

BAB IV

ANALISIS

4.1. Analisis Strategi *Coping Stress* yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan dalam Menghadapi Banjir

Setiap manusia dari berbagai lapisan bisa saja mengalami ketegangan hidup, yang diakibatkan adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan. Sehingga seringkali seseorang di dapati mengalami ketegangan psikologis, merasakan keluhan yang kadang memerlukan perawatan dan pengobatan. Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan adalah relative, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya.

Sebagian dari mereka yang mengalami ketegangan mengambil jalan pintas dengan menghisap rokok secara berlebihan, obat penenang, minuman keras dan lain sebagainya dengan harapan terhindar dari stress (Rasmun, 2004: 7). Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi coping dalam menghadapi stress. Strategi coping merupakan cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/ dihadapi. Dalam hal ini, masyarakat Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Kudus telah melakukan strategi *coping* dalam menghadapi *stress* akibat bencana banjir. Terdapat macam-macam Strategi *Coping Stress* yang dilakukan masyarakat Desa Jati Wetan:

1. Coping Psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien, Stuart dan Sundeen, mengemukakan bahwa terdapat 2 katagori *coping* yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan. (Rasmun, 2004: 31) antara lain :

a. Reaksi yang berorientasi pada tugas meliputi:

1) Perilaku menyerang (*Fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif. Tindakan konstruktif yaitu upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif, yaitu menggunakan dengan kata-kata terhadap rasa ketidaksenangannya. Sedangkan tindakan destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat merupakan benda, barang, orang, atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Dalam hal ini masyarakat Desa Jati Wetan melakukan perlawanan seperti apa yang telah dikatakan ibu Sunarsih dan Ibu Noryati. Mereka mengatakan tidak terjadi apa-apa, tidak ada masalah yang serius pada saat banjir terjadi. Padahal kenyataannya mereka bingung dan sedih karena banjir yang menimpa Desa mereka dan tak kunjung surut.

2) Kompromi

Kompromi adalah merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan dengan cara melakukan aktifitas yang berguna pada waktu banjir terjadi. Yaitu dengan melakukan ngojek. Mereka menolong orang-orang untuk mengambil barang-barang yang masih tertinggal di rumah yang kebanjiran. Selain itu juga membantu orang yang akan melintas ke Kudus tapi tidak bisa karena terjebak banjir dari jembatan Tanggulangin sampai melewati hotel Gripta Kudus dengan membawa perahu yang terbuat dari batang bambu.

b. Reaksi yang berorientasi pada ego.

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau kecemasan, jika individu melakukan dalam waktu sesaat akan dapat mengurangi kecemasan. Mekanisme pertahanan diri yang bersumber pada ego antara lain, mengingkari yaitu perilaku menolak realita yang terjadi pada dirinya dan berusaha mengatakan tidak terjadi apa-apa pada dirinya (Rasmun, 2004: 33). Dalam hal ini sama seperti wawancara penulis dengan ibu Sunarsih. Beliau mengatakan tidak terjadi apa-apa, padahal rumahnya kebanjiran sampai seperut orang dewasa.

c. Metode *Coping Stress*

Menurut Bell (dalam Rasmun, 2004: 37) ada dua metode yang sering digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis, yakni:

1. Metode Coping Jangka Panjang.

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama. Contohnya adalah;

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati ke hati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam hal ini pengungsi korban banjir saling “curhat” dengan para pengungsi yang lain untuk mengurangi beban yang dirasakan.
- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi. Para korban banjir bertanya kepada tetangganya yang setiap harinya pulang untuk melihat dan mengawasi rumahnya, menanyakan apa banjir sudah mulai sudah mulai surut atau belum.
- 3) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi. Salah satunya adalah pengungsi yang berada di Graha Mustika khususnya ibu-ibu setiap pagi, siang dan sore selalu di dapur untuk memasak. Mereka memasak untuk memberi makan pengungsi yang berada di dalam Gedung Graha mustika dan yang berada di tempat penjagaan lokasi banjir.

2. Metode Coping Jangka Pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stress/ ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang contohnya adalah;

- 1) Melamun dan fantasi. Sebagian dari korban banjir sesekali melamun merenungkan apa yang telah mereka lalui dan rasakan.
- 2) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan. Dari sini semua korban mempunyai cerita yang bervariasi. Salah satunya adalah ada seorang ibu yang membawa rice cooker untuk dibawa mengungsi beserta beras satu kantong. Hal ini di ceritakan teman-temannya untuk sebuah lelucon agar mengurangi kepenatan didalam hati.
- 3) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil. Karena banjir ini merupakan banjir yang kesekiaan kalinya para korban banjir merasa yakin bahwa semuanya akan kembali stabil seperti semula.
- 4) Banyak tidur. Waktu mereka habiskan dengan tidur. Karena tidak ada aktifitas yang mereka kerjakan,
- 5) Banyak merokok. Kebanyakan kaum pria saat bingung, suntuk, dan sedih mereka habiskan waktu mereka dengan merokok.
- 6) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah. Dalam hal ini banyak kaum pria yang melakukan pekerjaan

ngojek di jalan pantura yang menghubungkan Kota Demak dan Kudus. Karena banjir aktifitas transportasi lumpuh total. Mereka mencari uang dengan cara ngojek menggunakan kereta dorong yang sangat sederhana yang terbuat dari bambu untuk mengangkut para pesepeda motor yang tidak bisa melalui jalan tersebut.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang telah penulis lakukan di Desa Jati Wetan yang terkena bencana banjir, terdapat beberapa orang/ masyarakat yang mengalami ketegangan psikologis/ stress. Kondisi ini terjadi dikarenakan bencana banjir yang tak kunjung surut. Meskipun di Desa Jati Wetan ini sering terjadi banjir mereka mengalami situasi stressfull. Antara lain; cemas dan marah. Cemas merupakan perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/ tidak objek yang nyata misalnya; cemas kalau barang-barang elektronik yang ada di rumah terkena air dan tidak bisa digunakan lagi. Selain cemas mereka juga mengalami kemarahan. Marah adalah suatu reaksi emosi yang subyektif, atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tututan yang terpenuhi. Ekspresi marah yang ada di masyarakat Desa Jati Wetan ini seperti identifikasi; yaitu mencari dukungan orang lain misalnya: apa yang dilakukan selama ini salah, sehingga membuat banjir ini terjadi? (Rasmun, 2004: 19).

Dalam hal ini masyarakat Desa Jati Wetan telah menerapkan fungsi coping stress yaitu, *emotional focused coping* . Pengaturan ini melalui

perilaku individu, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Seperti yang dilakukan oleh Khoirul Umam, dia mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan melakukan “ngojek” di sepanjang jalan Kudus Demak atau sebaliknya yang sepanjang jalan tersebut tergenang air sehingga para pengguna jalan tidak bisa melewati jalan tersebut.

Yang kedua yakni *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Masyarakat Desa Jati Wetan sangat kuat dalam pengetahuan agamanya, untuk itu mereka berdo'a atau sembahyang sebagai upaya menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri kepada Allah SWT.

4.2. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Strategi *Coping Stress* yang dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan dalam Menghadapi Banjir

Setiap manusia hendaknya memahami adanya musibah yang acap kali menghadapinya dalam kehidupan ini, seperti halnya sakit. Dunia adalah kehidupan yang penuh cobaan, ujian dan beban. Manusia tidak selamanya ada dalam kondisi sehat. Pada keadaan tertentu pasti mengalami gangguan dan mati. Gangguan fisiologis dapat dikenali dengan mudah misalnya sakit asma, sakit kanker dan sebagainya. Selain gangguan yang bersifat fisik, juga terdapat gangguan mental, yang pada prinsipnya dapat dikenali dengan

pemahaman gejala-gejalanya. Orang yang menderita stress, depresi, kecemasan dan gangguan kepribadian lainnya dapat diketahui dengan memahami gejalanya. Fisik dan psikis adalah suatu kesatuan eksistensi manusia, yang menyangkut kesehatannya, juga terdapat adanya saling berhubungan antara kesehatan fisik dan psikis (mental), dan saling mempengaruhi antara keduanya.

Berbagai masalah yang dialami manusia tersebut, ada yang bisa mereka atasi dengan sendirinya namun ada juga mereka yang memerlukan bantuan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Dengan demikian manusia dalam hidupnya akan berperilaku yang tidak keluar dari ketentuan dan petunjuk Allah, serupa itu maka akan tercapailah kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

Kebahagiaan dunia dan akhirat akan terwujud apabila manusia membentuk pribadinya menjadi seorang muslim yang baik. Dengan berlandaskan Al-Quran dan As-Sunnah, Islam mengarahkan dan membimbing manusia ke jalan yang diridhoi-Nya dengan membentuk kepribadian yang berakhlak karimah. Sebagaimana sabda Rosulullah SAW: sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Nabi diutus oleh Allah untuk membimbing dan mengarahkan manusia kearah kebaikan yang hakiki dan juga sebagai figure yang sangat mumpuni dalam memecahkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan jiwa manusia agar manusia terhindar dari segala sifat-sifat yang negatif.

Oleh karena itu, manusia diharapkan dapat saling memberikan bimbingan sesuai dengan kapasitasnya, sekaligus memberikan konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Bimbingan yang dimaksud dalam konteks dakwah adalah bimbingan yang menggunakan pendekatan Islami. Dengan pendekatan Islami, maka pelaksanaan konseling akan mengarahkan klien ke arah kebenaran dan juga dapat membimbing dan mengarahkan hati, akal dan nafsu manusia untuk menuju kepribadian yang berkhilaf karimah yang telah terkristalisasi oleh nilai-nilai ajaran Islam.

Oleh sebab itu, bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-qur'an dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-qur'an dan hadis" (Munir Amin, 2010: 23).

Sesuai tujuan bimbingan dan konseling Islam, yaitu:

- a. Membantu individu/ kelompok mencegah timbulnya masalah dalam kehidupan keagamaan.
- b. Membantu individu memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaanya.

c. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaan dirinya yang telah baik agar tetap baik dan atau menjadi lebih baik (Faqih, 2001: 64).

Dalam hal ini masyarakat Desa Jati Wetan melakukan proses bimbingan konseling Islam dengan membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT (Sutoyo, 2013: 22). Bapak Subarkah, dalam mauidloh hasanahnya beliau membantu para korban yang lainnya untuk senantiasa tabah, sabar dan tawakal dalam menghadapi bencana banjir dan lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Apabila ditinjau dari fungsi bimbingan konseling Islam, dimana dalam bimbingan konseling Islam terdapat beberapa fungsi, yaitu: Fungsi kuratif diartikan membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya. Fungsi *preservative* adalah membantu individu menjaga situasi dari kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu dapat bertahan lama. Dan fungsi *developmental* adalah membantu klien untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi persoalan yang dihadapi (Hendrarno, 2003: 36).

Berdasarkan fungsi bimbingan konseling Islam tersebut, pada dasarnya jika dikaji lebih lanjut, Fungsi *preservative* merupakan membantu individu menjaga situasi dari kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu dapat bertahan lama. Hal ini sesuai dengan fungsi dari *coping stress* yaitu, *emotional focused coping*. Pengaturan ini melalui perilaku individu, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam hal ini masyarakat desa Jati Wetan melakukan usaha-usaha untuk menjadi lebih baik dalam menghadapi bencana banjir yang sedang dialami. Seperti yang dilakukan oleh Khoirul Umam, dia mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan melakukan “ngojek” di sepanjang jalan Kudus Demak atau sebaliknya yang sepanjang jalan tersebut tergenang air sehingga para pengguna jalan tidak bisa melewati jalan tersebut.

Kedua fungsi *developmental* adalah membantu klien untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi persoalan yang dihadapi. Dalam hal ini sesuai dengan fungsi *coping stress* yaitu *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Seperti yang dilakukan bapak Subarkah pada saat terkena banjir, dia memelihara dan meningkatkan

kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi bencana banjir dengan cara berdo'a kepada Allah, lebih mendekatkan diri dan introspeksi diri kenapa Allah memberikan cobaan tersebut kepada mereka.