

# PEMBINAAN MASYARAKAT PADA PEREMPUAN TULANG PUNGGUNG KELUARGA DENGAN STRATEGI KOPING MEKANISME DALAM UPAYA PENINGKATAN RESILIENSI

**Evita Yuliatul Wahidah**

*STIT Muhammadiyah Bojonegoro dan Program Pascasarjana S3/Doktor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Evitayuliatulwahidah.21@gmail.com*

## **Abstrak**

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana agar warga masyarakat mampu menghadapi tantangan lebih jauh ke depan di era globalisasi. Untuk mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat secara lebih produktif, lebih terstruktur dan dengan hasil yang lebih optimal diadakan pembinaan kepada perempuan tulang punggung keluarga di Bojonegoro. Pembinaan ini dengan melaksanakan program koping mekanisme guna meningkatkan resiliensi. Pembinaan ini dirancang atas dasar diadakan penelitian sebelumnya tentang korelasi strategi koping mekanisme terhadap resiliensi pada perempuan tulang punggung keluarga dengan materi motivation training, self management dan menggunakan beberapa metode, diantaranya: metode klasikal dengan penyampaian teori secara ceramah dengan konsultasi, variasi diskusi didalam ruang (in door), metode game dan simulasi (out door), dan out bond. Pembinaan ini didukung dengan sarana prasana meliputi ruang kelas, LCD Proyektor, laptop, peralatan dan perlengkapan untuk game dan simulasi serta out bond. Secara empiris praktis, pembinaan perempuan tulang punggung keluarga

dengan strategi koping mekanisme ini membawa dampak perubahan yang signifikan dalam peningkatan resiliensi.

**Kata kunci:** Pembinaan Masyarakat, Perempuan Tulang Punggung Keluarga, Strategi Koping Mekanisme dan Resiliensi.

### Abstract

Community Service is a medium to bridge the world of education with the community, where universities are faced with the problem of how citizens can face challenges further ahead in the era of globalization. To develop community service activities in a more productive, more structured manner and with more optimal results, there is guidance for women in the family backbone in Bojonegoro. This guidance is by implementing a coping mechanism program to increase resilience. This coaching is designed on the basis of prior research on the correlation of coping mechanism mechanism for resilience in women backbone families with motivation training, self management material and using several methods, including: classical methods with lecture delivery theory in consultation, variations in discussion in space (in door), game method and simulation (out door), and out bond. This guidance is supported by infrastructure facilities including classrooms, LCD projectors, laptops, equipment and supplies for games and simulations and out bonds. Empirically practical, fostering the backbone of women with the coping strategy of this mechanism has a significant impact on increasing resilience.

**Keywords:** : Community Development, Women's Family Backbone, Coping Strategy Mechanism and Resilience.

## Pendahuluan

Pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Secara umum program ini dirancang oleh berbagai universitas atau institut yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusi nyata bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa Indonesia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Bentuk-bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa bakti sosial, mengajar, pelatihan dan lain sebagainya. Hal ini memiliki tujuan menciptakan inovasi teknologi

untuk mendorong pembangunan ekonomi Indonesia dengan melakukan komersialisasi hasil penelitian; memberikan solusi berdasarkan kajian akademik atas kebutuhan, tantangan, atau persoalan yang dihadapi masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung; melakukan kegiatan yang mampu meringankan masyarakat terbelah (*preferential option for the poor*) pada semua strata, yaitu masyarakat yang terbelah secara ekonomi, politik, sosial, dan budaya; dan melakukan alih teknologi, ilmu, dan seni kepada masyarakat untuk pengembangan martabat manusia dan kelestarian sumber daya alam. (Menristekdikti, 2016).

Kegiatan Program Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan penting bagi STIT Muhammadiyah Bojonegoro sebagai salah satu perguruan tinggi Islam, dosen wajib pula melakukan pengabdian masyarakat baik untuk mengembangkan maupun mengaplikasikan ilmu pengetahuan.

Untuk mengembangkan kegiatan pengabdian satu komponen dalam Tridharma Perguruan Tinggi. Karena itu, selain mengajar masyarakat secara lebih produktif, lebih terstruktur dan dengan hasil yang lebih bermutu diadakan pendampingan kepada perempuan dalam kelompok perempuan kepala atau tulang punggung keluarga. Perempuan harus mempunyai kemampuan untuk melihat potensi yang ada, peluang-peluang yang mungkin dapat dikembangkan, sehingga dengan mudah peluang tersebut untuk diperluas menjadi jaringan yang lebih kuat. Faktor yang menyebabkan seorang perempuan menjadi kepala atau tulang punggung keluarga di dalam rumah tangga, antara lain: karena perceraian, perempuan yang hamil dan mempunyai anak setelah di tinggalkan oleh laki-laki, serta karena suami meninggal dunia. Perempuan memiliki peran ganda dalam rumah tangga yang secara fisik lemah justru dibebani dengan tugas berat. Selain sebagai ibu rumah tangga, ia juga sebagai kepala keluarga bahkan tulang punggung keluarga. Perempuan sebagai tulang punggung keluarga harus menjalankan peran ganda untuk keberlangsungan hidup keluarganya. Sebagai tulang punggung keluarga, perempuan harus mampu mengombinasikan dengan baik antara pekerjaan domestik dan publik. Perempuan yang berstatus kepala keluarga dimana ia harus mencari uang untuk membiayai keluarganya dan juga harus memenuhi kebutuhan kasih sayang keluarganya. Besarnya peran perempuan merupakan pendekatan praktis yang dapat dilakukan seperti disaat kondisi ekonomi keluarga memaksa perempuan memainkan perannya sebagai penyangga ekonomi keluarga. Sejumlah aktivitas dapat

digambarkan terkait cara program perempuan kepala keluarga dalam memotivasi mengembangkan potensi, membangkitkan kesadaan, peningkatan keterampilan anggota, membangkitkan rasa percaya diri, menghilangkan hambatan, penguatan kelompok, pemberian bimbingan dan dukungan, serta pengembangan jaringan dan pemeliharaan kemampuan anggota (Risyanti Riza, H. Roesmidi, 2006). Kemudian kegiatan pemberdayaan perempuan ini dinilai bermanfaat dalam meningkatkan resiliensi dengan strategi koping mekanisme.

Sedangkan kegiatan data dari World Bank (2015) jumlah rumah tangga yang dikepalai perempuan di Indonesia sebanyak 12,9 persen pada tahun 2007 dan meningkat menjadi 14,8 persen pada tahun 2012. Hingga 2013, tidak kurang dari sembilan juta rumah tangga di Indonesia dikepalai oleh perempuan. Lebih dari separuh diantaranya adalah kelompok masyarakat termiskin di Indonesia. Perempuan yang mengepalai rumah tangga mengalami stres yang lebih tinggi daripada perempuan lain dan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. Peran sebagai perempuan kepala rumah tangga memiliki dampak langsung pada stres, gangguan mental dan penyakit fisik (Farahmand dkk, 2015).

Sehingga dari fenomena tersebut maka sangat mendesak untuk diadakan pembinaan kepada perempuan sebagai tulang punggung keluarga dengan strategi koping mekanisme untuk meningkatkan resiliensi. Pembinaan ini dirancang atas dasar diadakan penelitian sebelumnya tentang korelasi strategi koping mekanisme terhadap resiliensi pada perempuan tulang punggung keluarga, dengan demikian data yang diperoleh sangat kuat dan sebagai follow up dari dari aplikasi tataran teoritis.

## **Kajian Teori**

### *Perempuan sebagai Kepala atau Tulang Punggung Keluarga (Kajian Fenomenologis)*

Di era modernisasi, permasalahan ekonomi yang dihadapi oleh keluarga menuntut perempuan untuk membantu perekonomian keluarga. Banyak hal yang melatarbelakangi perempuan turut menopang perekonomian keluarga. Pertama, perempuan yang ditinggal cerai atau mati oleh suaminya (janda). Mereka harus bekerja

keras mencari nafkah menggantikan peran suami agar kebutuhan hidupnya tetap terpenuhi, terutama bagi mereka yang mempunyai anak. Kedua, perempuan yang masih bersuami tetapi pendapatan suami dirasakan belum cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga atau suaminya tidak dapat bekerja karena sakit atau cacat. Ketiga, perempuan yang hidup sendiri dan harus menggantikan peran orang tuanya karena sudah tidak mampu lagi bekerja. Kondisi-kondisi demikian yang menuntut perempuan harus mampu menopang perekonomian keluarga.

Besarnya peran perempuan merupakan pendekatan praktis yang dapat dilakukan seperti disaat kondisi ekonomi keluarga memaksa perempuan memainkan perannya sebagai penyangga ekonomi keluarga. Bahkan beberapa usaha ekonomi perempuan yang awalnya merupakan usaha sampingan, kini menjadi tulang punggung ekonomi keluarga (Zanden, J, W dan Vonder, 1997).

Namun tidak jarang perempuan menemukan kesulitan dalam membantu perekonomian keluarga. Perempuan masih banyak yang merasa kurang percaya diri dan belum sadar akan potensi yang dimiliki. Ditambah lagi dengan tidak dibekali pengetahuan, keterampilan, dan modal membuat perempuan tidak dapat menjalankan peran untuk ikut serta dalam membantu perekonomian keluarga. Disisi lain, ruang gerak perempuan pun semakin sempit sebab struktur sosial yang masih menempatkan kaum perempuan dibawah kaum laki-laki hal tersebut yang membuat kaum perempuan menjadi semakin sulit untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Wibhawa, Budhi dkk. ,2010). Perempuan harus memiliki kegigihan, keuletan, dan kesabaran di dalam diri yang mereka tidak sadari. Dari hal tersebut perempuan harus disadarkan akan potensi yang dimiliki agar dari potensi yang ia miliki tersebut dapat menghasilkan kegiatan ekonomi produktif. Karena pada dasarnya banyak potensi yang dimiliki perempuan yang perlu digali agar potensi tersebut dapat bermanfaat bagi kehidupannya apalagi jika dibarengi dengan kegigihan, keuletan, dan kesabaran yang dimiliki perempuan, maka usaha yang ditekuni akan lebih berkembang lagi. Melihat hal tersebut, banyak program yang mendukung perempuan untuk mengembangkan potensinya yaitu melalui program pembinaan perempuan sebagai tulang punggung keluarga. Perempuan sebagai kepala rumah tangga yang memiliki resiliensi yang tinggi agar mampu segera bangkit dan memulihkan dirinya dan keadaan serta mampu beradaptasi dan memiliki ketahanan terhadap kondisi yang penuh tekanan apabila

individu tersebut melakukan usaha-usaha yang efektif untuk mengatasi masalahnya. Usaha untuk menghadapi tekanan tersebut dikenal dengan istilah koping.

### *Peningkatan Resiliensi Perempuan Tulang Punggung Keluarga dengan Strategi Koping Mekanisme*

Masalah utama rumah tangga yang dikepalai perempuan dinyatakan dalam bentuk kesulitan ekonomi, kurangnya pengetahuan untuk urusan ekonomi keluarga, sikap negatif masyarakat terhadap rumah tangga yang dikepalai perempuan, kekhawatiran terhadap masa depan anak-anak dan intensitas konflik yang tinggi (Khosravi, 2001). Meskipun terjadi perpisahan dalam keluarga (*divorce*) baik akibat kematian, perceraian, sakit dan perpisahan akibat perang, penyakit dan bencana alam tidak dapat dihindarkan, banyak perempuan yang mampu terus mempertahankan hidupnya dan menyesuaikan diri dengan keadaannya. Kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang terjadi dalam perkembangannya disebut resiliensi (Sibert, 2005). Sibert (2005) menjelaskan bahwa individu yang resilien dapat mengatasi perasaan dengan baik saat ditimpa masalah bahkan sulit untuk diterima. Resiliensi sangat penting untuk menjaga kesinambungan hidup secara optimal. Perempuan sebagai kepala rumah tangga yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu segera bangkit dan memulihkan dirinya dan keadaan. Namun perempuan kepala rumah tangga dengan resiliensi rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang agak lama untuk mampu menerima dan bangkit dari cobaan hidup tersebut. Hal ini berkaitan dengan faktor resiko dan faktor protektif yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit dalam hidupnya (Siebert, 2005). Menurut Ungar (2008) resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangan normalnya seperti semula. Menurut Reivich dan Shatte, dalam Richardson, G. E. 2002) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Aspek resiliensi ada tujuh yaitu regulasi emosi, yaitu adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Kedua, pengendalian impuls, yaitu kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari

dalam diri. Ketiga, optimisme, yaitu individu yang optimis, optimisme adalah ketika individu melihat bahwa masa depannya cemerlang. Keempat, *causal analysis*, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang perempuan kepala rumah tangga hadapi. Kelima, empati yaitu dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Keenam, *self efficacy*, yaitu hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan dan ketujuh, *reaching out* yaitu kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Individu mampu beradaptasi dan memiliki ketahanan terhadap kondisi yang penuh tekanan apabila individu tersebut melakukan usaha-usaha yang efektif untuk mengatasi masalahnya. Usaha untuk menghadapi tekanan tersebut dikenal dengan istilah koping. Koping menurut Lazarus (1993) merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun luar diri yang dinilai mengancam.

Kumpfer (1999) mengatakan Koping memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa Koping mempengaruhi resiliensi seseorang. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Untuk lebih mendalam tentang koping akan diuraikan bahasan dibawah ini.

### *Definisi Koping Mekanisme*

Menurut kamus psikologi koping adalah (tingkah laku atau tindakan penanggulangan) sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Lazarus (dalam Lazarus dan Folkman, 1984) Koping adalah usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan terus menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun luar diri yang dinilai mengancam. Feldman (1999) mendefinisikan Koping sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi, atau belajar menoleransi ancaman yang dapat menimbulkan stres. Strategi koping juga diartikan sebagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Atau juga bisa dikatakan sebagai perilaku mengatasi

masalah, adalah kecendrungan perilaku yang digunakan individu dalam menghadapi dan *manage* suatu masalah yang menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi stress atau dengan menyelesaikan dan mencari dukungan sosial.

Dan bagaimana cara ia memecahkan suatu masalah (*problem solving*), yaitu proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dan alternative-alternatif jawaban, mengarah pada suatu jawaban, mengarah pada satu sasaran atau kearah pemecahan yang ideal.

Koping merupakan bagian dari resiliensi. Koping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). Koping dapat juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi karena koping merupakan bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya.

### *Jenis Strategi Koping*

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi koping menjadi dua yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Secara umum, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *Problem-focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif dan menjalani alternatif yang dipilih (Lazarus dan Folkman, 1984), sedangkan *Emotion-focused coping* diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional seperti menghindari, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif. Orang yang menggunakan *emotion-focused coping* mempertahankan harapan dan optimis, menyangkal fakta dan implikasinya, menolak mengakui hal terburuk, bertindak seolah-olah hal yang terjadi bukan hal yang penting, dan lainnya dimana kesemua proses tersebut memberi sebuah penipuan atau distorsi kenyataan pada diri mereka sendiri (Lazarus dan Folkman, 1984).

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Everall dkk, 2006).

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh seseorang cenderung menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol. Seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya ia akan cenderung menggunakan *strategi emotion focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang menurutnya sulit dikontrol. Perilaku coping yang berfokus pada persoalan berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan.

Hampir senada dengan penggolongan jenis coping seperti dikemukakan diatas, dalam literatur tentang coping juga dikenal dua strategi, yaitu: pertama, *Active Coping Strategy*, yaitu: Strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres. Diantaranya yaitu: lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, meminta dukungan pada individu lain, melihat sesuatu dari segi positifnya, menyusun rencana yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah, cenderung realistis. Kedua, *Avoidant Coping Strategy*, yaitu: Merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Yang biasanya ditandai dengan: menjauhi permasalahan dengan cara menyibukkan diri pada aktivitas lain, Menarik diri (*whit drawl*), cenderung bersifat emosional, suka berkhayal dan berangan-angan, makan berlebihan, dan menggunakan obat penenang. Apa yang dilakukan individu dalam *avoidant* coping strategi sebenarnya merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri, yang sebenarnya dapat menimbulkan dampak *negative* pada individu karena cepat atau lambat permasalahan yang ada haruslah diselesaikan oleh yang bersangkutan (Candra, 2004).

### *Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Koping*

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumberdaya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, ketrampilan mengatasi masalah, ketrampilan sosial dan dukungan sosial serta materi. Dalam kesehatan fisik, kesehatan merupakan hal yang penting dalam usaha mengatasi stress, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Sedangkan kedua keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Mekanisme koping berdasarkan pengolongannya dibagi menjadi 2 yaitu: pertama, mekanisme koping *Adaptif*. Adalah mekanisme yang mendukung fungsi *integrasi* pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah: berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan keseimbangan dan aktifitas konstruktif. Kedua, Mekanisme koping *Maladaptif*. Adalah mekanisme coping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah: makan berlebihan atau bekerja berlebihan serta menghindar. Individu dikatakan memiliki resilien tinggi apabila individu menggunakan strategi

koping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) dengan jenis koping mencari dukungan sosial sedangkan individu dikatakan memiliki resiliensi rendah apabila individu menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dengan jenis koping menghindar dari masalah/*Avoidance* dan menyalahkan orang lain/*Blame others*.

## Metode

### *Hipotesis*

Terdapat hubungan positif antara coping dan resiliensi pada perempuan kepala atau tulang punggung keluarga. Artinya, jika kemampuan coping tinggi maka semakin tinggi juga resiliensi pada perempuan kepala atau tulang punggung keluarga. Sebaliknya, jika kemampuan coping rendah maka resiliensi pada perempuan kepala atau tulang punggung keluarga juga rendah.

### *Uji Asumsi*

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Sample KS, dalam signifikansi  $p > 0.05$  maka data dikatakan normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui signifikansi 0,176 untuk variabel coping dan 0,115 untuk variabel resiliensi. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil konklusi bahwa sebaran data dalam penelitian menunjukkan distribusi yang normal. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi variabel coping (X), dan variabel resiliensi (Y). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria, yaitu 75 perempuan kepala atau tulang punggung keluarga. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala coping yang disusun berdasarkan konsep Lazarus dan Folkman (1984) dan skala resiliensi yang disusun berdasarkan konsep Reivich dan Shatte (2002). Uji Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi (*content validity*).

Pada skala resiliensi setelah dilakukan uji coba (*try out*) terdapat 23 item gugur dan 38 item diterima dengan koefisien korelasi total berkisar antara 0,301-0,693 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,924. Pada skala coping setelah uji coba (*try out*) terdapat 23 item gugur dan 31 item diterima dengan koefisien korelasi total berkisar 0,309-0,741 dengan koefisien reliabilitas skala coping sebesar 0,925. bahwa jenis strategi *problem focus coping* dan strategi *emotional focus coping* berkorelasi secara signifikan dengan resiliensi dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,01$ ) artinya, pada penelitian ini kedua jenis strategi coping yaitu strategi *emotional focus coping* dan strategi *problem focus coping* berhubungan dengan resiliensi. Adapun besar koefisien determinasi ( $R^2$ ) *problem focus coping* sebesar 0,246 dan *emotional focus coping* sebesar 0,263 artinya,

strategi *problem focus coping* memiliki sumbangan efektif sebesar 24,6% terhadap resiliensi sedangkan strategi *emotional focus coping* memiliki sumbangan efektif sebesar 26,1%. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini strategi *emotional focus coping* dan strategi *problem focus coping* memiliki sumbangan efektif lebih relative sama.

Dari dasar penelitian inilah yang menjembatani diadakan pembinaan perempuan tulang punggung keluarga melalui strategi coping mekanisme untuk meningkatkan resiliensi.

## **Pembahasan**

### *Pembinaan Perempuan Tulang Punggung Keluarga (dari Teoritis Menuju Tataran Praktis)*

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara coping dengan resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kumpfer (1999) bahwa coping memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Demikian pula Rutter dan Rutter (dalam Ditriya, 2012) mengatakan bahwa coping memiliki peran yang signifikan dalam interaksi antara situasi stress dan resiliensi. Taylor (2012) juga mengatakan bahwa coping merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stress. Apabila coping meningkat, maka resiliensi seseorang juga akan meningkat (Stenhardt dan Dolbier, dalam Ditriya, 2012).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa tidak semua strategi coping tepat digunakan untuk segala situasi. Penggunaan strategi coping tergantung pada siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi coping itu digunakan. Proporsi penggunaan kedua strategi coping relatif bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Wachs (2006) berpendapat bahwa jenis mekanisme coping yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi. Berdasarkan hal tersebut, dapat dianalisa bahwa hubungan resiliensi dengan strategi *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.

Hasilnya, kedua strategi koping tersebut memiliki hubungan dengan resiliensi dan sumbangan efektif yang relatif sama terhadap resiliensi.

Dua jenis koping yang berbeda dalam mengatasi masalah maka berbeda pula tingkat kemampuan individu untuk membangkitkan kembali percaya diri dan optimisme, atau dapat disebut juga sebagai tingkat resiliensi (Susanto, 2013). *Emotional focus coping* menjadi efektif karena dapat mencegah individu untuk tenggelam dalam emosi negatif dan membantu individu untuk dapat mengambil tindakan yang proaktif untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Individu menggunakan *emotional focus coping* ketika berada dalam situasi diluar kendalinya, dimana tidak banyak hal yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang menekan (Susanto, 2013).

*Emotional focus coping* diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional seperti menghindari, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif. Pada perempuan tulang punggung keluarga, strategi *emotional focus coping* efektif digunakan ketika dihadapkan pada kehilangan pasangan hidup baik karena kematian maupun bercerai merupakan peristiwa yang tidak dapat dikontrol maupun dihindari. Penerimaan akan kondisi sebagai kepala rumah tangga atau tulang punggung keluarga serta tanggungjawabnya, pencarian makna positif dari kondisi sulit yang dialami serta upaya mengontrol perasaan saat berhadapan dengan situasi tidak menyenangkan karena kesulitan ekonomi, status pernikahan, pengasuhan seorang diri, serta masalah lainnya efektif meredakan emosi negatif sehingga perempuan kepala rumah tangga atau tulang punggung keluarga mampu bertahan mengatasi kondisi sulit dan melanjutkan perkembangan normalnya.

Pada umumnya, jika individu yakin dengan sumber daya yang dimiliki dan menilai situasi yang dihadapinya dapat dikendalikan dan diatasi, maka individu cenderung akan menggunakan *problem focus coping* (Zanden, 1997). Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa individu melakukan *focus problem coping* jika ia menilai situasi yang dialaminya bisa diubah atau ia merasa situasi tersebut memiliki tingkat ancaman sedang. Pada perempuan kepala atau tulang punggung keluarga, *focus problem coping* digunakan ketika dihadapkan pada kesulitan ekonomi yang harus diatasi dengan cara mencari pekerjaan dengan upah yang lebih baik, merencanakan

pengeluaran rumah tangga serta meminta saran atau mencari dukungan sosial. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah.

Resiliensi perempuan kepala rumah tangga atau tulang punggung keluarga dalam penelitian ini berada pada kategori rendah dan sedang, artinya perempuan kepala atau tulang punggung keluarga belum cukup mampu untuk bangkit dari situasi sulit yang dihadapi. Sementara itu, kemampuan coping perempuan kepala atau tulang punggung keluarga dalam penelitian ini berada pada kategori rendah, artinya coping yang dilakukan belum adaptif. Hasil ini senada dengan penelitian Susanto (2013) yang membuktikan bahwa individu dengan kemampuan coping yang lebih tinggi akan mempunyai resiliensi yang tinggi.

Dari hasil penelitian dari teoritis inilah diadakan aplikasi menuju tatatan praktis yaitu melalui pembinaan perempuan sebagai tulang punggung keluarga. Pembinaan perempuan tulang punggung keluarga ini merupakan suatu upaya peningkatan kemampuan, keterampilan, dan sikap agar mampu mengendalikan, mengurangi, atau belajar menoleransi ancaman yang dapat menimbulkan stres. Karena sebagai perempuan tulang punggung keluarga rentan dengan berbagai permasalahan. Dengan pembinaan ini diharapkan perempuan kepala atau tulang punggung keluarga mendapat bekal sebagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Atau juga bisa dikatakan memiliki perilaku dalam mengatasi masalah, yakni kecenderungan perilaku yang digunakan individu dalam menghadapi dan *manage* suatu masalah yang menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi stress atau dengan menyelesaikan dan mencari dukungan sosial. Sehingga perempuan dapat fokus dalam upaya menumbuhkan kesadaran dan potensi perempuan untuk menciptakan kemandirian dalam rangka membantu perekonomian keluarga. (Epon Ningrum, 2008) Pembinaan ini keberlanjutan dari program pemberdayaan perempuan kepala keluarga yang diturunkan dan diluncurkan pada tahun 2009 oleh BKBPIA bidang pemberdayaan perempuan dalam rangka ikut menciptakan tatanan masyarakat yang sejahtera, adil gender, dan bermartabat. Program yang mendorong perempuan yang ingin ikut serta dalam menopang kebutuhan keluarga dalam meningkatkan pendapatan keluarga tanpa meninggalkan perannya sebagai ibu

rumah tangga. Program yang menekankan pada upaya pengkondisian penumbuhan minat dan motivasi usaha tenaga terampil bagi anggota keluarga melalui proses pembelajaran yang dilakukan dengan pendekatan kelompok.

Pembinaan perempuan pertama harus dimulai dengan menumbuhkan kesadaran akan potensi yang dimiliki, sehingga dapat dikembangkan potensi-potensi yang dimiliki dengan memberikan keterampilan, pengetahuan, mendekati dengan sumber-sumber. Selain itu meminimalisir ancaman-ancaman yang datang dari luar dan melakukan pembinaan secara terus menerus sampai kelompok tersebut mandiri. Pembinaan perempuan menjadi semakin menarik karena di dalam prosesnya dapat terlihat dari aspek-aspek yang dilakukan dalam upaya pembinaan perempuan. Adapun aspek pembinaan tersebut yang dapat disingkat menjadi 5P Yaitu, adanya pemungkinan, penguatan, perlindungan, penyokongan, dan pemeliharaan.

Pembinaan menurut Ife memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kekuasaan orang-orang yang lemah atau tidak beruntung. Adapula menurut Shardlow pembinaan membahas bagaimana individu, kelompok ataupun komunitas berusaha mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mengusahakan untuk membentuk masa depan sesuai dengan keinginan mereka.

Program ini awalnya mengadopsi dari *widows project* atau proyek untuk janda yang bermaksud untuk mengubah *stereotype* negative masyarakat terhadap janda. Artinya dengan menempatkan janda lebih pada kedudukan, peran, dan tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga. Sasaran dari program ini antara lain perempuan yang berstatus mengambang karena suami pergi merantau, perempuan yang suaminya bekerja tetapi dirasa belum mencukupi kebutuhan ekonomi keluarga, perempuan hamil dan mempunyai anak setelah ditinggal oleh laki-laki yang tidak bertanggung jawab, lajang yang belum menikah yang menanggung beban keluarga dan para istri yang suaminya cacat, pensiun, atau sakit permanen.

Pembinaan ini rancang dengan materi *motivation training*, *self management*, serta menggunakan beberapa metode, diantaranya: metode klasikal dengan penyampaian teori secara ceramah dengan konsultasi, variasi diskusi didalam ruang (in door), metode game dan simulasi (out door), dan out bond. Materi yang diusung

meliputi serta didukung dengan sarana prasana meliputi ruang kelas, LCD Proyektor, laptop, peralatan dan perlengkapan untuk game dan simulasi serta out bond.

## Simpulan

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi, disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Sudah seharusnya untuk mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat secara lebih produktif lagi dari yang sudah diadakan pada kesempatan kali ini, lebih terstruktur dan dengan hasil yang lebih bermutu. Untuk itu perlu diadakan pembinaan yang dirancang lebih matang lagi terutama tentang korelasi strategi coping mekanisme terhadap resiliensi pada perempuan tulang punggung keluarga.

Berdasarkan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara coping dengan resiliensi pada perempuan tulang punggung keluarga, yakni hasil analisis, diperoleh *correlation coefficient* ( $r$ ) = 0,524 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara coping dengan resiliensi. Artinya, semakin baik kemampuan coping, maka semakin baik pula kemampuan resiliensi yang dimiliki perempuan tulang punggung keluarga. Namun dari hasil penelitian dari teoritis inilah diadakan aplikasi menuju tatatan praktis yaitu melalui pembinaan perempuan sebagai tulang punggung keluarga ini masih dirasa perlu pengembangan lebih lanjut, guna menyeimbangkan tuntutan zaman di era revolusi industri dan era milenial ini. Pembinaan perempuan tulang punggung keluarga ini merupakan suatu upaya peningkatan kemampuan, keterampilan, dan sikap agar mampu mengendalikan, mengurangi, atau belajar menoleransi ancaman yang dapat menimbulkan stres.

Secara empiris praktis perlu dukungan pemerintah, lembaga terkait, masyarakat setempat sehingga terlaksana dengan optimal. Pembinaan perempuan tulang punggung keluarga dengan strategi coping mekanisme, sementara ini dengan materi *motivation training, self management* perlu penambahan materi guna optimalisasi program. Serta kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai dari yang telah tersedia serta varian

metode yang telah ada, sehingga membawa dampak perubahan yang lebih signifikan dalam peningkatan resiliensi.

### Referensi

- Ditrya, S. B. (2012). Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Epon Ningrum (2008). “pewirausaha Wanita dan Perannya dalam Ekonomi Keluarga”. Suryani (2008). “Kewirausahaan Wanita dalam Pembangunan Ekonomi di Keluarga”. <http://www.wawasanews.com/2012/12/ketika-perempuan-jadi-kepala-keluarga/> ,diunduh pada tanggal 9 November 2018 pukul 20.13
- Everall, R. D., K. Jessica A., and Barbara L. Paulson. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*. Volume 84.
- Farahmand, Mahnaz, Raziye M., Farzaneh H. (2015). The Social Relationship Pathology of Female-Headed Households and Their Mental Empowerment. *International Journal of Review in Life Sciences*. JK Welfare & Pharmascope Foundation. 5(3), 192-202
- Feldman, R. S., (1999). *Understanding Psychology* (5th edition). New York: McGraw Hill
- <http://www.mustikanurse.Blogspot.com/2013/mekanisme koping>
- Khosravi, Z. (2001). Studying of Psycho- social Problems to Female-headed Household. *Journal of Human Sciences University*. 10(39) 94-71
- Kumpfer, L. K. (1999). *Factors and Processes to resilience: The Resilience Frame work*. New York: Academic /Plenum
- Lazarus, R, dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, dan Coping*. New York: Springer

- Publishing Company, Inc. Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Journal of Psychosomatic Medicine*. 234-247
- Li, M. (2008). Relationship among Stress, secure Attachment, and Trait of Resilience Among Taiwanese Collage Student. *College Student Journal*. 42:312-325
- Menristekdikti. (2016). Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi X
- Richardson, G. E. 2002. The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), Hlm. 307-321.
- Risyanti Riza, H. Roesmidi, (2006). “Pemberdayaan Masyarakat”. Sumedang : Alqaprint Jatinangor.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantages*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher Inc.
- Sugeng Haryanto (2008). “Peran Akif Wanita dalam Peningkatan Pendapatan Rumah Tangga Miskin: Studi Kasuss pada Wanita Pemecah Batu di Pucanganak Kecamatan Tugu Trenggalek”. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*. Vol.9,No.2, 216-227.
- Susanto, M.D. (2013). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, Kemampuan Coping, dan Resiliensi Remaja. *Journal Sains dan Praktik Psikologi*. 1/2. 101-113.
- Taylor. S.E., (1995). *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Unggar, M. (2008). Resilience Across Cultures. *British Journal of Social Work*. 38 (2), 218-235.
- Wachs, T.D. (2006). Cotributions of Temperament to Buffering and sensitization Proseses in Children’s Development. *New York of Sciences*. 28-39
- Wibhawa, Budhi dkk. (2010). *Dasar-dasar Pekerjaan Sosial*: Widya Padjadjaran, Bandung.
- World Bank. (2015). Female Headed Households (% of household with a female

headed).<http://data.worldbank.org/indicator/SP.HOU.FEMA.ZS/countries/1W-ID?display=graph>. Diakses tanggal 7 Maret 2018

Zanden, J, W dan Vonder (1997). Human Development (6th edition). New York: Mc. Graw Hill.