

## Stres dan coping pada perempuan berjilbab yang pernah dilarang berjilbab oleh orang tua

Yanesthi Hardini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20286644&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Saat ini perempuan berjilbab bukan merupakan hal yang aneh lagi. Padahal sekitar tahun 1980-an, banyak kejadian tidak menyenangkan yang menimpa para perempuan berjilbab, misalnya tekanan dari pihak sekolah yang melarang para siswi muslim untuk berjilbab, isu-isu yang tidak benar tentang perempuan berjilbab atau juga teror yang ditujukan pada mereka. Selain itu ada juga para perempuan berjilbab yang mendapat tekanan dari orang tuanya berupa larangan untuk berjilbab. Larangan ini diwujudkan dalam berbagai pedakuan dengan tujuan agar anak perempuannya itu tidak lagi berjilbab.

Pedakuan-pedakuan tidak menyenangkan sebagai bentuk dad larangan bisa Hiniki oleh perempuan berjilbab tersebut sebagai hal yang menekan atau mengancam keberadaannya. Penilaian atas keadaan ini bisa menimbulkan stres, terutama bila perempuan tersebut tidak memiliki kemampuan dan dukungan untuk mengatasi hal ini (Sarafino, 1994). Munculnya frustrasi dan konflik akibat adanya larangan orang tua merupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stres (Lazarus, 1969). Perlakuan orang tua yang kemungkinan besar berubah juga merupakan hal yang potensial menyebabkan stres, apalagi bila hal ini bedangsung dalam jangka waktu yang cukup lama (Mirowsky dan Ross, 1989).

Untuk dapat memahami stres ada tiga pendekatan yang dapat digunakan, yaitu pendekatan yang berorientasi stimulus, pendekatan yang berorientasi respon, dan yang ketiga adalah pendekatan transaksional.

Pendekatan transaksional memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan, sehingga dalam proses ini individu merupakan pihak yang aktif yang dapat mempengaruhi akibat dari stres melalui strategi-strategi tingkah laku, kognitif maupun emosi (Sarafino, 1994).

Interaksi antara individu dan lingkungannya menimbulkan penilaian kognitif yang dilakukan individu untuk mengevaluasi situasi atau tuntutan yang potensial menyebabkan stres. Selain menilai situasi yang potensial menyebabkan stres, penilaian ini juga mengevaluasi sumber-sumber yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (Lazarus dan Folkman, dalam Johnson, 1986). Perbedaan individual yang mempengaruhi proses penilaian kognitif ini menyebabkan perbedaan dalam mengevaluasi stres dan sumber-sumber yang dimilikinya untuk mengatasi stres tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, akan diteliti lebih lanjut bagaimana proses stres yang oleh perempuan berjilbab yang pernah mendapat larangan dari orang tua untuk berjilbab serta perilaku coping apa saja yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

Dalam penelitian ini akan digunakan pendekatan kualitatif, karena dengan pendekatan ini akan didapatkan pemahaman yang mendalam atas suatu fenomena (Poerwandari, 1998). Selain itu karena masalah yang akan diungkap merupakan masalah yang unik dan sensitif, maka pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang sesuai (Patton, dalam Poerwandari, 1998). Subyek penelitian berjumlah empat orang dan pengambilan sampel akan dilakukan secara purposif. Pengambilan data akan dilakukan dengan metode wawancara mendalam.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa tiga orang subyek sudah mengalami stres pada masa

sebelum berjilbab dan terus berlanjut sampai mereka sudah berjilbab (pada masa pelarangan). Sedangkan satu orang subyek yang lain baru mengalami stres setelah berjilbab (pada masa pelarangan). Tuntutan-tuntutan yang dihadapi pada masa sebelum berjilbab adalah tuntutan internal, berupa keinginan yang kuat untuk berjilbab; dan tuntutan eksternal, berupa larangan dari orang tua untuk berjilbab. Sumber-sumber stres yang ditemui adalah terjadinya konflik internal, konflik eksternal, dan anggapan orang tua yang negatif tentang perempuan berjilbab.

Reaksi-reaksi yang muncul pada masa ini adalah sedih dan kecewa, dan timbul keragu-raguan, dan bingung karena ada konflik internal. Adapun strategi coping yang banyak dipakai pada masa ini adalah *prohkm-focused coping*^ yaitu *active coping* dan *seeking social support for instrumental reasons* strategi *emotional-focused coping* juga dilakukan, yaitu *seeking social support for emotional reasons*, ada pula subyek yang melakukan strategi coping maladaptif, yaitu *mental disengagement*. Pada masa pelarangan, tuntutan utama yang harus dihadapi oleh keempat subyek adalah ketidaksetujuan orang tua atas keputusan mereka untuk berjilbab.

Dari tuntutan ini sumber-sumber stres yang ditemui adalah perlakuan orang tua yang tidak menyenangkan pada subyek, dan anggapan orang tua yang negatif terhadap perempuan berjilbab. Reaksi-reaksi yang muncul adalah rasa sedih, malas pulang ke rumah, kecewa dan kesepian. Strategi coping yang Hilavukan adalah *prohkm-focused coping*^ yaitu *active coping* dan *seeking social support for instrumental reasons*^ strategi *emotion-focused coping* yang dilakukan bersamaan dengan *prohkm-focused coping* adalah *turning to religion*, *seeking social support for emotional reasons*, *denial*, *acceptance*, dan beberapa perilaku coping unik dari masing-masing subyek.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggap masalah ini dari sudut pandang orang tua yang pernah melarang anaknya untuk berjilbab, jadi tidak hanya dari sudut pandang perempuan berjilbab yang mempunyai masalah ini saja, sehingga hasilnya akan lebih kaya dan komprehensif. Ada baiknya juga bahwa dalam penelitian lanjutan dimasukkan teori-teori perkembangan, terutama yang berhubungan dengan psikologi keluarga, sehingga bisa digap dinamika hubungan orang tua dan anak ketika keluarga tersebut sedang mengalami masalah ini.