

ISSN 2828-285x



## PERTANIAN, KELAUTAN, DAN BIOSAINS TROPIKA Vol. 5 No. 1 Tahun 2023

### Strategi Pengendalian Stres pada Suami Pekerja Migran Indonesia

Penulis

**Vivi Irzalinda<sup>1,2</sup>, Nia Reviani<sup>2,3</sup>, Mirdat Silitonga<sup>4,5</sup>, Herien Puspitawati<sup>6</sup>, Istiqlaliyah Muflikhati<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Guru, Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP Universitas Lampung

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Doktor Ilmu Keluarga, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

<sup>3</sup> Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (KEMENKOPMK) Republik Indonesia

<sup>4</sup> Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

<sup>5</sup> Jaringan Peduli Anak Indonesia (JPAI)

<sup>6</sup> Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University

# Ringkasan

---

## Isu Kunci

Policy Brief ini memuat poin-poin penting sebagai berikut :

- (a) Promosi kesehatan mental bagi suami TKI
- (b) Promosi menurunkan stigma terhadap masalah stres suami di kalangan masyarakat TKI.
- (c) Kerjasama kementerian Program komunitas pembangunan keluarga (*community parenting*).
- (d) Peningkatan Akses kesehatan mental dan terapi keluarga bagi suami pekerja migran.

## Ringkasan

*Stres dikategorikan ketika tuntutan dan beban tugas yang berat dialami seseorang namun tidak dapat menyelesaikannya, sehingga akan berdampak negatif pada tubuh seseorang. Respons tubuh tersebut disebut respons fisiologis dan psikologis. Suami akan mengalami stres saat istri memutuskan menjadi TKI karena merasa pekerjaan yang biasanya dikerjakan oleh istri sekarang menjadi tanggung jawab suami. Perginya istri menjadi masalah yang berat bagi suami. Banyaknya beban yang ditanggung suami dapat mengakibatkan suami mengalami gejala stres. Pentingnya pengendalian stres suami TKI sebagai masukan program relevan kerjasama kementerian yaitu integrasi pendidikan komunitas pembangunan keluarga (*community parenting*), meningkatkan akses kesehatan mental dan terapi keluarga bagi suami TKI.*

# Strategi Pengendalian Stres pada Suami Pekerja Migran Indonesia

## Pendahuluan

Keluarga adalah organisasi terkecil dalam struktur masyarakat. Menurut Reiss (1969) dalam (Puspitawati 2013) keluarga memiliki fungsi antara lain fungsi pemeliharaan, fungsi pengasuhan, dan fungsi sosialisasi anak. Setiap keluarga pasti memiliki tujuan untuk mensejahterakan anggota keluarganya. Alartseva dan Barysheva (2015) menjelaskan kesejahteraan dalam dua aspek, yaitu *objective well-being* dan *subjective well-being*. Pendekatan objektif diukur secara material, seperti kepemilikan lahan/aset, kepemilikan uang, energi, keamanan dan lain-lain. Pendekatan kesejahteraan subjektif diukur berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan yang dirasakan oleh keluarga. Kesejahteraan subjektif meliputi perasaan kepuasan pribadi/keluarga dan rasa bersyukur pada kualitas kehidupan keluarga (Puspitawati dan Herawati 2008).

Istri bekerja keluar negeri menjadi Pekerja Migran Indonesia (TKI) adalah salah satu cara sebagian masyarakat Indonesia untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Istri bekerja sebagai TKI dikarenakan pendapatan yang rendah dan tidak menentu. Berbagai masalah dihadapi keluarga ketika istri yang bekerja keluar negeri (TKI). Istri yang menjadi TKI mempunyai *benefits* dan *cost* (Puspitawati 2013). Istri bekerja menjadi TKI mempunyai *benefits* antara lain setiap anggota keluarga dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan, menjadi bermanfaat, mengaktualisasikan kompetensi diri dan potensi diri, mampu berinteraksi dengan orang lain di tempat kerja dan menjadi bagian dari jaringan kerja, menambah keterampilan hidup dan pembelajaran kehidupan. Adapun *cost* istri bekerja TKI antara lain meninggalkan rumah dalam waktu lama, orang lain yang merawat dan menjaga anak, terganggunya tumbuh kembang anak, suami tidak bahagia atau kawin lagi, keadaan rumah tidak terurus, adanya

resiko ketidakadilan, rugi, bahkan sampai meninggal. Dampak yang lebih serius pada suami dan anak akibat kepergian istri menjadi TKI. Berbagai masalah yang dihadapi kosongnya peran istri keluarga TKI, seperti pengasuhan anak yang tidak optimal, suami dan anak mengalami dampak fisik dan psikis, sulit dalam pengelolaan keuangan rumah tangga, serta kehidupan sosial. Berbagai peran yang harus dilakukan oleh istri harus dilakukan oleh suami pada keluarga TKI. Hal ini menempatkan suami dalam tekanan psikologis, yang dapat menimbulkan gejala stres.

Menurut Heber dan Runyon (1984) konflik yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk tekanan eksternal dan internal, serta masalah kehidupan lainnya disebut dengan stres. Stres didefinisikan sebagai hubungan antara kejadian atau situasi lingkungan dan evaluasi kognitif individu terhadap derajat dan jenis tantangan, kesulitan, kehilangan, atau ancaman (Lazarus dan Folkman 1984). Menurut perspektif ini, stres dihasilkan dari individu yang berurusan dengan tuntutan, beban, ataupun pekerjaan yang sangat besar namun tidak sanggup menyelesaikannya. Dampaknya, tubuh merespons dengan tidak mampu melakukan tugas tersebut, sehingga individu tersebut dapat mengalami stres. Respons fisiologis dan psikologis adalah contoh dari respons atau tindakan tersebut. Selye mengungkapkan stres dapat menimbulkan perasaan negatif atau kebalikan dari apa yang diinginkan, serta mengganggu kesejahteraan emosi, stres dapat mengganggu cara seseorang menerima realita, menyelesaikan problematika, berpikir secara general, dan bersosialisasi dengan orang lain serta rasa memiliki.

Menurut Fieldman *et al.* (2004), stres merupakan suatu proses yang mengevaluasi situasi sebagai sesuatu yang mengancam, sulit, atau berbahaya dan menyebabkan orang bereaksi secara fisiologis, emosional, kognitif, dan sikap. Dimensi

dari gejala stres dalam penelitian Laessle dan Lindel (2010) terdapat dua, yaitu gejala fisik dan gejala afektif. Menurut Cox dan Ferguson (1991), dimensi dari gejala stres ada empat, yaitu: kognitif, fisik, afektif, dan tingkah laku.

## Pembahasan

### Stres Suami

Perginya istri menjadi masalah yang besar bagi suami. Suami mengalami stres saat istri memutuskan menjadi TKI karena menanggung pekerjaan yang biasanya dikerjakan istri, sekarang menjadi tanggung jawab suami. Hal ini karena semua peran yang seharusnya dikerjakan oleh istri berpindah kepada suami, seperti mengurus anak, mencuci dan memasak. Banyaknya beban yang ditanggung suami dapat mengakibatkan suami mengalami gejala stres.

Gejala stres merupakan terganggunya aspek psikis dan fisik seseorang akibat tekanan internal maupun eksternal. Dalam penelitian terdapat empat aspek untuk mengukur gejala stres dari suami, yakni kognitif, fisik, afektif dan tingkah laku. Berdasarkan temuan pada penelitian aspek kognitif, afektif dan tingkah laku suami berada pada kategori rendah. Hal ini karena suami banyak mendapat dukungan dari keluarga, teman dan tetangga. Secara keseluruhan gejala stres suami dalam penelitian ini masih dalam kategori rendah. Artinya suami masih mampu mengatasi masalah-masalah dengan kepergian istri dengan bantuan keluarga, teman dan tetangga, namun pada aspek fisik suami cukup bermasalah.

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif suami TKI dipengaruhi signifikan negatif terhadap gejala stres. Artinya, suami TKI yang mempunyai tingkat gejala stres yang tinggi maka kesejahteraan subjektifnya akan rendah. Masalah uang, ikatan keluarga, kesehatan pribadi, pekerjaan, pasangan, atau teman merupakan penyebab gejala stres (Casey 2013). Dwyer dan Cummings (2001) mengungkapkan ketika sedang stres, seseorang sering menggunakan taktik penghindaran untuk

mengatasi masalah yang dihadapi, khususnya masalah tekanan dari ekonomi. Berdasarkan pengamatan dilapangan salah satu penyebab gejala stres suami adalah kepergian istri bekerja menjadi TKI sehingga semua urusan rumah tangga menjadi tanggung jawab suami. Perginya istri bekerja sebagai TKI menjadi masalah yang kompleks bagi suami. Suami selalu memikirkan bagaimana keberadaan istri yang bekerja di luar negeri. Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah dampak dari gejala stres dari 4 dimensi, yaitu:

#### 1. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif merupakan dimensi yang mengukur tingkat gejala stres suami pada pikiran. Suami yang mengalami kesulitan dalam membuat suatu keputusan, cukup bervariasi, dimana 42,7 persen suami kadang-kadang mengalaminya. Keputusan yang cukup sulit dilakukan suami adalah ketika memberangkatkan istrinya untuk menjadi TKI. Suami yang tidak mengalami kehilangan tujuan hidup (46,7%) dan 41,3 persen suami menjawab kadang-kadang mengalami kehilangan tujuan hidup dan tidak ada satupun suami yang berpikiran kehilangan tujuan hidupnya. Suami mengalami kurang fokus dalam mengerjakan sesuatu (30,7%), suami menjawab jarang mengalaminya dan sebagian besar (57,3%) suami mengalaminya. Kurang fokusnya suami dikarenakan selalu memikirkan keberadaan istri yang berada di negeri orang dan kondisi anak di rumah apabila suami bekerja. Lebih dari setengah (58,7 persen) sering lupa (pelupa). Dapat disimpulkan pada dimensi kognitif suami termasuk pada kategori rendah, dimana lebih dari setengah suami (50,70%) berada pada kategori rendah.

#### 2. Dimensi Fisik

Dimensi fisik merupakan dimensi yang melihat gejala secara fisik yang dialami suami, seperti sakit kepala, nafsu makan dan masalah dalam tidur. Lebih dari setengah suami (66,6%) mengalami gejala somatik, sakit punggung, sakit kepala, nyeri dada dan pilek terus menerus. Gejala yang paling banyak dialami

suami adalah sakit kepala, apalagi teringat dengan keberadaan istri yang berada di luar negeri. Lebih dari setengah (50,7 persen) suami kurang nafsu makan. Lebih dari setengah suami (66,7) mengalami gangguan dalam tidur yang sangat bermasalah. Pada dimensi fisik terbanyak pada kategori rendah, yakni 36 persen, sementara kategori sedang dan tinggi sama, yakni 32 persen dengan rata-rata 65,33.

### 3. Dimensi Afektif

Dimensi afektif merupakan dimensi yang melihat perasaan dan emosi suami untuk mengukur gejala stres yang dialami suami. Hampir setengah (46,7%) suami tidak merasakan pekerjaan mereka merasa tidak dihargai. Namun terdapat 20 persen suami yang merasa tidak dihargai. Suami yang merasa tidak dihargai tersebut merupakan suami yang istri tidak mendengarkan perintahnya untuk tidak pergi menjadi TKI, karena tidak semua suami menyetujui keberangkatan istri menjadi TKI. Lebih dari setengah (52%) suami tidak merasakan hidup yang membosankan. Lebih dari setengah (57,3%) suami marah dalam suasana tertentu (kadang-kadang). Lebih dari setengah (54,7%) suami memiliki kekhawatiran dalam suasana tertentu (kadang-kadang). Hampir setengah (45,3%) suami kadang-kadang mengalami adanya tekanan dalam hidup. Lebih dari setengah (65,3%) suami tidak merasakan keluarga atau teman sinis terhadapnya. Hampir setengah (41,3%) suami merasa setiap bangun tidur kurang segar. Lebih dari setengah (58,7%) suami tidak merasa diri mereka tidak berharga. Hampir setengah (49,3 persen) suami tidak merasakan kehilangan semangat dalam bekerja. Lebih dari setengah (56 persen) suami tidak mengalami hilangnya waktu dengan orang-orang terdekat. Berdasarkan hasil penjabaran diatas dapat disimpulkan dimensi afektif berada pada kategori rendah, yakni 90,70 persen.

### 4. Dimensi Tingkah Laku

Dimensi tingkah laku merupakan sikap yang dilakukan suami saat menghadapi gejala stres,

seperti menghindari dari kehidupan sosial dan bertingkah sesuka hati. Lebih dari setengah (69,3%) suami tidak menarik diri dari lingkungan keluarga dan masyarakat, namun terdapat 16 persen suami yang menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini karena ketidaknyamanan suami kepada orang-orang di sekitarnya karena merasa bersalah dengan perginya istri bekerja sebagai TKW. Sebagian besar (80%) suami tidak melakukan bertingkah laku sesuka hati. Hampir seluruh (82,7%) suami merasa membutuhkan orang lain. Sebagian besar (76%) suami bertanggung jawab untuk masalah yang dihadapi. Dimensi tingkah laku berada pada kategori rendah, yakni 97,8 persen.

## ***Coping Stress Suami TKI***

Menurut Mashudi (2012) Coping menurut Lazarus serta Folkman merupakan proses mengendalikan atau menanggulangi tekanan baik internal maupun eksternal yang diprediksi membebani batas keterampilan seseorang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), ada dua jenis coping stres: berorientasi pada masalah (*problem-focused coping*), pertama, melibatkan usaha menurunkan penyebab stres dengan mempelajari teknik atau softskill baru yang dapat diterapkan untuk mengubah keadaan, masalah, atau kondisi, dan kedua, berorientasi pada emosi (*emotional-focused coping*), yang melibatkan usaha untuk mengatur reaksi emosional terhadap situasi yang sangat menegangkan. Hasil penelitian (Purwanti *et al.* 2021) coping suami TKI yaitu *Problem Focused Coping* dengan mencari berbagai kesibukan. Kemudian *Emotion Focused Coping* dengan cara menerima, ikhlas, berpikir positif, bersabar, dan menjaga komitmen.

## **Implikasi dan Rekomendasi**

Adapun diidentifikasi Rekomendasi Kebijakan sebagai berikut:

1. Menerapkan program relevan kerjasama kementerian yaitu integrasi pendidikan komunitas pembangunan keluarga (*community parenting*).

2. Pemerintah Provinsi/Kabupaten/Kota menerapkan dan mempromosikan kesehatan mental bagi suami TKI dan menurunkan stigma terhadap masalah stres suami di kalangan masyarakat TKI.
3. Pemerintah Provinsi/Kabupaten/Kota menerapkan dan mempromosikan terapi keluarga (*family therapy*) bagi suami TKI.

## Daftar Pustaka

- Alatartseva E, Barysheva G. (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Social and Behavioral Sciences*. 166 : 36 – 42
- Casey L. (2013). Stress and wellbeing in Australia survey. *Australian Psychological Society*.
- Cox T, Ferguson E. (1991). *Individual differences, stress and coping*. Oxford (England): pp. 7-30
- Dwyer A, Cummings A. (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counseling*. Vol. 35:3
- Heber A, Runyon PR. (1984). *Psychology of Adjustment*. Dorsey Press
- Feldman PJ, Cohen S, Hamrick N, Lepore SJ. (2004). Psychological Stress, Appraisal, Emotion and Cardiovascular Response in a Public Speaking Task. *Psychology and Health*, 19(3): 353–368
- Laessle R, Lindel B. (2010). Stress Symptoms and Stress-Related Coping in Depressed Children. *German Journal of Psychiatry*, ISSN 1433-1055
- Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Purwanti CU, Budiman B, Purwasih I. (2021). Coping Seksual pada Suami yang Ditinggal Istri Bekerja Sebagai Tenaga Kerja Wanita. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*. 1(2):178–185.  
<https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9282>
- Puspitawati H. (2013). *Pengantar Studi Keluarga*. Bogor (ID): IPB Press.
- Idaiani S, Riyadi ES. (2018). Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*.
- Herawati T, Kumalasari B, Musthofa. (2018). Dukungan sosial, interaksi keluarga, dan kualitas perkawinan pada keluarga suami istri bekerja. Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor

Policy Brief Pertanian, Kelautan, dan Biosains Tropika merupakan upaya mengantarmukakan sains dan kebijakan (science-policy interface) untuk mendukung pembangunan berkelanjutan yang inklusif. Media ini dikelola oleh Direktorat Kajian Strategis dan Reputasi Akademik (D-KASRA) IPB University. Substansi policy brief menjadi tanggung jawab penulis sepenuhnya dan tidak mewakili pandangan IPB University.

## Author Profile



**Vivi Irzalinda**, Dosen di Program Studi PG-PAUD, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Saat ini sedang menempuh Program Doktor Ilmu Keluarga di IPB University. (**Corresponding Author**)  
[viviirzalinda@fkip.unila.ac.id](mailto:viviirzalinda@fkip.unila.ac.id)



**Nia Reviani**, Asisten Deputi Peningkatan Pelayanan Kesehatan KEMENKOPMK. Saat ini sedang menempuh Program Doktor Ilmu Keluarga IPB.



**Mirdat Silitonga**, Saat ini bekerja di BKKBN Perwakilan Provinsi Aceh. Penulis lahir di Desa Situmeang Habinsaran, Medan, 24 April 1991. Selain itu, Penulis aktif dalam Jaringan Peduli Anak Indonesia (JPAI)



**Herien Puspitawati**, Dosen di Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, IPB University. Penulis telah melakukan penelitian lebih dari 29 tahun di bidang gender dan studi keluarga.



**Istiqlaliyah Muflikhati**, Dosen di Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, IPB University. Ketertarikannya kepada bidang ekonomi keluarga dan kesejahteraan nelayan.

ISSN 2828-285X



9 772828 285006



**Telepon**

+62 813 8875 4005



**Email**

[dkasra@apps.ipb.ac.id](mailto:dkasra@apps.ipb.ac.id)



**Alamat**

Gedung LSI Lt. 1  
Jl. Kamper Kampus IPB Dramaga  
Bogor - Indonesia 16680