

**EMOSIONAL FOKUS *COPING* WANITA BERCADAR
DI KOTA LANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

KHAIRUNNISA

Nim : 3022019007

Program Studi :

Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)



FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

1444 H / 2023 M

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut
Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh :

KHAIRUNNISA

NIM : 3022019007

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh:

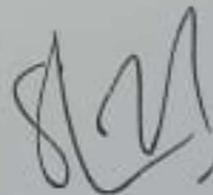
Pembimbing I,



Dr. Mawardi Siregar, MA

Nip. 19761116 200912 1 002

Pembimbing II,



Syiva Fitria, M. Sc

Nip. 19930228 201903 2 018

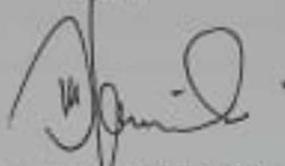
Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal:

Kamis, 11 Mei 2023 M
20 Syawal 1444 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua



Dr. Mawardi Siregar, MA

NIP. 19761116 200912 1 002

Sekretaris



Syiva Fitria, M. Sc

NIP. 19930228 201903 2 018

Penguji I



Marimbun, M. Pd

NIP. 19881124 201903 1 004

Penguji II



Rizky Andana Pohan, M.Pd

NIP. 19910625 201801 1 002

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Langsa



Dr. Mawardi Siregar, MA

NIP. 19761116 200912 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Khairunnisa
Nim : 3022019007
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah /Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Balai Gajah, Kecamatan Gebang, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul, "EMOSIONAL FOKUS COPING WANITA BERCADAR DI KOTA LANGSA," adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan persyaratan yang berlaku.

Dengan surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 27 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Khairunnisa

Nim : 3022019007

ABSTRAK

Khairunnisa, 2023, **Emosional Fokus *Coping* Wanita Bercadar Di Kota Langsa**. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Langsa.

Penelitian ini dilatarbelakangi pada permasalahan tidak semua orang bisa menerima keberadaan wanita bercadar, meskipun di kota yang bermayoritas muslim, dilihat dari pada stigma maupun pelabelan pada perempuan bercadar seperti dikatakan radikal, isis, hingga ejekan sok alim, hantu, maupun ninja dan ditemukan adanya sikap sinis maupun tatapan tajam terhadap mereka. Dari beberapa wanita bercadarpun dikucilkan dari kelompok sosialnya, dicurigai sebagai penganut faham yang sesat, diolok-olok, dihina, dieliminasi dari suatu kelompok, hingga dicurigai. Ini menyebabkan sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa, wanita bercadar akan merasa, sedih, khawatir, cemas, takut, menangis, gelisah, tidak nyaman dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti terkait emosional fokus *coping* pada wanita bercadar dalam menghadapi sumber *stress* karena penggunaan cadar.

Metode penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu jenis penelitian yang memusatkan diri, pada penggambaran masalah dengan cara memperoleh data dan menganalisisnya. Dalam penelitian ini melibatkan 10 informan wanita bercadar yang tinggal di kota Langsa, perekrutan menggunakan teknik purposive sampling, adapun kriteria dari subyek adalah wanita bercadar berdomisili di kota Langsa, usia tidak dibatasi, dari status dan pekerjaan yang berbeda-beda. Data-data yang dikumpulkan mulai dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Hasil penelitian memperlihatkan adanya sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa, seperti sedih, marah, kesal, dan sebagainya. Sumber *stress* ini muncul dari faktor internal yaitu tekanan dari dalam diri seseorang, seperti sudut pandang wanita bercadar terkait resiko penggunaan cadar, sehingga muncul rasa cemas dan khawatir. Dan dari faktor external yaitu tekanan dari luar diri seseorang, seperti ejekan dari lingkungan, dikatakan hantu, ninja, isis, ataupun mendapatkan stigma buruk di tengah masyarakat.

Adapun strategi yang muncul pada wanita bercadar yaitu strategi *positive reappraisal* yaitu memberikan penilaian positif, seperti ketika dihadapkan pada suatu permasalahan wanita bercadar akan merespon positive kejadian tersebut. Dan pada strategi *distancing* yaitu menghindari permasalahan, seperti tidak menganggap permasalahan ada, tidak memperdulikan anggapan di tengah masyarakat dan sebagainya.

Kata Kunci : Emosional Focus *Coping*, Wanita Bercadar

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah peneliti ucapkan puji beserta syukur kehadiran Allah SWT yang mana kuasa, karena kasih dan karunia-Nya peneliti, mampu menyelesaikan skripsi ini yang menjadi tugas dan tanggung jawab semua mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Selawat dan salam kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW, yang sudah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Peneliti bersyukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan hidayahnya, sehingga skripsi yang berjudul, “**EMOSIONAL FOKUS *COPING* WANITA BERCADAR DI KOTA LANGSA,**” dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwasanya skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA, selaku pembimbing pertama dan Ibu Syiva Fitria, M. Sc, selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk dapat mengoreksi dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini. Pun juga, saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu dosen yang sudah memberikan saya kesempatan sehingga bisa menjadi salah satu asisten dalam penelitian sebelumnya.

2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni bapak Dr. H. Muhammad Nasir, MA, dan semua dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh Civitas Akademik.
3. Bapak Marimbun, M.Pd, selaku dosen penguji pada seminar proposal yang sudah memberikan ide terkait penelitian saya.
4. Ibu Masdalifah Sembiring, S. Ag. MA, selaku dosen yang sudah membantu dalam penelitian ini, sehingga mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lapangan.

Selain daripada itu, tidak lupa mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, Khairunnisa, terima kasih selama ini sudah kuat, sudah semangat, mencoba hebat, dan mencoba segala hal yang bermanfaat, sudah mau untuk diajak melakukan segala hal yang melelahkan, meskipun badan sudah meminta untuk rehat. Maaf diri sudah mau dipaksa untuk bisa, semoga kita terus sehat, semangat dan terus menyebarkan kebaikan untuk ummat.
2. Ucapan terima kasih kepada orang tua tercinta, Ayahanda TAJUDDIN dan Ibunda YANTI, yang sudah berjasa besar terhadap pendidikan saya, terima kasih atas doa, bimbingan, dukungan, motivasi dan terima kasih sudah menjadi orang tua yang hebat, semoga abah dan mamak sehat, Aamiin.

3. Terimakasih juga kepada semua keluarga, kepada semua saudara, kepada kakak Juliyati dan adik Khairani, yang sudah membantu kelancaran perkuliahan saya.
4. Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada semua ustazah, guru-guru, para mentor, para sahabat, teman-teman literasi, yang sudah banyak memberikan pemahaman, ilmu dan pengalaman kepada saya, semoga Allah balas semua kebaikan kalian di manapun kalian berada, Aamiin.
5. Ucapan terima kasih pula, kepada semua sahabat khususnya BKI unit 2 angkatan 2019 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah menjadi rekan berjuang selama menyelesaikan pendidikan. Dan terkhusus kepada sahabat saya Ainun Sani Fajiah, terima kasih sudah banyak membantu, mendukung dan ikut andil dalam saya berproses.
6. Pun ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang sudah ikut andil dalam kepenulisan skripsi ini.

Skripsi ini telah tersusun sedemikian, akan tetapi peneliti mengakui masih ada kekurangan dan kejanggalan dalam skripsi ini. Maka penulis sangat berharap adanya kritikan, saran dari semua pihak untuk dapat penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk orang yang membacanya dan dapat menyebarkan kebaikan, Aamiin Ya Rabbal Alamin!..

Langsa, 28 Januari 2023

Khairunnisa

NIM. 3022019007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN
LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABLE.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Penjelasan Istilah.....	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
F. Kerangka Teori.....	9
G. Kajian Terdahulu	10
H. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. <i>Stress</i>	14
1. Definisi <i>Stress</i>	14
2. Aspek-Aspek Stres.....	16
3. Sumber-Sumber <i>Stress</i>	17
4. Faktor-Faktor Stres	18
5. Tahapan Stres.....	19
B. <i>Coping</i>	23
1. Definisi <i>Coping</i>	23
2. Jenis-Jenis Strategi <i>Coping</i>	24
3. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i>	29
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	30
C. Emosional Fokus <i>Coping</i>	31
1. Definisi Emotion focused <i>coping</i>	23
2. Strategi Emotional Focused Coping	33

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Subyek Penelitian	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Kota Langsa	43
B. Profil Informan	44
C. Gambaran Sumber Stres Pada Wanita Bercadar di Kota Langsa.....	50
D. Emosional Fokus <i>Coping</i> Wanita Bercadar Di Kota Langsa.....	58
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan... ..	70
B. Saran-Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT	

DAFTAR TABLE

Tabel 3. 1	Subjek Penelitian	38
-------------------	--------------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Transkrip Wawancara

Lampiran Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan cadar ialah sebuah keputusan yang tidak bisa diterima semua orang. Hal tersebut dapat diperhatikan dari sikap masyarakat yang melabeli perempuan bercadar sebagai islam radikal, isis, teroris, hingga ejekan sok alim hantu, maupun ninja dan ditemukan adanya sikap sinis maupun tatapan tajam terhadap mereka. Dari beberapa wanita bercadarpun dikucilkan dari kelompok sosialnya, dicurigai sebagai penganut faham yang sesat, diolok-olok, dihina, dieliminasi dari suatu kelompok, hingga dicurigai. Ini menyebabkan sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa, seperti sedih, cemas, takut, menangis, gelisah, tidak nyaman dan sebagainya. Pada dasarnya hal-hal yang sangat menekan secara terus-menerus, atau permasalahan, tekanan sekeliling, kekhawatiran dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alif Fathur Rahman, Muhammad Syafiq, 2017 yaitu tentang motivasi, stigma dan *coping* stigma pada perempuan bercadar, yang menyatakan bahwa perempuan bercadar menghadapi stigma seperti dianggap fanatik, kelompok teroris, dipandang eksklusif, dan dihindari oleh orang-orang di sekitarnya. Strategi menghadapi stigma yang ditempuh partisipan dapat digolongkan menjadi dua yaitu strategi internal dengan cara mengabaikan dan memaklumi pandangan negative

masyarakat sekitar dan strategi eksternal melalui pemberian penjelasan dan ikut serta dalam kegiatan bersama masyarakat.¹

Dari penelitian awal yang dilakukan, Langsa adalah salah satu kota provinsi Aceh. Bermayoris beragama islam. Akan tetapi, tidak semua orang bisa menerima keberadaan wanita bercadar meskipun berada di lingkungan mayoritas beragama islam, ditemukan respon negatif terhadap wanita yang menggunakan cadar yang menjadi sumber *stress*. Sehingga, mengharuskan wanita bercadar untuk dapat mengembangkan strategi adaptasi yang memenuhi. Menurut Sarafino *coping* merupakan upaya untuk menetralkan atau mengurangi *stress* yang muncul.²

Pada kenyataannya meskipun kota Langsa beragama mayoritas islam, tidak semua masyarakat dapat menerima keberadaan wanita bercadar, ditemukan respon negative. Dengan demikian wanita bercadar mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang disebut dengan strategi *coping*. *Coping* adalah perilaku baru, yakni perilaku yang digunakan oleh seseorang untuk bisa menurunkan kecemasan atau tekanan yang dialaminya.

Perilaku *coping* bisa pula dikatakan sebagai transaksi yang dimiliki atau yang lakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya, bertujuan

¹ Alif Fathur Rahman and Muhammad Syafiq, -Motivasi, Stigma Dan Coping Stigma Pada Perempuan Bercadar, *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 7, no. 2 (February 7, 2017): 103, <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p103-115>.

² Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2014).

untuk mengatasi situasi yang dianggap sulit, memberatkan, menantang dan di luar sumber daya.³

Lazarus mengemukakan bentuk *coping stress* ada dua jenis *coping* terhadap stres, yang pertama adalah strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping Strategy*) dan yang kedua adalah strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotionally focus coping*).⁴

Menurut Lazarus strategi *coping* dapat digunakan dalam situasi yang penuh ketegangan, baik internal maupun eksternal. Strategi coping mempunyai dua fungsi yang berbeda, *problem focused behavior coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk mengurangi tuntutan situasional yang memberikan tekanan besar pada pasangan dalam bersikap, mencari dukungan sosial, dan perencanaan pemecahan masalah.⁵ *Problem focused coping* lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, *problem focused coping* dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri.⁶

Selanjutnya, *emotional-focused coping strategies* adalah sebuah usaha dari individu dalam mengendalikan respon emosional terhadap kondisi yang bersifat sangat menekan.⁷ Strategi *coping* ini bersifat defensif, karena individu

³ Siti Maryam, -Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,| *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

⁴ Susan Folkman, -Stress, Coping, and Hope,| *Psycho-Oncology* 19, no. 9 (September 2010): 901-8, <https://doi.org/10.1002/pon.1836>.

⁵ Triantoro Safaria; Nofrans Eka Saputra;, -Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda,| (Bumi Aksara, 2012), Jakarta, http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=7404.

⁶ Muhammad Ilham Bakhtiar and Asriani Asriani, -Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa Di SMA Negeri 1 Barru,| *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (December 13, 2015): 69, <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>.

⁷ Folkman, -Stress, Coping, and Hope,| September 2010.

merespon *stress* secara emosional, upaya Seseorang yang mencari dukungan sosial yang menggunakan strategi penanggulangan emosional lebih menekankan pada pengurangan emosi negatif ketika menghadapi stres. Strategi coping yang berfokus pada emosi digunakan ketika seseorang mengalami masalah yang tidak dapat dikendalikan.⁸

Seseorang yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung mengambil tindakan segera untuk menyelesaikan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk memecahkan masalah. Sedangkan, *coping* yang berfokus pada emosi menekankan pada upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dialami dengan menghadapi masalah tersebut.⁹

Dari kedua strategi *coping* yang ada di atas peneliti tertarik meneliti salah satu strategi yang ada, yaitu *emotion focused forms of coping* dikarenakan dari penelitian awal, terdapat beberapa wanita bercadar tidak mampu menyelesaikan permasalahannya, akan tetapi hanya mengubah emosionalnya dengan berbagai strategi yang mereka miliki.

Emotion focused coping adalah tindakan *coping* yang terfokus pada emosi. Tujuannya adalah untuk mengurangi emosi negatif yang diakibatkan oleh stresor. Pendekatan ini terjadi ketika telah ada penilaian bahwa tidak ada yang bias dilakukan untuk memodifikasi kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Dalam strategi ini, terdapat beberapa dimensi

⁸ Juli Andriyani, —Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga,|| *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (December 22, 2014): h. 4, <https://doi.org/10.22373/albayan.v20i30.119>.

⁹ Arti Kata Emosional - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,|| accessed March 20, 2023, <https://kbbi.web.id/emosional>.

proses *coping* yaitu menjauhkan diri, menghindari, menerima tanggung jawab, pengendalian diri, mencari dukungan sosial, dan penilaian ulang yang positif.

Kata Lazarus dan Folkman, langkah ini dilakukan agar orang yang stress dapat mengatasi stresnya dengan baik. *Emotion focused coping* juga bertujuan untuk mengubah makna dari transaksi yang menegangkan tanpa mendistorsi kenyataan. *Coping* yang berfokus pada emosi dilakukan untuk mempertahankan harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan konsekuensi, menolak mengakui hal terburuk, bertindak seolah-olah apa yang terjadi tidak penting, dll.

Berdasarkan dari uraian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti fokus emosional *coping* pada wanita bercadar di kota langsa dikarenakan jika dilihat daripada fenomena yang terjadi yang dialami oleh wanita bercadar di wilayah yang mayoritas muslim sebagian wanita bercadar tidak bisa langsung mengkonfrontasi permasalahan yang terjadi, tetapi wanita bercadar hanya meredam emosional mereka dengan melakukan fokus emosional *coping*, Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk dapat meneliti terkait, **“Emosional Fokus Coping Wanita Bercadar Di Kota Langsa.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dipaparkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran sumber *stress* karena penggunaan cadar di kota Langsa?

2. Bagaimana gambaran *emosional fokus coping* wanita bercadar di kota Langsa?

C. Penjelasan Istilah

Penjelasan istilah merupakan rangkaian uraian tentang definisi istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, peneliti menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Emosional

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), makna emosional dari kata ini adalah menyentuh perasaan. Arti lainnya, dari emosional adalah sentuhan. Emotional memiliki arti dalam kategori kata sifat atau kata keterangan, jadi emosional dapat memodifikasi kata benda atau kata ganti, biasanya membuatnya lebih jelas. Adjectives atau kata sifat menyentuh perasaan, beremosi, mengharukan.¹⁰

2. Fokus

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata fokus adalah pusat. Misal: Piala Dunia FIFA negara tuan rumah, menjadi pusat perhatian internasional. Makna lain dari fokus adalah unsur yang menekankan suatu bagian kalimat, sehingga perhatian pendengar (pembaca) tertuju pada titik tersebut.¹¹

3. *Coping*

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), —Arti Kata Emosional - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, accessed March 20, 2023, <https://kbbi.web.id/emosional>.

¹¹ KBBI, —Arti Kata Fokus - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, accessed March 20, 2023, <https://kbbi.web.id/fokus>.

Menurut terjemahan bahasa Indonesia bab.la, kata coping berarti mengatasi, menguasai atau mengatasi.¹²

Menurut Kamus Bahasa Inggris Oxford, coping adalah cara individu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungannya dan upaya untuk mengurangi kesenjangan antara tuntutan di luar individu dengan kemampuannya. Cope berasal dari kata bahasa Inggris “cope” yang berarti bertahan atau mengatasi suatu permasalahan yang sulit.¹³

4. Cadar

Arti cadar dalam KBBI ialah kain yang menutupi kepala atau wajah wanita. Wanita muslimah memakai kerudung untuk melindungi diri dari tatapan laki-laki non-Mahram. Jilbab adalah perintah Allah Azza Wajalla yang tertulis dalam hukum agama Islam untuk digunakan oleh wanita, baik dia seorang Muslim dari tanah Arab atau non-Arab.¹⁴

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan permasalahan yang dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam terkait dari:

- a. Mendeskripsikan gambaran sumber *stress* karena penggunaan cadar di kota Langsa

¹² Bab.la, -Coping-Terjemahan Bahasa Indonesia- Kamus Bab.La,| accessed March 20, 2023, <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/coping>.

¹³ Bnn author, -Yuk! Kenali Cara Mengatasi Stress (Coping Stress),| March 12, 2021, <https://malangkota.bnn.go.id/yuk-kenali-cara-mengatasi-stres-coping-stres/>.

¹⁴ Beni Adri Yassin, —Antara Cadar dan Masker.,| accessed March 20, 2023, <https://pustaka.unand.ac.id/component/k2/item/230-antara-cadar-masker>.

- b. Mengidentifikasi gambaran emosional fokus *coping* wanita bercadar di kota Langsa

2. Manfaat Penelitian

Berpijak dari tujuan penelitian yang sudah dipaparkan di atas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang dapat diaktualisasikan dalam kehidupan sosial masyarakat. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

a. Teoritis

- 1) Manfaat teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan dasar rujukan konseling untuk wanita bercadar.
- 2) Untuk pengembangan penelitian lanjutan atau dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian sejenis.

b. Praktis

1) Bagi Wanita Bercadar

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pemahaman dan juga pengetahuan bagi wanita bercadar agar dapat memunculkan strategi *coping* di saat menghadapi persoalan yang ada.

2) Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini, diharapkan mampu memberikan informasi yang berguna untuk masyarakat, sehingga masyarakat tahu dan paham tentang wanita bercadar, kemudian menghilangkan pandangan negative terhadap wanita bercadar.

F. Kerangka Teori

Teori yang peneliti gunakan di dalam pembuatan skripsi ini ialah teori *coping*, Lazarus & Folkman mendefinisikan *coping* sebagai:

Biasanya, ketika seseorang berada di bawah tekanan, mereka menggunakan strategi *coping* yang berbeda untuk menyelesaikan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah perubahan kognitif dan perilaku berkelanjutan yang berupaya mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dianggap membebani atau melampaui sumber daya seseorang.

Perrewe dan Ganster mendefinisikan *coping* sebagai berbagai respons terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, mencegah, menghindari, atau mengendalikan tekanan emosional. Dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana seseorang berusaha untuk bertahan dan mengelola situasi stres yang dinilai memberatkan atau membebani dengan melakukan perubahan kognitif dan perilaku untuk mencapai rasa aman.¹⁵

Konsep *coping* lainnya yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, *coping* diartikan sebagai pemikiran dan tindakan yang realistis dan fleksibel untuk menyelesaikan masalah dengan mengurangi stres.¹⁶ Dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan upaya untuk mengurangi atau mengatasi kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh berbagai sumber stres.

¹⁵ Khairunnisa Putri and Sri Kushartati, —Strategi *Coping* pada Mantan Penganut Aliran Sesat, *Unisia* 37, no. 82 (October 2015): 69, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art8>.

¹⁶ Richard S. Lazarus PhD and Susan Folkman PhD, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

Weiten dan Lyod juga menyatakan bahwa coping adalah upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ketegangan dan emosi yang disebabkan oleh stres.¹⁷

Kerangka di atas menunjukkan tahapan coping yang diawali dengan hadirnya stressor sebagai stimulus, dilanjutkan dengan interpretasi atau penilaian terhadap individu terhadap stressor tersebut. Individu kemudian mengevaluasi strategi coping yang dapat diterapkan untuk menciptakan serangkaian strategi coping untuk mengurangi stres.

Mengurangi kondisi keadaan yang tidak dapat dikontrol dengan melakukan *coping* dengan mengendalikan stressor, bersikap toleran pada peristiwa negatif, memelihara citra diri yang positif, mengendalikan emosi agar tetap stabil dan memelihara hubungan positif dengan orang lain.

G. Kajian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan salah satu acuan penulis selama melakukan penelitian, sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam evaluasi penelitian yang dilakukan. Pada penelitian sebelumnya, penulis tidak dapat menemukan penelitian dengan nama yang sama dengan nama penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai acuan untuk memperkaya bahan ajar dalam penelitian penulis. Berikut daftar penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis.

¹⁷ Yusuf LN, -Mental Hygiene | Perpustakaan Universitas Indraprasta PGRI, accessed March 17, 2023, https://library.unindra.ac.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=1884.

Dalam jurnal dari Saudara Alif Fathur Rahman, dan Muhammad Syafiq, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, pada tahun 2017 dengan judul penelitian, *-Motivasi, Stigma dan Coping Stigma pada Perempuan Bercadar*,¹ pada penelitian ini bertujuan menggambarkan motivasi bercadar, bentuk-bentuk stigma yang dihadapi dan bagaimana cara wanita bercadar menghadapi stigma tersebut. Penelitian Alif Fathur Rahman, dan Muhammad Syafiq, menjelaskan bahwa motivasi bercadar muncul untuk menjaga diri karena dengan bercadar maka selain menutup aurat partisipan juga menyampaikan jika cadar menjaga diri mereka dari tindakan yang tidak diharapkan penggunanya. Stigma yang didapatkan dari penelitian ini, bahwa wanita bercadar enggan bersosialisasi, teroris dan fanatik. Cara menghadapi stigma tersebut adalah dengan tidak memikirkan atau menyampingkan permasalahan yang terjadi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan peneliti ini terletak pada variabel emosional fokus *coping*, sedangkan penelitian dari saudara Alif Fathur Rahman, dan Muhammad Syafiq, berfokus pada motivasi, stigma dan *coping* stigma pada wanita bercadar.

Dalam Jurnal M. Ridha Ilhami, et al., Prodi Pendidikan IPS FKIP Universitas Lambung Mangkurat, pada tahun 2022, dengan judul penelitian, *-Sikap Remaja Terhadap Stigma Masyarakat*,¹ pada penelitian ini bertujuan mengetahui sikap yang diambil para remaja bercadar akibat stigma dari masyarakat sekitar. Penelitian saudara M. Ridha Ilhami, et al, gambaran mengenai sikap para wanita bercadar akibat stigma yaitu para remaja wanita bercadar tidak menanggapi atau lebih menghiraukan masyarakat yang memberikan stigma tersebut, justru para remaja bercadar tetap bersikap baik kepada masyarakat

sekitar dan mendo'akan kebaikan untuk mereka. Perbedaan penelitian dengan peneliti terletak pada variabel emosional fokus *coping*, dan terletak pada subjek penelitian yang dibebaskan. Sedangkan pada penelitian M. Ridha Ilhami, et al, variabel yang digunakan yaitu sikap remaja terhadap stigma, dan subjek pada penelitian ini hanya untuk remaja yang bercadar saja.

H. Sistematika Penulisan

Pembahasan hasil penelitian akan disistematikan menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lainnya, diantaranya:

BAB 1, Pendahuluan: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian serta sistematika pembahasan.

BAB 11, Landasan Teori: landasan teori yang relevan dengan judul skripsi, diantaranya: Definisi stres, aspek-aspek stres, sumber-sumber stres, faktor-faktor stres, tahapan stres, definisi *coping*, jenis-jenis strategi coping, bentuk-bentuk strategi *coping*, faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, definisi *emotion focused coping*, bentuk-bentuk *emosional fokus coping*, strategi *emotional focused coping*.

BAB III, Metode Penelitian : Pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis aata, teknik pemeriksaan keabsahan data.

BAB IV, Hasil Penelitian : Hasil penelitian terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, gambaran sumber stress karena penggunaan cadar di kota Langsa dan gambaran *emosional fokus coping* wanita bercadar di kota Langsa.

BAB V, Kesimpulan: Berisi kesimpulan dari hasil penelitian sekaligus jawaban atas permasalahan yang sedang dibahas dalam skripsi ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kota Langsa

1. Sejarah Kota Langsa

Kota Langsa adalah salah satu kota mayoritas Muslim di Aceh, Indonesia. Kota Langsa terletak di bagian timur provinsi Aceh, sekitar 430 km dari kota Banda Aceh. Kota Langsa sebelumnya berstatus kota administratif menurut Peraturan Pemerintah Nomor 64 Tahun 1991 tentang Penetapan Kota Administratif Langsa. Pada tanggal 21/6/2001, kota administratif Langsa dinaikkan statusnya menjadi Kota Langsa dengan Undang-Undang Nomor 3. Hari jadi kota Langsa ditetapkan pada tanggal 17-10-2001. Pada awal pembentukannya, Kota Langsa terdiri dari tiga kecamatan, yaitu kecamatan Langsa Barat, Langsa Kota dan Langsa Timur, dengan jumlah 45 desa (gampong) dan 6 kecamatan. Kemudian dibagi menjadi lima kecamatan di bawah Qanun Kota Langsa No. 5 Tahun 2007 tentang Pembentukan Kecamatan Langsa Lama dan Kecamatan Langsa Baru.

Diceritakan oleh dr. Alwi, salah satu keturunan Raja Langsa generasi ketujuh, menuturkan bahwa Langsa sudah berdiri sejak abad ke-15. Pada abad ini, hiduplah seorang pangeran kerajaan Pagaruyung di Sumatera Barat, yang berlayar ke wilayah tersebut melalui Selat Malaka dan berlabuh di Titi Kembari (sekarang Gp. Baroh Langsa Lama, Kec. Langsa Lama). Pangeran membersihkan gurun di daerah ini untuk membuat daratan. Konon pada saat itu seekor elang besar datang dan berkeliaran. Kata Langsa secara harfiah berasal dari gabungan kata Elang dan

kata Sa (dari kata bahasa Aceh untuk satu), yang menjadi Elangsa. Kata Elangsa jika diucapkan dengan cepat akan terdengar seperti langsa.⁵⁴

B. Profil Informan

Narasumber penelitian ini berjumlah sepuluh orang, khususnya muslimah bercadar yang berdomisili di kota Langsa dan bersedia untuk diwawancarai. Semua sumber memiliki faktor penting lain yang membantu peneliti mendapatkan informasi yang diinginkannya. Hal penting lainnya adalah memilih orang yang paling dekat dengan narasumber yang kemungkinan besar mengetahui kehidupan sehari-hari partisipan, yakni kerabat, tetangga, kolega atau teman dewan penelitian. Materi diperoleh melalui wawancara mendalam dengan narasumber yang dilakukan oleh peneliti sendiri maupun dengan bantuan beberapa pihak untuk menunjang kelancaran penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara di kota Langsa. Setelah menemukan partisipan yang tepat sesuai kriteria yang diberikan, peneliti memperkenalkan partisipan agar terjalin rasa percaya dan ketenangan antara partisipan dan peneliti pada saat wawancara. Pada saat wawancara sebaiknya peneliti lebih berhati-hati dalam mengajukan pertanyaan kepada partisipan agar partisipan tidak merasa tersinggung..

Dalam menentukan informan, peneliti menggunakan teknik snowball sampling, Dalam penelitian ini, peneliti memilih informan dari kalangan yang berbeda-beda, ada dari kalangan PNS, Pembisnis, IRT, Guru, dan semua informan

⁵⁴ Wikipedia Ensiklopedia Bebas, -Kota Langsa,| in *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*, February 20, 2023, https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Kota_Langsa&oldid=22978858.

berjumlah 10 orang. Peneliti memilih 10 orang muslimah bercadar di kota Langsa sebagai participant untuk mendapatkan informasi tentang data penelitian.

Profil sepuluh informan penelitian ini akan dipaparkan berikut ini :

a. Deskripsi Partisipan

Berikut ini ialah data-data profil partisipan dan profil *significant other* yang tertera di bawah sebagai berikut:

1). Partisipan Pertama

Nama	: KF
Pekerjaan	: PNS
Usia	: 57 tahun
Suku	: Aceh
Jumlah anak	4
Status	: Menikah
Alamat	: BTN Sungai Pauh Ir. Asparagus
Lama Menggunakan Cadar	: 15 tahun
Alasan Menggunakan Cadar	: Untuk kenyamanan diri dan menjadi contoh untuk anak perempuannya.

2). Partisipan Kedua

Nama	: D
Alamat	: Kp. mutia jln. malikul adil
Pekerjaan	: Pengusaha
Status	: Menikah

Usia 45
Lama Menggunakan Cadar : 3 Tahun
Alasan Bercadar : Ingin taat ketika sudah menggunakan cadar.

3). Partisipan Ketiga

Nama : R
Pekerjaan : IRT/Trapis
Usia : 35 tahun
Suku : Aceh
Jumlah anak 4
Status : Menikah
Alamat : Jalan Ahmad Yani
Lama Menggunakan Cadar : 12 Tahun
Alasan Bercadar : Motivasi dari suami, pun juga sebagai ibadah untuk membahagiakan suami.

4). Partisipan Keempat

Nama : SA
Pekerjaan : IRT / terapis bekam
Usia : 48 tahun
Suku : Campuran

Jumlah anak 4
 Status : Menikah
 Alamat : Merandeh Bakaran Batu, Kloneng
 Lama Menggunakan Cadar : 8 Tahun
 Alasan Bercadar :Karna Allah dan didukung suami

5). Partisipan Kelima

Nama : KN
 Pekerjaan :Jualan Online (jual kue dan jual baju)
 Usia : 42 tahun
 Suku : Jawa
 Jumlah anak 3
 Status : Menikah
 Alamat : Jalan hamzah, panjuri gg utama
 Lama Menggunakan Cadar : 20 tahun
 Alasan Bercadar : Untuk memperbaiki diri dalam hal keta'atan kepada Allah,

6). Partisipan Keenam

Nama : M
 Pekerjaan : (Perawat di Puskesmas), jual cadar dan pakaian muslimah

Usia : 42 tahun
Suku : Aceh
Jumlah anak : 2 orang
Alamat : Jl TM Bahrum Pb Seulemak
Status : Menikah
Lama Menggunakan Cadar : 3 Tahun
Alasan Bercadar : Awalnya jualan cadar online, kemudian konsumen sering meminta saya untuk memberikan contoh bagaimana cara memakai cadarnya, karena terlalu sering mencobanya kemudian saya merasa nyaman dan akhirnya memilih untuk bercadar.

7). Partisipan Ketujuh

Nama : S
Pekerjaan : IRT
Usia : 40 tahun
Suku : Batak
Jumlah anak : 5
Status : Menikah
Alamat : Jalan Kuala Langsa, Sungai Pauh
Lama Menggunakan Cadar : 5 Tahun

Alasan Bercadar : Untuk menjaga diri

8). Partisipan Kedelapan

Nama : MB

Pekerjaan : Guru

Usia : 20 tahun

Suku : Jawa

Jumlah anak : -

Status : Belum menikah

Alamat : Geudubang Jawa, Langsa.

Lama Menggunakan Cadar : 10 Tahun

Alasan Bercadar : Dari pesantren dan dari pesantren diwajibkan bercadar, semua siswa pun menggunakan cadar.

9). Partisipan kesembilan

Nama : W

Pekerjaan : IRT

Usia : 40 tahun

Suku : Aceh

Jumlah anak : 3 Anak

Status : Menikah

Alamat : Matang Seulimeng

Lama Menggunakan Cadar : 21 Tahun
Alasan Bercadar : Saya merasa lebih terjaga.

10). Partisipan Kesepuluh

Nama : MM
Pekerjaan : Guru BK
Usia : 26 tahun
Suku : Jawa
Jumlah anak : 1
Status : Menikah
Alamat : Sungai yu, Langsa timur.
Lama Menggunakan Cadar : 6 Tahun
Alasan Bercadar : Sebab kenyamanan dan dapat mengontrol diri untuk membatasi pertemanan dan pergaulan dengan yang bukan mahram, dan lewat bercadar akan membuat lebih malu ketika berbuat hal-hal yang tidak baik dan lebih menjaga menjaga Marwah diri dan keluarga dan menghindari fitnah

C. **Gambaran Sumber Stres Pada Wanita Bercadar Di Kota Langsa**

Berdasarkan hasil dari penelitian tentunya didapatkan sumber *stress* pada wanita bercadar, stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon *stress*. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Dalam keseharian, setiap individu tidak pernah terlepas dari masalah. Mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga (anak, orang tua), pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Masalah-masalah yang muncul tersebut pasti akan menyebabkan *stress*.

Stress muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau *stress* dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu. Sumber *stress* menurut daripada Munir dan Haryanto terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Maka untuk mengetahui sumber-sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa, penulis melakukan wawancara sesuai transkrip wawancara yang penulis sediakan jauh hari:

a. Faktor Eksternal/Tekanan Dari Luar.

Menurut Munir, faktor eksternal adalah faktor *stress* yang berasal dari luar diri orang itu sendiri, berbagai masalah dan cobaan yang dihadapi dalam kehidupan manusia misal kecelakaan, bencana alam, ancaman kelaparan, kekeringan, kekurangan harta benda, cacat, masalah orang tua, masalah sosial, dan

lain-lain.⁵⁵ Faktor external ini dirasakan oleh ibu KN wanita bercadar di kota langsa, sebagaimana informan menjelaskan dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

Awal saya bercadar tahun 2003 dan pada saat itu belum banyak orang yang menggunakan cadar, maka keberadaan saya sebagai wanita bercadar dianggap aneh, lain dari yang lain dan merasa asing, saya waktu pergi ke pasar saya diejek dengan sebutan ninja, dan pada waktu itu juga ada anak-anak ketakutan dan menangis melihat saya karena mengira saya hantu karena dilihatnya hanya mata saya yang terlihat dan pakaian saya berwarna hitam, ya pasti diejek, udah pasti, sesuatu yang aneh bagi seseorang pastikan diejek, misal gini, kadang-kadang dibilang ninja-ninja gitu, nanti ada anak-anak, bilang ke orang tuanya -Mak kek hantu, ya? saya diam aja la, sakit hati ya nggak, tapi sedih ya iya, biasanya itu terjadi yah di tempat umum, banyak gerombolan orang, dipinggir jalan.⁵⁶

Berdasarkan wawancara dari ibu KN yang mendapatkan sumber *stress* dari faktor external (tekanan dari luar), faktor external karena adanya ejekan ninja dan hantu. Dikarenakan informan menggunakan pakaian hitam dan wajah yang tertutup. Ia merasakan keterasingan, dianggap aneh, berbeda dari yang lainnya. Informan merasa sedih dan juga tertekan disebabkan seringnya mendapatkan ejekan di tempat umum oleh gerombolan orang.

Hal yang sama juga dialami oleh keempat narasumber lainnya, ibu MB, W, S, dan R sumber *stress* datang dari faktor external ketika informan dikatakan ninja, sok alim, isis, dan sebagainya, yang membuat timbul rasa sakit hati, menangis, down, khawatir maupun kesal, seperti hasil wawancara sebagai berikut:

Mereka mengatakan bercadar seperti seperti ninja, ketika saya di minimarket, saya sakit hati, menangis, down, dan saya juga pernah melepas cadar sebab hal tersebut, saya merasa sakit hati atas ejekan itu.⁵⁷

⁵⁵ Amin and Al-Fandi, *Kenapa harus stres*, h. 47.

⁵⁶ KN, wawancara pada bulan April 2022, di Jalan Hamzah, Panjuri Gang utama, no 33.

⁵⁷ MB, wawancara pada bulan April 2022, di Geudubang Jawa, Kota Langsa.

Pernah diejek ngitu, dikatakain ninja, sok alim, dilingkungan tempat tinggal saya, saya merasa sedih juga ketika diejek seperti itu, tetapi saya mencoba sabar dan tidak memperdulikan.⁵⁸

Saya pernah diejek ninja, isis, dilingkungan saya, awalnya sedih namun sekarang sudah bisa saja.⁵⁹

Pada saat itu belum banyak orang yang menggunakan cadar, banyak dari pada mereka yang julid, wanita bercadar dianggap aneh, lain dari yang lain dan merasa asing, pada saat berjalan di trotoar ada bapak-bapak yang naik becak memanggil saya dengan sebutan ninja dan ejekan yang lainnya, ada rasa kesal, khawatir. Saya merasa kesal karena diejek. Saya *stress*, sehingga saya pernah berpikir untuk tidak bercadar lagi. Saat ada seseorang yang mengejek saya pada saat itu saya memutuskan untuk tidak bercadar, akan tetapi saya memperkuat diri lagi, menguatkan hati, sehingga kokoh menggunakan cadar sampai sekarang ini.⁶⁰

Selain dari ke lima informan di atas yang memperoleh ejekan di tengah masyarakat, sumber *stress* external yang lain datang dari ibu KF wanita bercadar di kota langsa, ia bukan hanya mendapatkan ejekan di tengah masyarakat akan tetapi dirinya juga tidak diberi jabatan oleh atasan ditempatnya bekerja, sebagaimana hasil dari wawancara berikut ini:

Ya, dikatakan wahabi (ajaran sesat), ditanyai bahwa saya mengikuti beberapa organisasi terlarang tidak? dan ketika pergi ke pasar pada tahun 2008 saya suka digangguin, misalkan ketika saya masuk ke pasar ikan, sering dikatain ninja oleh bapak-bapak di sana, tetapi tidak jarang juga orang-orang yang lebih tua laki/perempuan membela saya saat itu.⁶¹

⁵⁸ W, wawancara pada bulan April 2022, di Matang Seulimeng Jalan Sudirman, Lorong Pusara, Kota Langsa.

⁵⁹ S, wawancara pada bulan April 2022, di Jalan Kuala Langsa, Sungai Pauh, Kota Langsa.

⁶⁰ R, wawancara pada bulan April 2022, di Jalan Ahmad Yani, Kota Langsa.

⁶¹ KF, wawancara pada bulan April 2022, di BTN Sungai Pauh Ir. Asparagus, Kota Langsa.

Untuk perlakuan yang tidak mengenakan tidak, yah. Pandangan miring orang nggak. Hanya tidak diberikan jabatan, misalnya gini, teman saya bilang dari atasan jika memang buk Fitri memang masih mau jabatan, akan dipertimbangkan, jika dia jangan seperti itu buka cadarnya, terus saya bilang gini kepada teman yang menyampaikan hal tersebut, –Salam balik aja, yah, sama atasan sampai kapanpun saya nggak buka lagi, nggak dikasih jabatan juga nggak papal jadi hanya sebatas itu untuk perlakuan, yah, jadi nggak terhambat sedikit untuk karier. Barangkali tidak diberikan jabatan disebabkan, mungkin lebih enak komunikasinya barangkali kan, orang kalau bicara lihat mulut, apalagi menjadi atasan, jadi sulit.⁶²

Berbeda dari informan sebelumnya, ibu MM wanita bercadar di kota langsa, mengakui bahwa dirinya tidak memperoleh ejekan di tengah masyarakat, akan tetapi beliau mendapatkan tatapan sinis dari sekelilingnya. Sebagaimana keterangannya dalam hasil wawancara berikut ini:

Saya tidak memperoleh ejekan melalui lisan akan tetapi lebih kepada perilaku seseorang yang melihat diri saya seperti aneh, melihat dengan sinis, tatapan yang beda, apalagi di tempat umum seperti tempat makan ataupun di saat undangan, orang-orang memperhatikan cara makan wanita bercadar seperti bingung. Saya merasa tidak nyaman, risih, ketika orang-orang melihat seperti itu, terkadang ada juga yang memandang saya dari atas sampai bawah.⁶³

Hal yang serupa juga dialami oeh saudari D wanita bercadar di kota langsa, beliau menceritakan bahwa dirinya tidak memperoleh ejekan seperti wanita cadar lainnya dapatkan, tetapi lebih kepada sikap orang-orang yang merasa risih ketika beliau ada di sebuah tempat seperti café atau pesta, seperti yang informan ungkapkan dalam hasil petikan wawancara berikut ini:

Awal saya bercadar tahun 2020 di saat pandemi, jadi orang-orangpun menggunakan masker saat itu, jadi yah orang biasa aja, saya tidak memperoleh ejekan tapi saya terlihat aneh ketika di pesta apalagi pesta-pesta yang tamunya itu bukan dari kalangan majelis taklim, disitu merasa

⁶² Ibid.,

⁶³ MM, wawancara pada bulan April 2022, Sungai Iyu, Langsa timur.

asing, tapi dahulu saya agak canggung ketika pergi ke pesta, makanya saya memilih pesta itu agak-agak sorean ataupun disaat menjelang dzuhur karna saat-saat tertentu akan banyak yang lihat. Pernah juga saya pergi ke kafe bersama suami, pengunjung kafe tersebut merasa risih terhadap cadar saya, menurut saya mungkin saya salah memilih tempat karna mungkin itu kafe anak muda, bukan kafe keluarga, oleh sebab itulah saya mempercepat makan di cafe tersebut dan memilih pergi.⁶⁴

Pengalaman lain juga datang dari saudari SA wanita bercadar di kota langsa, beliau mengatakan selain mendapatkan ejekan di tengah masyarakat beliau juga ditolak dalam sebuah komunitas, sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut:

Saya pernah diejek wahabi, di sebuah pengajian, saya merasa sedih. Bukan hanya itu, di saat saya mengikuti (halaqah) di sebuah pengajian, teman-teman saya di pengajian tersebut, menolak saya ketika menggunakan cadar, karena menurut mereka dengan memakai cadar seseorang tidak bebas bergerak dan membatasi ruang lingkup dakwah dan dakwah menjadi tidak berkembang. Saya merasa sedih juga, karena pemikiran mereka yang demikian, namun karena hal tersebut, saya ya harus meninggalkan pengajian tersebut, sebab saya ingin istiqamah dengan cadar. Saya juga pernah dikatakan wahabi (ajaran sesat), HTI, dan sebagainya.⁶⁵

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sumber *stress* wanita bercadar di kota Langsa, ada 9 informan dari 10 informan. Faktor eksternal (tekanan dari luar) berasal dari persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan seseorang yang bersifat buruk atau yang dipandang penyebab munculnya gangguan jiwa (*stress*) pada diri wanita bercadar di saat dihadapkan pada permasalahan di dalam lingkungannya.

Hal ini dapat penulis jelaskan dari hasil wawancara terhadap responden yang menunjukkan sumber *stress* faktor external di lingkungan atau lingkup sosial

⁶⁴ D, wawancara pada bulan April 2022, Kp. Mutia Jln. Malikul Adil

⁶⁵ SA, wawancara pada April 2022, di Merandeh Bakaran Batu, Kloneng, Kota Langsa.

mereka. Faktor eksternal yaitu faktor penyebab *stress* yang berasal dari luar diri seseorang. Dari berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan seseorang yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (*stress*) pada diri seseorang, yaitu: permasalahan di dalam lingkungannya. Sumber *stress* dari faktor external datang dari perilaku, sikap, dan ejekan seperti hantu, ninja, isis oleh masyarakat. Fase ini membuat wanita bercadar merasa marah, sedih, kesal, khawatir dan lain sebagainya.

Hal tersebut dirasakan oleh saudari KN, MB, W dan S, sumber *stress* faktor external yang mereka dapati yaitu ejekan dari sekeliling, seperti ejekan ninja, hantu, isis, mengikuti ajaran sesat, sok alim dan sebagainya. Sumber *stress* faktor external lain datang dari KF, menuturkan tidak diberikan jabatan di saat ia bekerja, disebabkan atasan khawatir ruang lingkup atau interaksinya akan terbatas, selain itu ia mendapatkan ejekan dari sekeliling seperti dikatakan wahabi atau aliran sesat.

Selain sumber *stress* faktor external yang didapatkan dari ejekan maupun karier yang kurang berkembang, pengalaman lain juga datang dari informan lain MM, beliau mengungkapkan bahwa ia tidak memperoleh ejekan, akan tetapi memperoleh tatapan beda, sinis, tatapan orang yang bingung, ketika ia beraktivitas di luar rumah, semisal makan di luar atau di saat makan di tempat pesta pernikahan.

Pengalaman lain berasal dari SA, beliau menuturkan bukan hanya mendapatkan ejekan dari sekeliling, akan tetapi juga memperoleh penolakan di

suatu organisasi dakwah, disebabkan dirinya bercadar maka ruang lingkup dakwahnya juga akan terbatas.

Dari ejekan ninja, hantu, teroris, isis, maupun stigma negative dan perilaku di tengah masyarakat yang tidak baik. Peristiwa ini menyebabkan sumber *stress* pada diri wanita bercadar, terlihat dari emosi yang muncul seperti sedih, takut, kesal, marah, khawatir dan lain-lain. Jika dikaitkan pada teori Munir dan Haryanto yang mengatakan bahwa sumber *stress* berasal dari faktor external atau luar diri individu, ini sangat berkaitan dengan yang dialami oleh wanita bercadar yaitu tekanan yang mereka rasakan datang di sosialnya yang mengakibatkan munculnya emosi negative yang mereka rasakan.

Dapat disimpulkan bahwa 9 wanita bercadar di kota Langsa, memperoleh sumber *stress* dari faktor external yaitu lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan mereka, berupa ejekan maupun sikap. Ini merupakan sumber *stress* eksternal yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (*stress*) pada diri seseorang, yaitu: permasalahan di dalam lingkungannya.

B. Faktor Internal

Menurut Munir dan Haryanto, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana keadaan emosi orang yang bersangkutan dapat menyebabkan stres. Emosi adalah setiap pergolakan pikiran, perasaan, dan hasrat. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan pikiran seseorang. Pada

umumnya seseorang yang memiliki dua emosi yang berlawanan (*opposite*), yaitu positif dan negatif. Kondisi emosional yang dapat memicu stres antara lain: merasa terlalu cinta, terlalu takut, terlalu sedih, bersalah, terkejut.⁶⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan saudari D wanita bercadar di kota langsa, beliau menjelaskan bahwa:

Saya sudah ada niat dan mulai mengumpulkan cadar, namun saya mempertimbangkan karena suami pun PNS yang membuat saya agak lama memutuskan memakai cadar, masih ada kekhawatiran tersebut karena kelemahan iman, karena disisi lain saya juga melihat teman saya yang bercadar sekaligus istri seorang PNS namun tidak ada masalah.⁶⁷

Kesimpulan dari informan D, beliau mengatakan bahwa dirinya ada rasa kekhawatiran, rasa takut, terkait resiko yang akan dihadapi ketika ia bercadar, *stress* muncul dikarenakan adanya kekhawatiran-kekhawatiran dalam dirinya mengenai cadar, dikarenakan suami D berprofesi PNS. Jika dikaitkan dengan teori Munir dan Haryanto mengatakan bahwa faktor internal berasal dari dalam diri seseorang dan bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan *stress*, teori ini sangat bersangkutan dengan informan D, disebabkan adanya konflik-konflik muncul disebabkan dirinya sendiri atas sudut pandangya terkait resiko penggunaan cadar kedepannya.

⁶⁶ Amin, Samsul Munir. Dkk, -*Kenapa Harus Stres*,| Jakarta: Amzah, (2007), hal 47

⁶⁷ D, wawancara pada April 2022, wawancara pada bulan April 2022, Kp. Mutia Jln. Malikul Adil , Langsa Timur.

D. Emosional Fokus *Coping* Wanita Bercadar Di Kota Langsa.

Berdasarkan hasil penelitian, secara alami kita mendapatkan fokus emosional pada strategi *coping*, yaitu upaya seseorang untuk mengendalikan reaksi emosionalnya terhadap situasi yang sangat menegangkan.⁶⁸

Strategi *coping* ini bersifat defensive, karena seseorang bereaksi terhadap stres secara emosional dengan mencari dukungan sosial, individu yang menggunakan strategi *coping* emosional lebih fokus untuk mengurangi emosi negatif ketika berada di bawah tekanan.⁶⁹ Strategi *coping* yang berfokus pada emosi digunakan ketika seseorang memiliki masalah yang tidak dapat dikendalikan. Strategi *coping* yang muncul untuk *coping* emosional meliputi pemantauan diri, menjaga jarak, penilaian kembali secara positif, tanggung jawab, melarikan diri/menghindar.

Berangkat dari ini peneliti menemukan strategi emosional *coping* wanita bercadar di kota Langsa di antaranya:

a. *Distancing* (Menjaga Jarak).

Menurut Lazarus *distancing* adalah usaha untuk tidak terlibat dalam masalah, seperti menghindari masalah seolah-olah tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai bahan lelucon, agar tidak terjadi masalah. Misalnya, seseorang yang melakukan hal ini untuk menghadapi pemecahan masalah mungkin memiliki sikap tidak peduli

⁶⁸ Susan Folkman, *-Stress, Coping, and Hope,* In Psychological aspects of cancer (pp. 119-127). Springer, Boston. (2013).

⁶⁹ Juli Andriyani, *-Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga,* Jurnal AlBayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah, vol.20 no.2 (2014), h. 1-10. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v20i30.119>

dengan masalah tersebut bahkan berusaha melupakannya seolah-olah tidak terjadi apa-apa.⁷⁰

Seperti pengalaman ibu KN, beliau mengatakan ketika memperoleh ejekan dilingkungannya, beliau lebih memilih untuk diam, cuek, bodo amat, dan tidak menanggapi apa yang orang lain katakan, seperti hasil wawancara berikut ini:

Ya, biasa-biasa aja la, gimana lagi, kalau sudah ada yang keterlalu baru sedih juga, saya hanya diam aja, kalau ada yang nanyak, kenapa gitu misalnya, saya jelaskan, tetapi sejauh ini kalau ada yang ngejek, saya diam aja, bersikap biasa saja dalam menanggapi orang lain yang mengatakan hal jelek, hanya bisa tersenyum melihat perlakuan orang terhadap saya, ya saya merasa bahwa orang yang mengejek saya belum mengetahui tentang makna cadar, saya juga tipe yang bodo amat, saya tidak suka melihat orang lain, atau memperhatikan orang lain, jadi merasa yah nggak ada yang nengokin, semisal pergi makan atau undangan, ya cuek aja, datang, ambil piring, makan, saya nggak memperhatikan ada yang lihatin saya, ya mungkin ada yang lihati, tapi yaudah lah, nggak ambil pusing juga.⁷¹

Hal yang sama juga dikatakan oleh ibu MM, S, W, dan MB yang mengatakan mereka lebih memilih cuek, bersikap biasa saja dan bodo amat, tidak merespon apa yang orang lain katakan terhadap mereka, seperti hasil wawancara berikut ini:

Dalam menggunakan cadar ketika beraktivitas tanpa beban, yeah memilih cuek aja, karena kakak gak terlalu memikirkan apa yang orang lain katakan, yang penting kakak gak merugikan orang lain, tindakan yang kakak lakukan agar lingkungan menerima kakak, ya tidak menutup diri, jangan menjauhkan diri dari lingkungan. Bersikap biasa saja seperti mereka, karena dengan keterbukaan kita membuat mereka tidak berfikir yang bukan-bukan.⁷²

⁷⁰ Adimas, *-Hubungan Strategi Emotion Focused Coping Dan Aggressive Driving Pada Remaja*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), h.7.

⁷¹ KN, wawancara pada bulan April 2022, di Jalan Hamzah, Panjuri Gang utama, no 33.

⁷² MM, wawancara pada bulan April 2022, Sungai Iyu, Langsa Timur.

Saya mah bodo amat sama apa yang dibilang sama orang lain, saya nggak mikirin, sebab saya pakai cadar juga karena Allah, jadi Allah di atas apapun, jadi yah biasa aja terserah mereka aja sih.⁷³

Saya bersikap biasa saja dalam menanggapi lingkungan seperti itu, sabar dan tidak memperdulikan orang-orang tersebut, justru membuat saya bersemangat dan tetap Istiqamah. Meskipun di satu sisi ada yang tidak menyukai saya, tetapi ada juga yang menyukai dan memberikan pujian pada saat ini misal ketika pulang kampung, sebagian dari orang-orang tersebut justru senang dengan kehadiran saya.⁷⁴

Tetap tidak ada beban, lebih memilih cuek, dan tidak memikirkan apa yang mereka cemooh terhadap saya.⁷⁵

Berbeda dengan ibu KF, beliau menuturkan bahwa beliau lebih suka

menanggapi orang lain dengan candaan dibanding hanya diam, seperti hasil wawancara berikut ini:

Saya membuka komunikasi dengan rekan kerja, jika kita membatasi diri, nah ini yang payah, komunikasi akan macet, sementara saya di situ bekerja. Saya juga pernah diganggu gitu, ditanya-in, -Fit, itu pakai cadar nggak panas tuh?|| ya, saya hanya membalasnya dengan sebuah candaan aja, ya saya bilang aja, nggak dong, kan tempat kerjanya di kantor pakai AC, jadi setiap celetukan dari beberapa orang akan cadar, pasti langsung saya respon dengan candaan aja, tanpa ditanggapi dengan serius atau baperan.⁷⁶

Kesimpulan dari wawancara ke enam narasumber di atas adalah mereka menggunakan strategi *distancing* (menjaga jarak) pada emosional fokus *coping* disaat dihadapkan pada ejekan, stigma dan perilaku buruk di tengah masyarakat. Terlihat dari bagaimana seseorang tersebut menyelesaikan permasalahannya, seperti sikap mereka yang tidak merespon terhadap persoalan yang sedang

⁷³ MM, wawancara pada bulan April 2022, Jalan Kuala Langsa, Sungai Pauh

⁷⁴ W, wawancara pada bulan April 2022, di Matang Seulimeng Jalan Sudirman, Lorong Pusara, Kota Langsa.

⁷⁵ MB, wawancara pada bulan April 2022, di Geudubang Jawa, Kota Langsa.

⁷⁶ KF, wawancara pada bulan April 2022, di BTN Sungai Pauh Ir. Asparagus, Kota Langsa.

dihadapi, menganggap masalah lelucon, bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

Menurut Lazarus & Folkman, distancing ditandai dengan keinginan untuk menjauh dari masalah atau situasi yang membuat stres, seperti menghindari masalah seolah-olah tidak terjadi apa-apa, atau berusaha mempertahankan sikap positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.⁷⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ke enam informan menggunakan strategi *distancing* (menjaga jarak) untuk menghindari permasalahan yang terjadi, agar permasalahan tersebut tidak terus berlarut-larut, atau sampai membuat permasalahan tersebut membesar, sehingga mereka meredam emosi mereka dengan acuh tak acuh, tidak merespon, cuek, tidak memperdulikan terkait ejekan yang mereka hadapi, dan ada juga yang menganggap permasalahan sebagai lelucon dan menanggapi pertanyaan orang lain dengan candaan.

2. *Positive Reappraisal* (Memberikan Penilaian Positif).

Menurut Lazarus, *positive reappraisal* yaitu merespon dengan menciptakan makna positif yang berupaya mengembangkan diri, termasuk melakukan kegiatan keagamaan. Misalnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* selalu berpikir positif dan belajar dari semua yang terjadi, tidak pernah menyalahkan orang lain dan mensyukuri apa yang masih dimilikinya.⁷⁸

Seperti pengalaman dari informan R wanita bercadar di kota langsa , beliau menanggapi orang lain dengan biasa saja ketika dirinya diejek, beliau

⁷⁷ Sarafino, E.P. (1998). Health psychology: Biopsychosocial Interaction. Third edition. NewYork: John Wiley & Sons, Inc

⁷⁸ Ibid.,

hanya berpikir bahwa orang yang julid terhadapnya belum memahami arti cadar, seperti hasil wawancara di bawah ini:

Saya bersikap biasa saja dalam menanggapi orang-orang yang mengejek saya. Saya hanya dapat mendoakan, sebab dulu ketika saya belum memahami akan perkara ini, saya juga julid terhadap orang yang taat, sehingga ketika saya memperoleh hidayah untuk lebih taat lagi, saya tidak pernah mendoakan buruk terhadap seseorang yang menjelekan saya, tetapi mendoakan orang-orang itu, dan tetap berkomunikasi, tetap berbaur dengan masyarakat dengan cara berpartisipasi dalam setiap kegiatan masyarakat.⁷⁹

Pengalaman lain datang dari ibu SA, beliau mengatakan bahwa dirinya tidak ingin memperpanjang permasalahan, sehingga ia hanya ingin fokus terhadap pengajian yang ia ikuti dibanding dengan memikirkan sikap ataupun ucapan orang lain, seperti wawancara berikut ini:

Saya bersikap biasa saja, di lain hal jika ada pendapat orang lain yang tidak sesuai dengan saya, ya saya tidak menggubris atau memperpanjang masalah tersebut. Sekarang ini saya pun lebih sering mengikuti pengajian tahsin daripada pengajian yang lain.⁸⁰

Pengalaman selanjutnya datang dari ibu D, beliau menjelaskan bahwa ia hanya dapat berpikiran positif terhadap orang lain terhadapnya, seperti kejadian di sebuah café, orang-orang risih akan keberadaannya, namun ia hanya dapat berpikir positif bahwasannya memang café tersebut tempat anak muda berkumpul, seperti hasil wawancara di bawah ini:

Tidak ada ejekan. Dan ketika berpergian selalu di temani suami, karna untuk menghindari keramaian kecuali jika pergi ke market atau pengajian itu saya bisa pergi sendiri, begitu pun jika keluar kota saya juga tidak pernah pergi sendiri karna bagi saya jika sudah di luar batas kota harus pergi bersama muhrim. Pernah di suatu hari, saya dan suami pergi ke kafe, pengunjung kafe tersebut merasa risih terhadap cadar saya, dan saya merasa mungkin saya salah memilih tempat karna mungkin itu

⁷⁹ R, wawancara pada bulan April 2022, di Jalan Ahmad Yani, Kota Langsa.

⁸⁰ SA, wawancara pada April 2022, di Merandeh Bakaran Batu, Kloneng, Kota Langsa.

kafe anak muda, bukan kafe keluarga oleh sebab itulah saya mempercepat makan di kafe tersebut dan pergi.⁸¹

Dari hasil wawancara dengan ketiga informan di atas dapat disimpulkan bahwa wanita bercadar di kota Langsa, memunculkan strategi *positive reappraisal* atau memberikan penilaian positif terhadap permasalahan yang mereka alami. *Strategi positive reappraisal* adalah sebuah strategi untuk menghindari pikiran negatif tentang orang lain, sehingga tidak muncul rasa sakit hati, amarah ketika mereka diejek atau diperlakukan yang tidak baik.

Seperti yang disampaikan oleh R dan SA, mereka mengatakan bahwa mereka menganggap biasa saja dalam menanggapi ejekan masyarakat, disebabkan khawatirnya permasalahan tersebut justru akan lebih membesar dan mereka juga memilih mendoakan orang yang mengejek mereka.

Selain itu, informan D mengatakan bahwa ia hanya bisa mengambil hal positif terhadap permasalahan yang terjadi, berpikiran positif terhadap sikap maupun ucapan orang lain, sehingga akan meminimalisir konflik di tengah masyarakat.

Menurut Lazarus & Folkman, *positive reappraisal* ditandai dengan strategi untuk menghindari pikiran negatif tentang orang lain, sehingga mereka tidak mudah sakit hati atau pun marah terhadap orang lain.⁸²

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada ketiga responden menggunakan strategi *positive reappraisal/* memberikan penilaian positif yaitu strategi menciptakan makna positif terkait suatu hal yang terjadi atau

⁸¹ D, wawancara pada April 2022, wawancara pada bulan April 2022, Kp. Mutia Jln. Malikul Adil, Langsa Timur.

⁸² Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*. Third edition. New York: John Wiley & Sons, Inc

menciptakan makna positif untuk menghasilkan pemikiran yang baik, untuk mengantarkan pada emosi positif yang lebih stabil.

E. Analisis Penulis

Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa yaitu dari faktor external dan faktor internal. Menurut dari Munir dan Haryanto stresor terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

Pertama sumber *stress* dari faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi individu yang bersangkutan dapat menimbulkan *stress*. Emosi adalah setiap pergolakan pikiran, perasaan, dan hasrat. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan pikiran seseorang. Pada umumnya orang memiliki dua emosi yang berlawanan (*opposite*), yaitu positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya *stress* antara lain sebagai berikut : perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, maupun terkejut.

Berdasarkan hasil wawancara ditemui bahwa faktor internal yang dialami oleh salah satu narasumber yaitu dari pola pikirnya mengenai resiko yang akan didapatkan, ketika menggunakan cadar, penggunaan cadar akan berdampak pada profesi suaminya, dari peristiwa ini menyebabkan timbul rasa takut maupun kekhawatiran yang narasumber alami.

Dan dari faktor external ditemui bahwa penyebab *stress*, berasal dari luar diri wanita bercadar, seperti adanya ejekan dari lingkungan narasumber, wanita bercadar dikatakan hantu, islam radikal, isis, teroris, hingga ejekan sok alim maupun ninja dan ditemukan adanya sikap sinis maupun tatapan tajam terhadap

mereka. Dari beberapa wanita bercadarpun dikucilkan dari kelompok sosialnya, dicurigai sebagai penganut faham yang sesat, diolok-olok, dihina, dieliminasi dari suatu kelompok, hingga dicurigai. Ini menyebabkan sumber *stress* pada wanita bercadar, seperti sedih, mudah tersinggung, cemas, gugup, takut, menangis, gelisah, tidak nyaman dan sebagainya.

Pada strategi emosional fokus *coping* menurut Lazarus ada 5 strategi *coping* yaitu : *Self-control* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), *positive reappraisal* (memberikan penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *escape/avoidance* (menghindari diri). Dari 5 strategi tersebut, ditemukan 2 strategi yang digunakan oleh wanita bercadar di kota Langsa yaitu strategi *distancing* dan *positive reappraisal*.

Ditemukan strategi *distancing* pada wanita bercadar di kota Langsa, *distancing* yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon, agar tidak terbelenggu akan permasalahan. Hasil wawancara memperlihatkan bahwa wanita bercadar lebih memilih untuk tidak menanggapi permasalahan, lebih memilih bodo amat, biasa saja, tidak memperdulikan, memilih diam, cuek, dan ada yang menganggap ejekan orang yang ada dilingkungannya adalah candaan. Strategi ini dilakukan agar suatu permasalahan tersebut tidak membesar tidak memperkeruh keadaan di lingkungan masyarakat.

Selain dari strategi *distancing* ditemukan juga strategi *positive reappraisal* atau memberikan penilaian positif. *Positive reappraisal* adalah

bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Hasil wawancara yaitu informan mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal lebih positif dan mengambil makna dari kejadian, pada strategi ini juga informan menggunakan keagamaannya dalam menghadapi permasalahannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alif Fathur Rahman, Muhammad Syafiq, 2017 yaitu tentang motivasi, stigma dan *coping* stigma pada perempuan bercadar, yang menyatakan bahwa perempuan bercadar menghadapi stigma seperti dianggap fanatik, kelompok teroris, dipandang eksklusif, dan dihindari oleh orang-orang di sekitarnya. Strategi menghadapi stigma yang ditempuh partisipan dapat digolongkan menjadi dua yaitu strategi internal dengan cara mengabaikan, memaklumi pandangan negative masyarakat sekitar dan pada strategi eksternal melalui pemberian penjelasan dan ikut serta dalam kegiatan bersama masyarakat.

Ada persamaan antara emosional *focus coping* wanita bercadar pada penelitian Alif Fathur Rahman, Muhammad Syafiq yaitu emosional yang dirasakan seperti terganggu, risih, bingung, dikarenakan adanya pandangan bahwa wanita bercadar fanatik maupun radikal.

Pada penelitian emosional fokus *coping* wanita bercadar di kota Langsa, kebanyakan daripada wanita bercadar mengalami sumber *stress* disebabkan adanya ejekan sikap dan stigma. Dan menariknya dalam penelitian ini, tidak hanya fokus terhadap *coping*, tetapi juga emosional fokus *coping*, sehingga cakupan penelitian meluas untuk menggambarkan sumber *stress* dan juga

strategi emosional yang dilakukan oleh wanita bercadar untuk meminimalisir tekanan yang ia rasakan.

Kesimpulan yang dapat peneliti sampaikan bahwa wanita bercadar di kota Langsa, memiliki sumber *stress* dari faktor internal dan external. Strategi yang digunakan wanita bercadar ada dua. Strategi pertama yaitu strategi *distancing* (usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan) strategi ini seperti memilih bodo amat, biasa saja, tidak memperdulikan, memilih diam, cuek, dan sebagainya. Strategi kedua yaitu *positive reappraisal*, strategi menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

Ada pun yang menarik dalam penelitian ini yaitu dari 10 informan hanya satu informan yang tidak memiliki sumber stress dari faktor internal maupun external. Sehingga, narasumber juga tidak memiliki strategi emosional fokus *coping*. Hal yang berbeda adalah di saat setiap informan lain memiliki tantangan tersendiri dalam penggunaan cadar, namun satu narasumber ini sama sekali tidak memiliki hambatan dalam penggunaan cadar di dalam maupun di luar lingkungannya, sehingga untuk peneliti selanjutnya bisa meneliti terkait strategi interaksi wanita bercadar dengan masyarakat agar tidak terdampak stigma buruk di tengah masyarakat.

Selain dari satu narasumber yang tidak memiliki sumber *stres*, hal yang menarik lainnya dari penelitian ini adalah ditemukan satu wanita bercadar memiliki 2 sumber stres sekaligus, mulai dari faktor internal maupun external. Ini menjadi pembeda dari semua informan wanita bercadar yang hanya memiliki satu

sumber stress, sehingga hal yang menarik untuk diteliti adalah seberapa banyak strategi yang narasumber bisa lakukan untuk menekan stress yang ia hadapi.

Dari penelitian ini bisa menjadi ide untuk peneliti selanjutnya, melakukan riset lanjutan terkait wanita bercadar di kota Langsa. Diharapkan juga dari penelitian ini, wanita bercadar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif agar dapat menciptakan emosi positif, wanita bercadarpun dapat menjaga kesehatan mental mereka dengan baik, ketika dihadapkan dari berbagai masalah, baik yang dapat dipecahkan maupun yang membebani mereka. Dari penelitian ini, menjadi sebuah informasi kepada wanita bercadar terkait dari strategi emosional yang baik untuk diri mereka, agar meredam emosi yang mereka rasakan.

Secara sosial, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengertian kepada masyarakat tentang pentingnya toleransi, mampu menerima kehadiran wanita bercadar dalam sosial masyarakat, tanpa memberikan sikap atau ucapan yang menyakitkan hati, untuk sama-sama saling menghormati satu sama lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka berikut ini peneliti akan memaparkan terkait dari kesimpulan hasil penelitian serta saran yang diberikan sehubungan dengan masalah yang telah diteliti sebagai berikut:

Sumber *stress* pada wanita bercadar di kota Langsa yaitu terbagi menjadi 2 yaitu sumber *stress* berasal dari faktor internal (diri sendiri) dan faktor external (dari luar diri sendiri).

Sumber *stress* faktor external (dari luar diri seseorang) yaitu permasalahan yang datang dari luar diri seorang, dan diperoleh sumber *stress* dari faktor external seperti wanita bercadar dikatakan ninja, hantu, islam radikal, isis, teroris, ejekan sok alim dan ditemukan adanya sikap sinis maupun tatapan tajam terhadap mereka. Dari beberapa wanita bercadarpun dikucilkan dari kelompok sosialnya, dicurigai sebagai penganut faham yang sesat, diolok-olok, dieliminasi dari suatu kelompok, hingga dicurigai.

Adapun sumber *stress* faktor internal yaitu tekanan yang datang dari diri seseorang, terkait apa yang seseorang pikirkan rasakan. Pada penelitian ini ditemukan wanita bercadar memiliki sumber *stress* faktor internal dikarenakan sudut pandang terhadap resiko penggunaan cadar.

Emosional fokus *coping* wanita bercadar menurut Folkman adalah sebuah usaha dari individu dalam mengendalikan respon emosional terhadap kondisi yang bersifat sangat menekan.

Menurut Lazarus ada 5 strategi *coping* yaitu : *self-control* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), *positive reappraisal* (memberikan penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *escape/avoidance* (menghindari diri). Dan ditemukan bahwa wanita bercadar di kota Langsa menggunakan 2 strategi yaitu strategi *distancing* dan *Positive Reappraisal*.

Ditemukan wanita bercadar menggunakan strategi *distancing* atau (menjaga jarak). *Distancing* adalah usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon, agar tidak terbelenggu akan permasalahan.

Hasil dari wawancara menemukan bahwa para informan menghadapi permasalahan dengan memilih bodo amat, biasa saja, tidak memperdulikan, memilih diam, cuek, dan ada yang menganggap ejekan seseorang adalah candaan. Sehingga daripada ini, wanita bercadar tidak memperoleh konflik dari orang-orang sekitarnya.

Ditemukan juga wanita bercadar menggunakan strategi *positive reappraisal* atau memberikan penilaian positif. *Positive reappraisal* adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Hasil dari wawancara menemukan bahwa para informan menghadapi permasalahan dengan mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal, agar lebih positif dan lebih religius dalam menanggapi permasalahan.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan. Adapun saran tersebut adalah:

1. Bagi Informan disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif, sehingga dapat menjaga kesehatan mental mereka, ketika menghadapi berbagai masalah, baik yang dapat dipecahkan maupun yang membebani.
2. Bagi Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, untuk melakukan kegiatan terkait pengembangan keterampilan strategi *coping* yang efektif dalam aktifitas-aktifitas yang melibatkan mahasiswa/mahasiswi secara menyeluruh. Seperti diskusi atau sharing untuk melatih mereka dalam menyelesaikan permasalahan klien atau diri mereka sendiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti terkait dari wanita bercadar yang tidak memiliki sumber *stress* dan strategi *stress*, topik ini sangat menarik jika diteliti, karena rata-rata wanita bercadar memiliki tantangan tersendiri, namun ada juga wanita bercadar yang tidak memiliki tantangan dalam penggunaan cadarnya.