Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusakan Etnis (Studi Kualitatif tentang Bentuk-bentuk Perilaku Koping pada Pengungsi di Madura)

Ranie Ayu Hapsari¹
Usmi Karyani²
Taufik³

1,2,3. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. This study aims at knowing the models of coping behavior and the dynamics that internally displaced persons (idp's) did in a fact sadness, pressure and anxious. The subjects are Maduranese that evacuated from Sampit Central Borneo because of conflict situation. The study involved interview and observation of 2 men and 2 women in purposive non random sample. The result shows that coping behavior grouped to 7 category and influenced by age, sex, mental health and there is change of coping behavior after idp's stayed at least 1 year in Madura.

Keywords: coping behavior and internally displaced persons

Abstraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk perilaku koping dan dinamikanya pada pengungsi ketika menghadapi kondisi yang menyedihkan, menekan, dan memprihatinkan. Subjek dari penelitian ini adalah suku Madura yang mengungsi dari Sampit Kalimantan Tengah yang disebabkan adanya konflik. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi pada 2 pria dan 2 wanita yang ditentukan melalui *purposive non random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk perilaku koping dikelompokkan menjadi 7 kategori dan dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, kesehatan mental, dan terjadi perubahan perilaku koping setelah pengungsi berada sedikitnya 1 tahun di Madura.

Kata kunci: perilaku koping dan pengungsi

Pertikaian etnis Madura-Dayak di Sampit menimbulkan eksodus besar-besaran warga Madura. Di kamp pengungsian para pengungsi hidup tanpa standar kesehatan yang memadai. Sampah dan kotoran manusia berserakan; bahan makanan tidak mencukupi, serta jumlah air bersih terbatas. Kondisi tersebut membuat sebagian pengungsi terserang penyakit dan mengalami

stres (Zulkifli dan Lebang, 2001). Selama kamp pengungsian Sampit, beberapa pengungsi mendapat tekanan dari aparat keamanan. Para aparat tersebut menawarkan beberapa dos mie instant untuk ditukarkan dengan barang-barang berharga milik pengungsi (Lebang, 2001).

Di Madura para pengungsi ditampung di rumah-rumah penduduk yang memiliki hubungan darah dengan pengungsi, rumah

kepala desa, dan di kamp pengungsian. Pengevakuasian pengungsi dari Sampit ke Madura menambah beban berat, baik bagi pengungsi maupun penduduk lokal.

Kondisi kamp pengungsian di Madura di bawah standar kesehatan. Satu rumah berukuran 25 meter persegi ditempati 3-5 kepala keluarga. Terbatasnya air bersih menimbulkan penyakit kulit dan diare. Selain masalah kesehatan, muncul masalah sosial antara pengungsi dan penduduk lokal, yaitu adanya kecemburuan penduduk lokal terhadap pengungsi atas bantuan yang diberikan pemerintah, warga maupun LSM. Tidak ada yang dapat dilakukan oleh pengungsi, kecuali mengharapkan bantuan dan menunggu usaha dari pemerintah untuk memulangkannya ke Sampit.

Kondisi memprihatinkan yang menimpa pengungsi akan menimbulkan cara atau usaha untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Usaha-usaha tersebut disebut dengan perilaku koping. Koping dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan (Solomon, dkk., 1998).

Koping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Lazarus (dalam Pستانjee, 1997) mengungkapkan bahwa koping mempunyai dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan, dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam, atau menantang ketika respon yang otomatis atau rutin tidak dapat digunakan.

Menurut Taylor (dalam Susilowati, 1998) terdapat empat tujuan koping, yaitu: (1) mempertahankan keseimbangan emosi; (2) mempertahankan *selfimage* yang positif; (3) mengurangi tekanan lingkungan atau

menyesuaikan diri terhadap kajian negatif, dan (4) tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Menurut Bradburn (dalam Pستانjee, 1992) secara psikis, koping memberikan efek pada kekuatan psikis (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan, atau keseimbangan antara perasaan yang positif atau negatif. Menurut Breakwell (dalam Patnani, 1999) strategi koping mempunyai 3 target yang harus ada minimal salah satu di antaranya, yaitu: (1) penghilangan aspek-aspek yang mengancam; (2) pergerakan individu ke dalam situasi yang tidak mengancam; dan (3) perbaikan struktur identitas.

Koping dikonsepsikan sebagai proses yang dinamis, individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng, 2001).

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) membagi koping menjadi 2 macam fungsi, yaitu: (1) *Problem focused coping*, yaitu perilaku koping yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. (2) *Emotion focused coping*, yaitu perilaku koping yang berpusat pada emosi. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Aldwin dan Revenson (1987) mengungkapkan bahwa tingkah laku koping yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) meliputi: (1) tindakan instrumental, meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun

rencana-rencana apa yang dilakukan. (2) negosiasi, meliputi usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk serta memikirkan atau menyelesaikan masalah. Adapun tingkah laku koping yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*) adalah pelarian dari masalah, yaitu individu menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya dia berada pada situasi yang menyenangkan.

Strategi koping yang berfokus pada emosi termasuk penolakan karena tertekan atau merasa bingung dapat dihindari dengan memikirkan hal-hal yang nyata, melakukan aktivitas, mencari kesibukan, dan melakukan sesuatu sehingga terkonsentrasi pada apa yang dilakukan. Strategi koping yang berfokus pada emosi juga bisa dihindari dengan memikirkan harapan-harapan yang diinginkan dan selalu mencoba untuk berpikir ulang apa yang telah terjadi. Strategi ini adalah strategi yang paling mudah untuk menghindarkan diri dari perasaan sakit dan putus asa (Parry, 1992). Breakwell (dalam Patmani, 1999) menyatakan strategi koping berdasarkan pada jenis masalah yang dihadapi oleh individu terhadap kelompok disebut strategi antar group, yang terjadi dalam hubungan antara satu kelompok dengan kelompok lain. Menurut Pestanjee (1992) strategi koping yang paling sering digunakan (1) *Approach* (pendekatan), yaitu usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikan sehingga tidak lagi menekan individu. (2) *Avoidance* (penolakan), yaitu usaha untuk mengurangi ketegangan dengan menghindar dari masalah.

Strategi koping menurut Pareek (dalam Pestanjee, 1992), yaitu: (1) *Impunitive*, individu mengang-gap bahwa tidak ada lagi

yang dapat dilakukan menghadapi tekanan luar. (2) *Extrapunitive*, yaitu individu melakukan tindakan agresi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Terdapat beberapa aspek tingkah laku koping menurut Carver, dkk. (1989), yaitu: (1) Keaktifan diri, yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung. (2) Perencanaan, yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak dan memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah. (3) Penerimaan, yaitu suatu situasi yang penuh dengan stres dan keadaan ini memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. (4) Religiusitas, yaitu sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan.

Perilaku koping yang dilakukan individu akan dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut: (1) Usia. Menurut Garnezy dan Rutter perilaku koping akan berbeda untuk setiap tingkat usia (Dewi, 2000). Penelitian yang dilakukan Folkman, dkk. (dalam Sarafino, 1997) menunjukkan bahwa pada usia muda akan menggunakan *problem focused coping*, sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focused coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengemosinya daripada pemecahan masalah. Jenis kelamin. Secara umum respon-respon koping antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sensitif menggunakan penyaluran emosi dari pria (Billings dan Moos, 1984). (3) Individu

yang memiliki kesehatan mental yang buruk kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan. Fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang depresi mempunyai strategi tekanan yang berbeda dengan orang yang non depresi.

Menurut Leksono (2000) pengungsi diartikan sebagai warga yang terpaksa lari atau meninggalkan tempat tinggal asalnya, untuk menghindari dari konflik atau kekerasan, pelanggaran hak asasi manusia, bencana buatan manusia atau alam, tetapi masih berada di dalam batas wilayah negara.

Pengungsi juga diartikan sebagai orang yang dipaksa untuk keluar dari rumah atau wilayah yang merupakan tempat mereka tinggal, mencari nafkah, berkeluarga, dan lain-lain. Paksaan yang dilakukan terhadapnya disebabkan oleh kondisi yang tidak memungkinkan adanya rasa aman atau jaminan keamanan atas dirinya oleh pemerintah (www.sekitarkita.com2002). Office for the Coordination of Humanitarian Assistance atau OCHA (1999) mengartikan pengungsi sebagai sekumpulan orang atau kelompok yang terpaksa meninggalkan tempat tinggal menuju ke wilayah lain yang masih dalam satu negara untuk menghindari konflik bersenjata, situasi yang penuh tekanan, pelanggaran terhadap hak asasi manusia atau bencana yang diakibatkan manusia dan bencana alam. Para pengungsi akan mencari perlindungan ke berbagai lain atas keselamatan yang terancam. Untuk camp pengungsian pengungsi harus menghadapi segala macam permasalahan yang semakin menambah beban berat dalam kehidupan yang baru, pengungsi menghadapi kondisi yang semakin berat pula, masalah ekonomi yaitu hilangnya mata pencaharian dan penurunan penda-

patan, masalah sosial menyangkut hubungan yang kurang harmonis dengan penduduk lokal dan terputusnya pendidikan pada sebagian anak-anak serta masalah psikis, yaitu trauma yang berkepanjangan karena pengalaman di daerah konflik. Berkaitan dengan uraian di atas, muncul pertanyaan dalam penelitian (1) Bagaimana bentuk-bentuk perilaku koping pada pe-ngungsi kerusuhan Sampit di Madura dalam menghadapi masalah, tekanan, dan kondisi yang memprihatinkan. (2) Bagaimana dinamika perilaku koping pada pengungsi di Madura.

METODE

Subjek penelitian. Pengambilan subyek dalam penelitian ini adalah secara *purposive* yaitu subjek diambil bertalian dengan ciri-ciri atau karakter tertentu (Nasution, 1988). Dalam penelitian ini akan diambil subjek sebanyak 4 orang dengan karakteristik sebagai berikut: (a) usia 15 – 40 tahun, (b) Pria 2 (dua) orang dan wanita 2 (dua) orang, (c) Pendidikan tamat SD, (d) Berstatus sebagai pengungsi, dan (e) Berada di pengungsian Madura sedikitnya satu tahun.

Gejala penelitian yang diteliti adalah (1) perilaku koping dan (2) pengungsi.

Alat pengumpul data. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan wawancara dan observasi. Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara langsung, yaitu peneliti berhadapan langsung dengan subjek dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Teknik ini dimaksudkan agar peneliti dapat memperoleh data-data yang diinginkan langsung dari subjek penelitian. Agar data-data tersebut sesuai dengan hasil wawancara, dalam kegiatan wawancara

peneliti menggunakan *tape recorder*. Observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, yaitu peneliti menceburkan diri dalam kehidupan masyarakat dan situasi di mana mereka riset. Teknik observasi dalam penelitian ini adalah observasi deskriptif, yaitu observasi dengan memperhatikan dan merekam sebanyak mungkin aspek atau elemen situasi sosial yang diobservasi sehingga mendapat gambaran umum yang menyeluruh tentang suatu situasi sosial.

Metode Analisis Data. Dalam penelitian ini data-data yang diperoleh berupa narasi, deskripsi, dan dokumentasi yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan foto sehingga analisis data yang digunakan adalah analisis induktif deskriptif, yaitu melakukan abstraksi setelah rekaman fenomena-fenomena khusus dikelompokkan menjadi satu, teori yang dikembangkan muncul dari bawah berasal dari sejumlah besar satuan bukti yang terkumpul yang saling berhubungan satu dengan lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dan kategorisasi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk perilaku koping yang dilakukan pengungsi dalam menghadapi tekanan dan kondisi yang memprihatinkan beserta dinamikanya adalah beragam. Perilaku koping tersebut merupakan cara atau usaha pengungsi dalam menghadapi kesulitan hidup, baik di pengungsian Sampit maupun Madura akibat konflik etnis. Bentuk-bentuk perilaku koping tersebut dikategorisasikan menjadi 7 (tujuh) bentuk, yaitu: (a) penyelamatan diri; (b) usaha aktivitas yang dilakukan di pengungsian untuk bertahan hidup; (c)

putus asa; (d) berserah diri kepada Allah SWT; (e) perilaku agresif; (f) berkhayal atau berimajinasi; dan (g) harapan dan rencana.

Tekanan lingkungan yang bersifat negatif mengakibatkan stres pada pengungsi sehingga pengungsi akan mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng, 2001). Dalam hal ini pengungsi mengubah pikiran dan perilaku mereka, yaitu dari menetap di tempat tinggal menjadi rela meninggalkan kampung halaman untuk mencari perlindungan ke tempat yang lebih aman. Inilah penyelamatan diri yang dilakukan pengungsi sebagai perilaku kopingnya, yaitu meninggalkan tempat tinggal menuju pengungsian untuk mencari perlindungan.

Penyerangan, pengusiran, perusakan, pembunuhan, dan penjarahan harta benda yang dilakukan etnis Dayak merupakan tekanan bagi pengungsi. Selama bertahun-tahun pengungsi hidup di Sampit dengan kehidupan yang layak, namun kecemburuan di bidang ekonomi telah menyebabkan konflik di kedua belah pihak sehingga mengakibatkan penderitaan yang berat bagi pengungsi. Pengungsian yang dilakukan pengungsi merupakan pergerakan individu ke dalam situasi yang tidak mengancam (Breakwell dalam Patnani, 1999), yaitu situasi yang terbebas dari tekanan dan ancaman etnis Dayak. Penyelamatan diri menuju pengungsian merupakan perilaku koping yang dilakukan pengungsi sebagai usaha untuk menghadapi kondisi yang penuh tekanan dan memprihatinkan, meskipun di pengungsian beban berat pengungsi semakin bertambah karena harus menanggung masalah ekonomi, kesehatan, psikis, dan sosial yang muncul sebagai efek dari konflik kedua belah pihak.

Di pengungsian, pengungsi melakukan berbagai usaha agar tetap bertahan hidup dalam kondisi yang memprihatinkan. Misalnya ketika di hutan, untuk mengatasi rasa lapar pengungsi mencari kelapa untuk dimakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Pastanjee, 1992) mengenai perilaku koping, yaitu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam, atau menantang ketika respon yang otomatis atau rutin tidak dapat digunakan. Memakan kelapa adalah pengganti memakan beras yang merupakan respon rutin yang tidak dapat dilakukan karena berada di dalam hutan. Perilaku koping ini termasuk dalam *problem focused coping* atau koping yang berpusat pada masalah karena individu akan mengatasi rasa lapar dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru, yaitu mengganti beras dengan kelapa agar tetap bertahan hidup (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994).

Madura merupakan tempat yang baru bagi pengungsi. Di tempat baru tersebut pengungsi menanggung penderitaan yang baru pula terutama masalah ekonomi yaitu penurunan penghasilan untuk mengatasinya pengungsi kembali mencari pekerjaan meskipun penghasilan yang diperoleh tidak sama besar dengan penghasilan yang diterima ketika di Sampit. Mencari pekerjaan merupakan strategi koping yang bersifat *approach* atau pendekatan (Pastanjee, 1992) yaitu usaha secara aktif menghadapi masalah dan menyelesaikannya sehingga tidak lagi menekan individu. Usaha tersebut juga termasuk perilaku koping aspek keaktifan diri, yaitu tindakan untuk menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung (Carver, dkk., 1989). Pengungsi berusaha kembali mencari penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari

sehingga tidak lagi hanya bergantung pada bantuan yang datang. Namun, ada beberapa pengungsi khususnya pada pengungsi wanita yang tidak bekerja karena menganggap mencari pekerjaan di Madura sangatlah sulit sehingga pengungsi tetap bergantung pada bantuan yang datang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Kondisi ekonomi pengungsi sangat berbeda dengan kondisi ketika berada di Sampit karena pengungsi mengalami penurunan penghasilan akibat konflik di kedua belah pihak. Hal ini menyebabkan pengungsi tidak mampu lagi menyekolahkan anak-anaknya ketika berada di Madura sehingga untuk mengisi waktu luang anak-anak pengungsi menghabiskannya dengan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Begitupun juga dengan pengungsi wanita yang tidak lagi bekerja akan mengisi waktu luang dengan menjaga anak-anak sambil mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Pekerjaan yang dilakukan ini merupakan aktivitas yang menurut Parry (1992) dapat mengurangi perasaan tertekan dan bingung. Dengan melakukan aktivitas mencari kesibukan atau melakukan sesuatu, konsentrasi akan terpusat pada apa yang dilakukan. Selain mengerjakan pekerjaan rumah, beberapa pengungsi anak-anak mengikuti Jambore Perdamaian antar etnis Madura-Dayak. Kegiatan tersebut juga dimanfaatkan pengungsi sebagai ajang untuk menggalang kembali kerukunan yang terpecah belah. Mengikuti kegiatan Jambore Perdamaian merupakan perilaku koping yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping*, menurut Aldwin dan Revenson (1987) perilaku koping tersebut digolongkan ke dalam negosiasi, yaitu usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk serta memikirkan

atau menyelesaikan masalah. Perilaku tersebut termasuk strategi koping yang disebut strategi antar group (Breakwell dalam Patnan, 1999). Menurut penelitian yang dilakukan Folkman (dalam Sarafino, 1997) anak-anak akan menggunakan *problem focused coping* terhadap masalah yang dihadapinya yaitu usaha untuk mengembalikannya persaudaraan yang terpecah belah, karena anak-anak pengungsi masih memiliki harapan untuk dapat kembali bersatu dengan etnis Dayak. Dalam hal ini pengungsi bersedia mengikuti Jambore Perdamaian bersama etnis Dayak karena ingin kembali menciptakan kerukunan di kedua belah pihak. Ada beberapa cara pengungsi untuk menghilangkan perasaan sedih atau putus asa yang dirasakan. Salah satunya adalah dengan bermain alat musik sambil menyirikan *shalawat* nabi yang disebut kesenian *hadrah*. Menurut Carver, dkk (1989) perilaku koping tersebut merupakan perilaku koping yang masuk dalam aspek penerimaan, yaitu situasi yang penuh dengan stres dan keadaan ini memaksa individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam hal ini pengungsi berusaha untuk mengubah kondisi stres dengan bermain *hadrah*. Permainan *hadrah* tersebut dilakukan oleh pengungsi laki-laki, dan menurut Billings dan Moos (1984) pria memiliki cara dalam menghadapi masalah dengan tidak menyalurkan emosinya melainkan melalui kegiatan atau aktivitas dalam hal ini adalah bermain *hadrah*.

Kerusuhan antar etnis Madura-Dayak menimbulkan luka bagi pengungsi oleh karena itu pengungsi rela meninggalkan kampung halaman menuju tempat yang lebih aman untuk berlindung. Namun, di tempat penampungan pun pengungsi semakin merasakan penderitaan dengan semakin kompleksnya masalah yang timbul yaitu

masalah ekonomi, kesehatan, psikis, dan sosial. Hal ini yang menyebabkan pengungsi mengalami keputusasaan dalam hidupnya. Di pengungsian pengungsi mengatasi rasa takut dan sedih dengan menangis, bahkan tidak melakukan aktivitas apa-apa, kecuali hanya tidur dan akan bangun ketika jatah makanan datang. Ketika sampai di Madura beberapa pengungsi menganggur cukup lama karena masih merasa *shock* dengan kejadian di Sampit. Menurut Pareek (dalam Pestonjee, 1992) perilaku tersebut tergolong dalam strategi koping *impunitive*, yaitu individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi tekanan luar. Oleh karena itu, pengungsi hanya meratapinya dengan menangis tanpa melakukan aktivitas apa-apa. Perasaan putus asa tersebutlah yang juga menyebabkan pengungsi memiliki pikiran tidak dapat menyekolahkan anaknya sampai ke jenjang yang lebih tinggi. Perasaan putus asa merupakan *emotion focused coping* yang dialami oleh pengungsi yang berusia lebih dewasa dibandingkan dengan pengungsi remaja. Menurut Folkman (dalam Sarafino, 1997) hal ini disebabkan orang yang lebih dewasa memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah.

Tidak semua pengungsi mengalami keputusasaan dalam hidupnya sebab beberapa pengungsi ada yang mencoba menerima kondisi yang penuh tekanan tersebut dengan berserah diri kepada Allah SWT sehingga perasaan sedih dan penderitaan yang dirasakan dapat berkurang dengan berdoa dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT. Perilaku tersebut tergolong perilaku koping dengan aspek religiusitas (Carver, dkk; 1989), yaitu

sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan. Perilaku koping dengan cara berserah diri kepada Allah SWT memberikan efek pada kekuatan psikis (Pestonjee, 1992), dengan berdoa dan perilaku pasrah kepada Allah SWT pengungsi dapat mengurangi perasaan putus asa dan kembali merasakan kekuatan dalam hidupnya.

Penyerangan yang dilakukan etnis Dayak menimbulkan rasa marah dan dendam pada pengungsi sehingga pengungsi membalasnya dengan melakukan penyerangan ke rumah-rumah etnis Dayak yang memimpin rombongan penyerangan. Perbuatan tersebut merupakan perilaku koping yang termasuk dalam strategi *extrapunitive* yaitu individu melakukan tindakan agresi untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Pareek dalam Pestonjee, 1992). Penyerangan yang dilakukan juga merupakan strategi koping karena adanya hubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain atau yang disebut strategi antar group (Breakwell dalam Patnani, 1999). Perilaku agresif muncul pada pengungsi laki-laki karena pengungsi berusaha membela kelompoknya yang dibunuh dan diusir dari Sampit.

Kondisi di pengungsian semakin menambah beban penderitaan bagi pengungsi. Tekanan yang dirasakan pengungsi di pengungsian Sampit menyebabkan pengungsi membayangkan ingin segera sampai di Madura, dan lahan kerja di Madura yang berbeda dengan keterampilan dan kemampuan pengungsi menyebabkan pengungsi memiliki khayalan ingin merampok karena dengan merampok uang akan mudah diperoleh tanpa harus bekerja keras. Perilaku ini digolongkan pada perilaku koping yang berorientasi pada emosi atau *emotion focused coping* bentuk pelarian

dari masalah, yaitu individu menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya individu berada pada situasi yang menyenangkan (Aldwin dan Revenson, 1987). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Susilowati, 1998) perilaku ini juga dipengaruhi oleh kesehatan mental yang buruk pada pengungsi sehingga pengungsi kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan. Pengungsi berimajinasi untuk membebaskan diri dari masalah dan tekanan yang dirasakan meskipun perasaan terbebas tersebut hanya bersifat sementara saja.

Sulitnya hidup di Madura membuat pengungsi kembali ke Sampit untuk memulai kehidupan baru di sana dan mengurus harta benda yang tertinggal, keinginan untuk membiayai sekolah anak-anaknya sampai ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan ke luar daerah bahkan ke luar negeri dan keinginan memiliki usaha dagang untuk membiayai kehidupannya kelak, sedangkan untuk mengakhiri kebencian antara etnis Madura-Dayak, pengungsi memiliki harapan untuk membentuk perkumpulan pemuda-pemudi antara kedua etnis. Memiliki harapan dan rencana merupakan perilaku koping yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping*. Perilaku ini termasuk dalam tindakan instrumental yaitu tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun rencana-rencana apa yang dilakukan (Aldwin dan Revenson, 1987). Menurut Parry (1992) dengan memikirkan harapan-harapan yang diinginkan dapat mengurangi strategi koping yang berfokus pada emosi. Harapan dan rencana yang dimiliki pengungsi juga termasuk dalam strategi koping perencanaan, yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, antara lain dengan membuat strategi untuk

bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah (Carver, dkk., 1989).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku koping yang dilakukan pengungsi adalah sebagai berikut:

Kategori	Perilaku koping pada pengungsi	Teori
Penyelamatan diri	Mengungsi ke kantor Kodim, Pemda, hutan, pulau Madura.	Mengurangi tekanan lingkungan yang bersifat negatif (Taylor dalam Susilowati, 1998), individu merubah pikiran dan perilaku dalam merespon tuntutan (Cheng, 2001), pergerakan ke situasi yang tidak mengancam (Breakwell dalam Patnani, 1999).
Usaha atau aktivitas untuk bertahan hidup	Memakan kelapa. Mencari pekerjaan. Bergantung terus menerus pada bantuan. Mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Mengikuti jambore perdamaian Permainan <i>hadrah</i>	Dilakukan ketika respon otomatis tidak dapat digunakan (Lazarus dalam Smet, 1994), problem focused coping dengan mempelajari cara-cara baru (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994). Approach (Pestanjee, 1992) Avoidance (Pestanjee, 1992) Menghindari perasaan sakit dan putus asa dan menghindari emotion focused coping (Parry, 1992). Problem focused coping bentuk negosiasi (Aldwin dan Revenson, 1987). Strategi antar group (Breakwell dalam Patnani, 1999). Penerimaan dengan mengatasi dan mengubah kondisi stres (Carver, dkk., 1989).
Putus asa	Tidak melakukan usaha atau beraktivitas. Menangis Berpikir tidak dapat menyelesaikan anak.	Impunitiv (Pareek dalam Pestanjee, 1992).
Berserah diri pada Allah SWT	Menyerang rumah-rumah ketua rombongan etnis Dayak.	Ekstrapunitiv (Pareek dalam Pestanjee, 1992), strategi antar group (Breakwell dalam Patnani, 1999).
Berkhayal atau berimajinasi	Ingin segera sampai di Madura ketika berada di pengungsian Sampit. Ingin merampok karena penurunan penghasilan dan sulitnya mencari pekerjaan di Madura	Emotion focused coping bentuk pelarian dari masalah (Aldwin dan Revenson, 1987).
Harapan dan rencana	Ingin kembali ke Sampit baik untuk tinggal atau mengurus harta benda. Membiayai sekolah anak-anak. Mencari kerja keluar Madura. Membentuk perkumpulan pemuda-pemudi antar etnis Madura-Dayak	Problem focused coping bentuk instrumental (Aldwin dan Revenson, 1987), perencanaan (Carver, dkk., 1999), mengurangi emotion focused coping (Parry, 1992)

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian pada pengungsi kerusuhan antar etnis di Madura, dapat diambil simpulan bahwa bentuk-bentuk perilaku koping yang dilakukan pengungsi digolongkan menjadi 7 (tujuh) kategori, yaitu: (1) Penyelamatan diri. Penyelamatan diri ke hutan, ke kantor Kodim dan Pemda dilakukan pengungsi sebagai usaha untuk mencari tempat berlindung dari ancaman dan tekanan yang dirasakan. (2) Usaha atau aktivitas yang dilakukan di pengungsian untuk bertahan hidup. Pengungsian Sampit dan Madura adalah tempat berlindung bagi pengungsi meskipun kondisi pengungsian semakin menambah penderitaan. Oleh karena itu, pengungsi melakukan usaha agar tetap bertahan hidup di tengah-tengah penderitaan yang dirasakan. (3) Putus asa. Penderitaan dan kesulitan hidup dirasakan pengungsi sebagai akibat dari kerusuhan, pengungsi menanggapi dengan berbagai tingkah laku yang menunjukkan keputusan dalam menghadapi tekanan dan kondisi yang memprihatinkan. (4) Berserah diri kepada Allah SWT. Doa dan perilaku pasrah kepada Allah SWT dilakukan pengungsi untuk mengurangi keputusan dan kesedihan yang dirasakan. Perilaku berserah diri kepada Allah SWT dapat kembali menguatkan pengungsi dalam menjalani kehidupan. (5) Perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan reaksi pengungsi dalam menanggapi penyerangan yang diterima, perilaku ini juga dilakukan sebagai usaha untuk membela kelompoknya dari tekanan dan ancaman kelompok lain. (6) Berkhayal atau berimajinasi Berkhayal atau berimajinasi dilakukan pengungsi sebagai usaha untuk membebaskan diri dari masalah dan tekanan

yang dirasakan, dengan berkhayal atau berimajinasi seolah-olah pengungsi berada di dalam kondisi yang menyenangkan. (7) Harapan dan Rencana. Kondisi di pengungsian Madura semakin menambah penderitaan bagi pengungsi. Oleh karena itu, pengungsi memiliki harapan dan rencana untuk menuju ke kehidupan yang lebih layak.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku koping yang dilakukan pengungsi adalah (1) Usia. Pengungsi dengan usia dewasa memiliki *emotion focused coping* atau koping yang dipusatkan pada emosi daripada pengungsi yang berusia lebih muda. Hal ini disebabkan pengungsi dewasa memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah. (2) Jenis kelamin. Pengungsi wanita akan mencari cara dalam menghadapi masalah yang dialaminya dengan menyalurkan emosinya daripada pengungsi laki-laki. (3) Kesehatan mental. Buruknya kesehatan mental yang dialami pengungsi menyebabkan pengungsi memiliki strategi koping yang kurang efektif sehingga individu menyalurkan emosinya dengan melakukan *emotion focused coping* atau koping yang difokuskan pada masalah.

Perilaku koping yang dilakukan pengungsi berubah seiring dengan waktu. Ketika pertama kali datang di Madura pengungsi masih mengalami *shock* sehingga tidak ada yang dapat dilakukan kecuali menunggu jatah bantuan yang datang. Setelah sedikitnya berada satu tahun beberapa pengungsi sudah mulai bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari bahkan telah memikirkan strategi atau menyusun rencana untuk menghadapi atau mengatasi penderitaannya. Berubahnya

perilaku koping yang dilakukan pengungsi, yaitu dari perilaku koping yang kurang efektif menjadi lebih efektif. Hal ini disebabkan pengungsi memiliki keinginan untuk kembali hidup dalam kondisi yang lebih layak seperti yang pernah dialaminya di Sampit Kalimantan Tengah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, penulis akan memberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu (1) bagi masyarakat. Masyarakat di sekitar pengungsi hendaknya memberikan perlakuan yang hangat berupa dukungan sosial bagi pengungsi sehingga pengungsi akan merasa aman. Dengan demikian, pengungsi akan melakukan perilaku koping positif karena positif atau negatifnya perilaku koping tergantung dari dukungan sosial. Dengan dukungan sosial dapat

membuat suasana hati individu menjadi positif. (2) bagi pekerja kemanusiaan. Para pekerja kemanusiaan hendaknya memperhatikan perilaku koping yang dilakukan pengungsi dalam menghadapi masalah dan tekanan yang dirasakan untuk kemudian memberikan terapi sesuai dengan perilaku koping tersebut agar terbentuk perilaku koping yang positif, yaitu perilaku pemecahan masalah, penilaian ulang terhadap apa yang terjadi dan melakukan perencanaan terhadap apa yang akan dilakukan. (3) bagi ilmuwan selanjutnya. Diharapkan dapat menyempurnakan hasil penelitian ini dengan mengupas lebih dalam tentang bentuk-bentuk perilaku koping pengungsi, dengan memperhatikan aspek-aspek yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku koping, yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, status sosial, dan kondisi emosi. □

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C.M & Revenson, T.A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of The Reaction Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.53, No :2, 337-348.
- Billings, D.W & Moos, R.H. (1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adult With Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.2, No:46, 877-891.
- Carver, C.S, Weintraub, J.K and Scheiner, M.F. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.56, No:2, 267-283.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping Flexibility in Real Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.80, No:5, 814-833.
- Dewi, E.Y. (2002). Hubungan Antara Tingkat Kestabilan Emosi dengan Perilaku Koping pada Masa Lanjut Usia. Skripsi. (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Lebang, T. (2001). Menari di atas Derita Pengungsi. *Tempo 11 Maret 2001*, hal 25.

- Leksono, K. (2002). Anak-Anak dan Masa Depan, Di antara Warga Baru Indonesia Bernama Pengungsi. Dalam ST. Sularto (editor). *Seandainya Aku Bukan Anakmu: Potret Kehidupan Anak Indonesia*. Jakarta: Kompas.
- Office for the Coordination of Humanitarian Assistance. (1999). *Handbook for Applying The Guiding Principles on Internal Displacement*. Washington DC: The Brookings Institution.
- Parry, G. (1992). *Coping with Crises*. New York: The British Psychological Society and Routledge Ltd.
- Patnani, M. (1999). *Kekerasan Fisik terhadap Anak dan Strategi Koping yang Dikembangkan Anak*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Pentanjee, D.M. (1992). *Stress and Coping: The Indian Experience*. New Delhi: Sage Publications.
- Sarafino, E.P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT.Grasindo.
- Solomon, Z, Mario, M & Avit, Z.E. (1998). Coping Locus of Control, Social Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.3, No:55, 279-285.
- Susilowati, N. (1998). Hubungan Antara Depresi dan Tingkah Laku Koping pada Masa Lanjut Usia. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- www.sekitarkita.com. (2002). Kilasan tentang IDP's dan Refugees di Indonesia Diperoleh dari www.sekitarkita.com.
- Zulkifli, A & Lebang, T. (2001). "Orang-Orang yang Terusir." *Tempo 11 Maret 2001*, hal 27-28.