



Coping Stres Istri Seorang TKI

Arifianda Lubis

Program Studi S-1 Psikologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia, Indonesia

Alamat: Universitas Deztron Indonesia Jln. Perintis Kemerdekaan No. 9 medan

Korespondensi penulis: arifiandalubis@udi.ac.id*

Abstract. *This study examines the phenomenon of Indonesian labor migration abroad and its impact on the families left behind. The objective is to analyze the social and psychological aspects experienced by migrant workers' spouses. The research employs a descriptive case study method with data source triangulation. The findings reveal that migrant couples often neglect social and psychological factors in their decision-making, affecting family relationships. Therefore, effective communication support and government policies are needed to enhance the well-being of migrant workers' families.*

Keywords: *Migration, Migrant workers, Social impact*

Abstrak. Penelitian ini membahas fenomena migrasi tenaga kerja Indonesia ke luar negeri serta dampaknya terhadap keluarga yang ditinggalkan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis aspek sosial dan psikologis yang dialami oleh pasangan buruh migran. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan migran sering mengabaikan faktor sosial dan psikologis dalam pengambilan keputusan, sehingga berdampak pada hubungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan dukungan komunikasi yang efektif dan kebijakan pemerintah untuk mendukung kesejahteraan keluarga buruh migran.

Kata kunci: Migrasi, Buruh migran, Dampak sosial

1. LATAR BELAKANG

Di tengah tekanan ekonomi yang semakin meningkat, banyak individu berusaha mencari cara untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, terutama kebutuhan dasar seperti makanan. Tidak jarang, dalam kondisi ini, sebagian orang memilih jalan pintas yang bertentangan dengan norma sosial dan hukum. Masyarakat sering kali beranggapan bahwa mencari uang dengan cara yang tidak halal saja sulit, apalagi dengan cara yang halal. Pandangan ini semakin berkembang di kalangan ekonomi menengah ke bawah karena kesenjangan antara kelompok kaya dan miskin semakin lebar.

Salah satu solusi yang banyak dipilih oleh masyarakat Indonesia untuk keluar dari jerat kemiskinan adalah bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Pekerjaan ini menjadi pilihan utama bagi mereka yang kesulitan mendapatkan pekerjaan layak di dalam negeri. TKI terdiri dari dua kategori utama, yaitu Tenaga Kerja Wanita (TKW) yang bekerja di sektor domestik dan Buruh Migran Indonesia (BMI) yang bekerja di sektor non-domestik, seperti industri manufaktur dan otomotif. Keputusan menjadi TKI sering kali diambil dengan harapan memperoleh penghasilan yang lebih baik dan meningkatkan taraf hidup keluarga di tanah air.

Namun, di negara tujuan, para TKI sering kali menghadapi tantangan yang tidak terduga. Salah satu permasalahan utama yang muncul adalah kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya setempat. Gaya hidup yang bebas dan glamour di negara-negara maju dapat mempengaruhi perilaku TKI, menyebabkan mereka kehilangan fokus terhadap tujuan awal mereka. Adaptasi yang tidak tepat dapat berujung pada berbagai dampak negatif, baik bagi diri mereka sendiri maupun keluarga yang mereka tinggalkan. Dampak tersebut meliputi penurunan etos kerja, masalah finansial, hingga konflik keluarga.

Selain itu, banyak TKI yang menghadapi perlakuan tidak adil dari majikan mereka. Kasus kekerasan terhadap TKI bukanlah hal yang jarang terjadi, sebagaimana diungkapkan dalam wawancara dengan salah satu pekerja migran di Kuala Lumpur yang mengungkapkan bahwa mereka sering kali diperlakukan dengan semena-mena oleh majikan tanpa mempertimbangkan hak asasi manusia. Hal ini menegaskan bahwa meskipun bekerja di luar negeri dapat meningkatkan kesejahteraan finansial, risiko yang dihadapi oleh para TKI juga sangat besar.

Dampak buruk dari migrasi tenaga kerja tidak hanya dirasakan oleh para pekerja di luar negeri, tetapi juga oleh keluarga yang mereka tinggalkan di tanah air. Perubahan struktur keluarga, peran gender yang bergeser, dan kurangnya komunikasi yang efektif antara pasangan dapat menimbulkan ketegangan dalam kehidupan rumah tangga. Fenomena ini sering kali menyebabkan meningkatnya angka perceraian dan permasalahan psikologis dalam keluarga TKI.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak sosial-psikologis dari migrasi tenaga kerja lebih besar dibandingkan manfaat ekonomi yang diperoleh. Temuan awal dari studi yang dilakukan oleh Tamtari (dalam Nainggolan, 2013) menunjukkan bahwa migrasi tenaga kerja sering kali menimbulkan lebih banyak masalah dibandingkan manfaat, terutama dari aspek sosial dan psikologis. Perubahan struktur rumah tangga dan komunikasi yang kurang efektif dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan perkawinan, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan anak-anak mereka.

Dengan berbagai tantangan yang dihadapi oleh TKI, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai dampak sosial dan psikologis dari migrasi tenaga kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan para TKI dan keluarga mereka, serta mencari solusi yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari fenomena ini.

2. METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, pendapat, perasaan, dan pengetahuan informan, sebagaimana dijelaskan oleh Taylor dan Bogdan (dalam Lubis, 2010). Oleh karena itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai faktor yang berkontribusi terhadap fenomena yang diteliti dengan cara yang lebih fleksibel dan tidak terstandarisasi Cassel, dkk (dalam Lubis, 2010).

Unit Analisis

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari informan melalui wawancara mendalam dan observasi, sementara data sekunder didapatkan dari berbagai literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku referensi, serta dokumen-dokumen terkait.

Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah perempuan yang menjadi istri Buruh Migran Indonesia (BMI) atau Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang bekerja di luar negeri. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, di mana informan dipilih berdasarkan relevansi dengan tujuan penelitian, tanpa mempertimbangkan aspek generalisasi Patton (dalam Lubis, 2010). Dalam proses pengumpulan data, peneliti memperhatikan prinsip informed consent, di mana informan diberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, serta hak dan kewajiban mereka sebagai partisipan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memungkinkan fleksibilitas dalam eksplorasi topik yang lebih luas. Observasi dilakukan guna memahami kondisi sosial, emosional, dan psikologis informan dalam konteks kehidupan sehari-hari (Purwandari, 2009). Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi sebagai metode tambahan untuk memperkuat data yang telah dikumpulkan.

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan interpretatif dengan langkah-langkah yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari wawancara direkam, ditranskrip, dan dianalisis dengan metode coding tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari pengalaman informan. Moleong (2007) menambahkan untuk validitas data dijaga melalui cara triangulasi sumber, teknik, dan waktu, serta konfirmasi dari informan mengenai hasil temuan yang diperoleh. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis dan strategi coping istri Buruh Migran Indonesia dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman seorang istri yang ditinggal suaminya bekerja di luar negeri, khususnya di Jepang, serta strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tantangan yang muncul. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi langsung selama satu bulan dengan intensitas kunjungan sebanyak empat kali. Dari hasil penelitian, ditemukan beberapa aspek utama yang berkaitan dengan pengalaman dan strategi adaptasi responden.

Dinamika Emosional dan Sosial

Responden mengalami berbagai tantangan emosional, seperti perasaan kesepian, kecemasan terhadap kondisi suami, serta tekanan dari lingkungan sosial, khususnya dari keluarga mertua. Ketidakhadiran suami memberikan dampak psikologis yang cukup signifikan, terutama dalam pola asuh anak dan hubungan dengan keluarga besar. Sebagaimana dikutip dari wawancara:

"Apa ya? Ya... dia kerja cari uang untuk biaya keluarga. Sebenarnya aku inginnya dia kerja di Indonesia aja..." (W2.I.121216.008)

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa meskipun responden menerima keputusan suaminya untuk bekerja di luar negeri, terdapat keinginan agar suaminya tetap berada di Indonesia demi kebersamaan keluarga.

Tantangan dalam Peran Ganda

Sebagai seorang istri dan ibu yang bekerja, responden menghadapi tantangan dalam mengelola pekerjaan rumah tangga serta pekerjaan profesionalnya. Kondisi ini semakin

diperumit dengan ekspektasi mertua yang menginginkan responden berhenti bekerja dan fokus mengurus anak. Konflik peran ini menciptakan ketegangan dalam hubungan keluarga, sebagaimana diungkapkan dalam wawancara:

"Mertuaku maunya aku di rumah aja, tapi aku masih harus kerja, ada tanggung jawabku juga buat bantu keluarga..." (W2.I.121216.012)

Hal ini menunjukkan bahwa keputusan untuk tetap bekerja merupakan bentuk dari strategi coping responden dalam mempertahankan stabilitas ekonomi dan kesejahteraan psikologisnya.

Pola Komunikasi dengan Suami

Komunikasi menjadi aspek penting dalam menjaga hubungan jarak jauh. Responden dan suaminya mengandalkan teknologi komunikasi seperti telepon dan aplikasi pesan singkat untuk berinteraksi. Namun, terdapat kendala dalam keterbukaan emosional karena responden tidak ingin membebani suaminya dengan masalah domestik:

"Kadang aku ada masalah sama kerjaan, mau cerita sama suami juga ga enak. Dia disana udah ribet sama kerjaannya, masa aku nambahin masalah lagi?" (W2.I.121216.015)

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan responden untuk menahan beban emosional sendiri dan lebih mengandalkan dukungan sosial dari teman atau ibu kandungnya.

4. KESIMPULAN

Menjadi buruh migran sering kali dianggap sebagai solusi cepat untuk mengatasi masalah ekonomi keluarga. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan bermigrasi tidak selalu membawa kesejahteraan finansial yang diharapkan, melainkan juga memunculkan permasalahan sosial dan psikologis yang dapat berdampak pada kehidupan perkawinan. Pembagian kerja dalam rumah tangga mengalami perubahan signifikan, dengan istri yang harus menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengelola rumah tangga. Beban ini semakin berat karena pengambilan keputusan dalam keluarga masih didasarkan pada peran gender tradisional, di mana keputusan bermigrasi lebih banyak ditentukan oleh suami, sementara istri tetap bertanggung jawab atas kebutuhan sehari-hari dan pengasuhan anak.

Selain itu, perkawinan jarak jauh menyebabkan istri mengalami tekanan psikologis akibat perannya sebagai kepala rumah tangga dan orang tua tunggal bagi anak-anaknya. Ketidakhadiran suami dalam kehidupan sehari-hari berkontribusi terhadap kurangnya dukungan emosional bagi istri, yang dapat berdampak pada ketegangan dalam rumah tangga. Dalam menghadapi tantangan ini, istri mengembangkan berbagai strategi coping, seperti

bekerja, mengasuh anak secara mandiri, dan mengelola konflik dengan keluarga besar, termasuk mertua. Strategi lain yang dilakukan mencakup mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar, berbagi cerita dengan orang terpercaya, serta melakukan aktivitas di luar rumah untuk mengurangi tekanan psikologis.

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam membantu istri menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat perkawinan jarak jauh. Bentuk dukungan ini meliputi dukungan emosional, penghargaan, dan rasa aman yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis istri buruh migran, baik melalui peningkatan dukungan sosial maupun upaya untuk membangun komunikasi yang lebih baik antara pasangan agar dampak negatif dari migrasi dapat diminimalkan.

SARAN

Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan metode triangulasi yang terbatas pada triangulasi sumber data. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menerapkan triangulasi peneliti dan, jika memungkinkan, triangulasi teori untuk meningkatkan validitas dan kedalaman data. Selain itu, waktu pelaksanaan penelitian perlu diperpanjang agar data yang diperoleh lebih akurat dan dapat mengatasi keterbatasan dalam studi kasus, terutama terkait dengan keajegan data hasil penelitian. Mengingat penelitian ini bersifat studi kasus deskriptif yang tidak dapat digeneralisasikan, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan pendekatan yang lebih luas untuk mengidentifikasi pola-pola yang lebih umum dalam fenomena migrasi buruh.

Para Informan

Berdasarkan hasil penelitian, pasangan migran cenderung mengabaikan dampak sosial dan psikologis saat mengambil keputusan untuk bermigrasi. Mereka sering kali tidak mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perkawinan jarak jauh. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi para informan agar dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan terkait migrasi. Langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. Membangun komunikasi yang efektif dan berkualitas dengan pasangan.
2. Bersikap asertif dan terbuka dalam membicarakan tantangan yang dihadapi.
3. Belajar dari pengalaman sendiri maupun orang lain yang mengalami situasi serupa.

4. Melakukan evaluasi berkala terhadap dampak perkawinan jarak jauh terhadap hubungan keluarga
5. Memperjelas ulang komitmen dalam menghadapi masa keterpisahan agar tetap selaras dengan tujuan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, I. (2004). Dilema buruh di rantau: Membongkar sistem kerja TKI di Malaysia. Jogjakarta: Ar-Ruzz.
- Daulay, H. (2001). Pergeseran pola relasi gender di keluarga migran, studi kasus TKIW di Kecamatan Rawamarta, Kab. Karawang, Jawa Barat. Jogjakarta: Galang Press.
- Espiritu, Y. L. (2002). Filipino navy stewards and Filipina health care professionals: Immigration, work, and family relation. *Asian and Pacific Migration Journal*, 11(1), 47–65. <https://doi.org/10.1177/011719680201100103>
- Flick, U. (2002). An introduction to qualitative research. London: Sage Publications.
- Gray, J. (2004). Truly Mars & Venus: Strategi memahami pasangan Anda (S. Yuanita, Trans.). Jakarta: PT. Gramedia.
- Irzalinda, V., Reviani, N., Silitonga, M., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2023). Strategi pengendalian stres pada suami migran Indonesia. *Policy Brief: Pertanian, Kelautan dan Biosains Tropikal*, 5(1), 460–464. <http://repository.uki.ac.id/id/eprint/14576>
- Lokasari, P. V., Nugroho, W. B., & Zuryani, N. (2019). Komunikasi antarpribadi yang menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship) di kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, 1(2), 1–11. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sorot/article/view/52673/31195>
- Lubis, A. (2010). Perilaku seksual PSK melalui dunia maya (Unpublished undergraduate thesis). Fakultas Psikologi, Universitas Medan.
- Moleong, L. J. (2007). Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi, cetakan ke-23). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nainggolan, H. (2013). Motif WNI menjadi TKI (Unpublished undergraduate thesis). Fakultas Psikologi, Universitas Medan.
- Poerwandari, K. (2009). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Purwanti, C. U., Budiman, B., & Purwasih, I. (2021). Coping seksual pada suami yang ditinggal istri bekerja sebagai tenaga kerja wanita. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9282>

- Rahmawati, S. N., & Kamilah, F. (2020). Sudah jatuh tertimpa tangga: Malangnya nasib pekerja migran (PMI) di masa pandemi. *Balairung: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Indonesia*, 2(hh), 237–273.
<https://jurnal.ugm.ac.id/balairung/article/view/58031/31210>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology*. USA: Wiley.
- Yin, R. K. (2002). *Studi kasus, desain dan metode*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Young, K. (1992). Household resource management. In L. Ostergard (Ed.), *Gender and development: A practical guide* (pp. 123-145). London: Routledge.