memahami keinginan si anak.

d. Kehilangan konsentrasi

¹³ AB diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Sabtu 11 Febuari 2017, jam 20:30 WIB.

Seringkali AL tidak fokus saat bekerja di proyek seperti tiba-tiba anaknya sms untuk minta uang jajan ataupun minta belikan sesuatu.

2. Gejala Fisik

a. Meningkatkan Detak Jantung

Detak jantung meningkat dialami dengan teriring marah ketika ia diberitahu adanya seseorang yang berniat menghancurkan kebahagiaan keluarganya.

b. Kepala Pusing

Sering kali dialami AL jika memikirkan anaknya minta uang guna keperluan tertentu namun AL belum bisa mengabdikan keinginan anaknya tersebut.

c. Sulit Tidur

Sering kali terjadi manakala fikiran AL terganggu akan beban terhadap anak-anaknya.

3. Gejala Perilaku

a. Menunda Pekerjaan

AL sering kali menunda pekerjaan jika dihadapkan pada pilihan anak atau pekerjaan? Namun terkadang dilema diantara keduanya.

b. Kehilangan Nafsu Makan

Karena fikiran AL dominan terfokus pada anak-anaknya dibandingkan pekerjaan, sering kali nafsu makan pun hilang karena begitu pentingnya kebahagiaan anak-anak AL.¹⁴

¹⁴ AL diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 2 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

C. Koping yang digunakan Laki-laki *Single Parent*

Untuk mengalihkan semua pikiran terhadap masalah yang dihadapi oleh laki-laki *single parent*, maka masing masing laki-laki *single parent* memiliki cara yang berbeda baik itu baik itu berupa koping positif maupun koping negatif. Untuk lebih mengetahui dan memahami koping yang digunakan oleh para laki-laki, bisa dilihat dari berikut ini:

C.1. Koping positif

Dari lima responden yang diamati oleh peneliti, yang melakukan koping positif adalah responden AD, AN, AS, AB, dan AL yaitu:

1. Responden AD

Bentuk koping yang digunakan oleh AD adalah pengalihan pikiran. Ketika sering sedih keingat semua tentang almarhumah istri AD, maka AD memilih berjalan-jalan di kampung mengisi kekosongan atau juga mencari tempat kumpulan anak-anak muda dengan merokok, memancing, main Play Station ngopi bareng, main catur. Dan manakala hatinya ingat kepada Sang Kuasa, maka AD menjalankan sholat lima waktu dan mendoakan almarhumah istri.¹⁵

2. Responden AN

¹⁵ AD diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 2 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

Bentuk koping yang digunakan oleh AN adalah pengalihan pikiran. Ketika AN terkadang hatinya bercampur baur antara rindu dan marah, maka bentuk koping yang dilakukan oleh AN adalah dengan cara ikut kumpul bersama teman-teman seperti nongkrong bareng, ngopi bareng, jalan-jalan ketika ada teman yang ngajak keluar kampung.¹⁶

3. Responden AS

Bentuk koping yang digunakan oleh AS adalah pengalihan pikiran. Ketika AS sedih dengan keadaan yang dialami dirinya yaitu dengan cara membangun komunikasi dengan warga sekitar, mencari seseorang yang bisa dipercaya oleh AS untuk menceritakan perasaan yang dialami dan belajar mendekatkan diri kepada Sang Kuasa.¹⁷

4. Responden AB

Bentuk koping yang digunakan oleh AS adalah pengalihan pikiran ketika teringat kembali kepada istri. AB mengalihkan pikiran-pikiran yang terkadang membuat dirinya sedih karena terbayang istri seperti kumpul bareng warga membicarakan banyak hal mengenai pertanian dan sebagainya namun sempat passif sejak mengalami pengeroposan tulang pinggang. Selan itu juga untuk melepas kerinduan terhadap almarhumah istri AB

¹⁶ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Febuari 2017, jam 20:30 WIB

¹⁷ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Febuari 2017, jam 20:30 WIB.

yaitu dengan cara menjadwalkan ngaji Surat Yaasiin rutin bersama anak-anak AB setiap malam jum'at.¹⁸

5. Responden AL

Bentuk koping yang digunakan oleh AN adalah pengalihan pikiran. Ketika AL mengatasi kepusingan, kebingungan, dan tertekan adalah dengan cara melakukan pendekatan diri kepada Sang Pencipta di makam keramat Stadion untuk berzikir sembari berziarah ke makam-makam para ulama-ulama besar terdahulu.¹⁹

C.2. Koping Negatif

Dari lima responden yang diteliti oleh peneliti, yang melakukan koping negatif hanyalah 2 orang yaitu responden AD dan AN. Keduanya selain menggunakan koping positif, tapi juga menggunakan koping negatif sebagai berikut:

1. Responden AD

Bentuk koping negatif yang digunakan oleh AD selain manakala dirinya benar-benar tertekan karena tidak kuat menahan stres dan kesedihan yang dialami karena teringat dengan istri yaitu dengan cara bermain kartu foker dengan taruhan, bermain kartu domino, dan bermain judi lainnya yaitu Poprok.²⁰

¹⁸ AB diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Sabtu 4 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

¹⁹ AL diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 8 Januari 2017, jam 20:30 WIB.

²⁰ AD diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Kamis 2 Februari 2017, jam 20:30 WIB.

2. Responden AN

Bentuk koping negatif yang digunakan oleh AN karena akibat stres yang dialami sejak meninggalnya istri dan sikap mertua yang terkadang membuat kesal karena AN sulit dipertemukan dengan anak AN sendiri, yaitu AN melakukan cara bermain judi seperti taruhan main kartu foker, bermain poprok bahkan minum-minuman secara diam-diam dengan teman luar kampung.²¹

²¹ AN diwawancarai oleh Jaenudin, pada hari Jumat 10 Februari 2017, jam 20:30 WIB.