

Menenun Sebagai Strategi Koping Bagi Perempuan Alor Dalam Mengelola Stres: Kajian Teologis

Delila Tanaem¹, Fredrik Abia Kande², Alboin Selly³
¹²³Universitas Tribuana Kalabahi

Email: delilatanaem5@gmail.com¹, kandefredrik@yahoo.com²,
boyselly0@gmail.com³

Abstrak

Stres merupakan respon terhadap tekanan eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan perilaku individu. Dalam konteks budaya perempuan Kampung Hula-Alor, aktivitas menenun berfungsi bukan hanya sebagai kerja ekonomi, tetapi juga sebagai strategi koping berbasis tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggali pemaknaan aktivitas menenun dalam kehidupan sehari-hari perempuan Kampung Hula-Alor; (2) menganalisis bagaimana menenun berfungsi sebagai strategi koping; dan (3) mengkaji bagaimana integrasi praktik budaya lokal dan pendekatan teologis memperkuat resiliensi perempuan Alor. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hermeneutik multi-metode (budaya, psikologis, teologis). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam pada 15 perempuan penenun, 15 suami atau anak penenun, serta 2 tokoh masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menenun dimaknai secara holistik sebagai identitas budaya, warisan leluhur, media koping emosional, dan sarana spiritualitas keseharian. Menenun berfungsi sebagai emotion-focused coping yang menenangkan, memberikan rasa bangga, dan membangun stabilitas emosi. Integrasi dimensi budaya, psikologis, dan teologis menghasilkan resiliensi kontekstual yang memperkuat kemampuan perempuan Alor untuk bertahan dan tumbuh di tengah tekanan sosial-ekonomi. Aktivitas menenun menjadi praktik hidup yang menyatukan kearifan lokal, ketangguhan mental, dan makna spiritual dalam satu kesatuan yang utuh.

Kata Kunci: *Menenun, Strategi koping, Perempuan Alor, Teologis*

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan eksternal yang dapat memengaruhi kesehatan mental, emosi, dan perilaku. Untuk menghadapi stres, individu menggunakan strategi koping yang dapat berupa pendekatan emosional, kognitif, maupun tindakan. Dalam konteks masyarakat Alor, aktivitas menenun merupakan salah satu bentuk strategi koping berbasis tindakan yang telah berakar kuat dalam praktik kehidupan perempuan.

Menenun tidak hanya bernilai ekonomi, tetapi juga memiliki fungsi sosial, emosional, dan spiritual. Observasi awal menunjukkan bahwa perempuan yang aktif menenun memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, percaya diri, dan lebih terlibat dalam kegiatan sosial seperti posyandu, majelis gereja, dan paduan suara. Fenomena

ini mengindikasikan bahwa menenun memiliki potensi besar sebagai strategi koping yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikososial perempuan Alor.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Makna Menenun dalam Budaya Alor

Ditemukan bahwa menenun adalah identitas budaya, warisan keluarga, dan media ekspresi diri. Anak-anak belajar sejak usia dini, terjadi transfer pengetahuan lintas generasi. Menenun dipahami sebagai identitas budaya, warisan keluarga, dan media ekspresi diri. Anak-anak belajar sejak usia dini sehingga terjadi transfer pengetahuan lintas generasi (1,2,3).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menenun menempati posisi fundamental dalam konstruksi identitas perempuan Alor. Aktivitas ini dipahami sebagai bagian integral dari warisan budaya yang diturunkan secara turun-temurun dan menjadi tanda keterhubungan seseorang dengan asal-usulnya. Menenun bukan hanya keterampilan praktis, tetapi merupakan *cultural embodiment* yakni perwujudan nilai, simbol, dan makna budaya dalam tindakan sehari-hari. Proses pewarisan ini berlangsung sejak anak-anak perempuan masih sangat muda; mereka diperkenalkan pada bahan, alat, motif, dan teknik menenun melalui pengamatan, pendampingan ibu, serta keterlibatan langsung dalam tahap-tahap sederhana menenun. Dengan demikian, terjadi *transfer pengetahuan lintas generasi* yang tidak hanya membentuk kemampuan teknis, tetapi juga membangun pemahaman simbolik mengenai peran mereka dalam keluarga dan komunitas.

Menenun dimaknai sebagai representasi identitas perempuan Alor, karena melalui aktivitas inilah mereka mengekspresikan estetika, kreativitas, dan nilai-nilai yang diwariskan leluhur. Motif-motif tenun membawa pesan historis dan kultural yang menegaskan relasi antara perempuan dengan garis keturunan, alam, dan komunitas adat. Dengan demikian, menenun berfungsi sebagai media ekspresi diri yang memungkinkan perempuan menuturkan narasi eksistensial mereka dalam bentuk visual, ritmis, dan simbolis. Melalui tenunan, mereka tidak hanya menghasilkan karya seni, tetapi juga “menulis” identitas, harapan, dan pengalaman hidup mereka.

Menenun dimaknai sebagai warisan budaya, identitas perempuan, dan media ekspresi diri. Anak-anak belajar menenun sejak usia dini, sehingga terjadi transfer pengetahuan lintas generasi. Bagi perempuan Alor, menenun adalah simbol keterhubungan dengan leluhur, ritus kehidupan, dan kebanggaan budaya. Inilah yang membentuk dasar pemaknaan eksistensial aktivitas menenun.

Menenun sebagai Strategi Koping (Psikologis)

Menenun berfungsi sebagai **emotion-focused coping** (Lazarus & Folkman, 1984). Proses menenun yang repetitif, ritmis, dan terstruktur memberikan ketenangan, menurunkan stres, memperkuat kontrol diri, dan menumbuhkan rasa bangga. Narasumber menyatakan bahwa menenun membantu mereka menghadapi tekanan sosial, duka, dan konflik rumah tangga. Penghasilan ekonomi dari tenunan juga memperkuat strategi koping melalui rasa berdaya dan mandiri. Analisis psikologis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas menenun berfungsi sebagai bentuk emotion-focused coping sebagaimana dikonsepsi oleh Lazarus & Folkman (1984).

Menenun juga sebagai strategi pengelolaan stres yang berorientasi pada regulasi emosi, menenun menyediakan ruang terapeutik yang memungkinkan perempuan mengolah tekanan batin melalui aktivitas yang repetitif, ritmis, terstruktur, dan bermakna secara personal maupun kultural. Gerakan yang berulang, konsentrasi visual, dan ritme tubuh yang stabil menciptakan kondisi mirip meditasi yang menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan ketenangan fisiologis. Dalam konteks neuropsikologis, aktivitas ritmis seperti ini diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi dan pemulihan emosional.

Dengan demikian, menenun berfungsi secara multidimensi sebagai strategi koping: mengelola emosi melalui mekanisme internal, memperkuat harga diri melalui proses kreatif, serta menambah sumber daya ekonomi sebagai penopang keberlangsungan hidup. Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa menenun bukan sekadar aktivitas budaya, tetapi suatu praktik psikologis sekaligus sosial yang berperan signifikan dalam membangun ketahanan dan kesejahteraan perempuan Alor.

Dimensi Relasi dan Spiritualitas (Teologis–Sosial)

Dalam perspektif teologis, aktivitas menenun bagi perempuan Alor tidak hanya dipahami sebagai kerja budaya atau keterampilan ekonomi, tetapi sebagai bagian integral dari spiritualitas keseharian. Ungkapan yang sering mereka gunakan “tangan bekerja, hati berdoa” menggambarkan integrasi mendalam antara aktivitas jasmani dan disposisi rohani. Menenun dipahami sebagai karunia Tuhan yang harus dirawat dan dipersembahkan kembali melalui pekerjaan yang dilakukan dengan kesungguhan hati. Pemaknaan ini selaras dengan ajaran Alkitab, khususnya Kolose 3:23 yang menyatakan, “Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.” Ayat ini menegaskan bahwa pekerjaan sehari-hari dapat menjadi ruang spiritual di mana manusia menghadirkan kesetiaan dan ibadahnya kepada Allah.

Lebih jauh, makna spiritualitas ini berkaitan dengan ketenangan dan ketertiban hidup sebagaimana dianjurkan dalam 1 Tesalonika 4:11: “berusahalah untuk hidup tenang, mengurus persoalan sendiri, dan bekerja dengan tangan.” Menenun menjadi praktik konkret untuk mewujudkan kehidupan yang tertata, penuh kedamaian, dan berorientasi pada pemeliharaan keluarga. Doa pemazmur dalam Mazmur 90:17, “teguhkanlah perbuatan tangan kami,” memperdalam pemahaman bahwa hasil kerja manusia dapat menjadi sarana pemberian Allah untuk menopang kehidupan komunitas.

Dari perspektif teologi praksis, menenun juga memperkuat relasi sosial dan spiritual dalam komunitas gereja. Hasil tenun digunakan dalam ritual adat, pelayanan gerejawi, dan kegiatan sosial, sehingga menenun menjadi jembatan antara kehidupan iman dan kehidupan sosial. Melalui pendekatan hermeneutik, aktivitas menenun dapat dibaca sebagai “teks hidup” yang mengungkapkan nilai-nilai kekudusan kerja, pelayanan, dan ketaatan. Dalam konteks ini, perempuan Alor tidak hanya menenun kain, tetapi juga “menenun” relasi, identitas iman, dan kesinambungan tradisi rohani komunitas mereka.

Dengan demikian, dimensi relasi dan spiritualitas dalam aktivitas menenun terbentuk melalui integrasi antara kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari, ekspresi kasih dalam kerja, dan pemaknaan teologis terhadap talenta yang

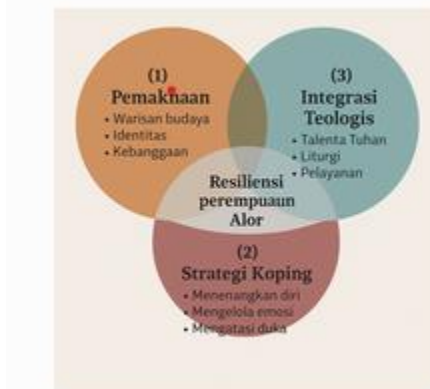
diamanatkan. Menenun menjadi tindakan ibadah yang konkret, di mana perempuan Alor memuliakan Tuhan melalui keindahan, ketekunan, dan kesetiaan mereka dalam menghasilkan karya yang menopang keluarga dan komunitas.

Resiliensi Perempuan Alor

Integrasi antara budaya, psikologis, dan teologis membentuk resiliensi kontekstual perempuan Alor. Menenun menjadi sarana naratif yang memungkinkan perempuan menyalurkan cerita hidup, mengelola tekanan, dan memulihkan diri. Selain itu, menenun menopang ekonomi keluarga, memperkuat identitas budaya, serta membangun spiritualitas komunitas. Resiliensi muncul sebagai kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menemukan makna hidup di tengah tekanan.

Pembahasan

Diagram Venn: Menenun & Resiliensi Perempuan Alor (17)



KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas menenun memiliki makna mendalam dalam kehidupan perempuan Alor. Menenun bukan sekadar keterampilan budaya, tetapi strategi koping yang efektif dan sumber pembentukan resiliensi. Integrasi dimensi budaya, psikologis, dan teologis menjadikan menenun sebagai praktik hidup yang menopang kesejahteraan personal, sosial, dan spiritual perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

Tradisi Menenun Pengrajin Bugis Pagatan di Era Globalisasi, Sri Hidayah, dalam <file:///C:/Users/HP/Downloads/download-fullpapers-bkdf4d938d91full-1.pdf>

- Fahmi, Khairul, et al. "Sistem Pewarisan Tenun Sasak sebagai Pendidikan Budaya Sasak." *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan* 11.2 (2025): 138-150. dalam <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jhm/article/view/28487/6914>
- Latif, B. Syarifuddin, Jajang Gunawijaya, and Nurbaeti Nurbaeti. "Keberlangsungan Tradisi Menenun Sebagai Ciri Khas Kebudayaan Materi Kaum Perempuan Baduy Luar Kampung Gajeboh." *Ilmu Dan Budaya* 44.1 (2023): 16-25. Dalam <https://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/view/2047/1327>
- Fahimah, Siti, and Avif Alfiah. "PKM Pendampingan Perempuan Penenun Berbasis Budaya Lokal melalui Self Control." *GUYUB: Journal of Community Engagement* 4.3 (2023): 305-325. Dalam, <file:///C:/Users/HP/Downloads/7147-20189-2-PB.pdf>
- Bahri, Muh, Edy Waluyo, and Muhammad Halqi. "Implementasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Dalam Kerajinan Tenun Melalui Pembelajaran IPAS Di Sekolah Dasar." *Educatio* 19.2 (2024): 482-492., dalam <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/27970/6352>
- Maryam, Siti. "Strategi coping: Teori dan sumberdayanya." *Jurnal konseling andi matappa* 1.2 (2017): 101-107. <file:///C:/Users/HP/Downloads/2168-Article%20Text-5363-1-10-20200107.pdf>
- Chandraningsih, Dian. *Studi Kasus Pelaksanaan Mekanisme Koping Dan Gambaran Stres Pada Pasien Limfoma Non Hodgkin (LNH) Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Kemuning RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2020. <https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/5474/>
- Hendrawan, M. Bayu, I. M. Sutajaya, and D. M. Citrawathi. "Mekanisme Kerja Borongan Yang Monoton Dan Repetitif Meningkatkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Penenun Di Desa Gelgel Klungkung." *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* 6.1 (2019): 44-51. file:///C:/Users/HP/Downloads/adminbiobaru,+artikel_1513041029+ok.pdf
- Mariance, Mariance. *Yesus Sang Penenun: Peran Perempuan Penenun dalam Membangun Kristologi Feminis di Lembang Saluallo Sangalla'Utara*. Diss. Institut Agama Kristen Negeri Toraja, 2025. https://digilib-iaknortoraja.ac.id/4971/3/mariance_bab_2.pdf
- Botu, Firgianus, Emanuel De, and Magnus Mitani. "Makna Persekutuan Gerejawi dalam Budaya Tenun Ikat Masyarakat Sikka-Maumere, Flores." *Perspektif* 15.2 (2020): 133-146. <https://adityawacana.id/ojs/index.php/jpf/article/view/141/137>
- Natar, Asnath Niwa. "Tenun sebagai Media Terapi dalam Konseling Pastoral bagi Perempuan Korban Kekerasan di Sumba." *Jurnal Dunamis* 8.1 (2023): 437-457. <https://repository.ukdw.ac.id/9265/>
- Therik, Adrian Gumilar. "Tenun Timor Memberdayakan Perempuan Tolfe'u Sebagai Konseling Imajinatif." *Pute Waya: Sociology of Religion Journal* 2.1 (2021): 63-78. <https://www.ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/putewayaya/article/view/618>

- Tanaem, D. "Kajian Teologi Feminis Terhadap Tenunan Gibitir Ketu dan Gibitir Merek Sebagai Media Cerita Tentang Identitas Perempuan dan Masyarakat Kolana di Kelurahan Kolana Utara Kecamatan Alor Timur". 2022-04-22 <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1584>
- Firmando, Harisan Boni. "Kearifan lokal tenun tradisional ulos dalam merajut harmoni sosial di kawasan danau Toba." *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial* 7.1 (2021): 1-18. <file:///C:/Users/HP/Downloads/rholandmuary46,+1.pdf>
- BARAT, MUNA. "STRATEGI IBU RUMAH TANGGA PENENUN KAIN SARUNG MUNA DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENDAPATAN RUMAH TANGGA DI DESA LAPOLEA KECAMATAN BARANGKA KABUPATEN MUNA BARAT." *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial: ISSN 2716: 3857*. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/107982754/9326-libre.pdf?1701190980=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSTRATEGI_IBU_RUMAH_TANGGA_PENENUN_KAIN_S.pdf&Expires=1759160156&Signature=CzZgyfmMuO8LWITU7C~W76xTxPPpmQKq7Niq3IL2f8QDzS66IQNM2NBBaxxTD1pYGbEdGWEVP6h-FScYFOB-bdDa6UqTmPuyennw4BpN2sOf8yAwa8Njiv-oWLoCyeFAS4N4gnyEqykgmJRxxKbkjyVxrfgJAIHC8CBYMBweZdxTpt4LvbYg93KT84xt4h0p-iRUaDPOGO8ZnL-Zhx-tz1xjg3HjI3Y6BsB44UASMuBndDkvM3nWr4XSnQxq8AQz7VrgiwVT~7KDZtdAsSrnmB3kS5ugx0K~CJkk-TTOH5me2JkB-GgKzpzCi0KLzVkgwq7d45dMuVZ7jz2kDvSrQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Maulana, Nuri, and Achmad Hidir. *Strategi Adaptasi Pengrajin Tenun Siak di Kabupaten Siak*. Diss. Riau University, 2017. <https://www.neliti.com/publications/188276/strategi-adaptasi-pengrajin-tenun-siak-di-kabupaten-siak>.
- Jabbaar, Muhammad Abdul. "Lebih Jauh Tentang Diagram Venn." *Makalah Strukdis* (2009): 1-4. <https://emimath.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/sejarah-diagram-venn.pdf>
- Rosalay, Rizqi, and Andy Prasetyo. "Pengertian Flowchart Beserta Fungsi dan Simbol-simbol Flowchart yang Paling Umum Digunakan." 2019, https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61780716/Jurnal-libre.pdf?1579008807=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPengertian_Flowchart_Beserta_Fungsi_dan.pdf&Expires=1759162856&Signature=f3OgufyEJO43k2SUjJGyFGoSnu4RmTRgxu1YlQqefo1voHwoyEUuTz4JAXTFotz5ZQE5mXC2ZruKBm7rjUdN1~2h~wGQjQpSP8HNn9n~EZ7XwayQqUR7s8STrBXF-hIRx2fk2vHj3ZzsWHurXEA54pJ~BmbMrm7utCK40iJ9ninJiEivYSHNjSt7CPinpzVl3ATqH8qXPrTKQDL~LEceUmiPcUSB2qe7uWdNFffuPmF6hfhgImYtMzltNHUOY8y~cnfZiH3g8ffgPlmzdWALXvDdPKu6KG6~sKY6PygaFZJSG0HtgycmX0AmghvrU0gKBTd8or2Ap2aidQviFojMxA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA.

- Gumilang, Galang Surya. "Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling." *Jurnal fokus konseling* 2.2 (2016) <file:///C:/Users/HP/Downloads/iwantb,+%23%23default.groups.name.manager%23%23,+218-625-1-CE.pdf>
- Nuriman, S. Pd I. *Memahami Metodologi Studi Kasus, Grounded Theory, dan Mixed-Method: Untuk Penelitian Komunikasi, Psikologi, Sosiologi, dan Pendidikan*. Prenada Media, 2021. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=hUVIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pendekatan+hermeneutik+multi-metode+\(budaya,+psikologis,+teologis&ots=xP9hAYFerG&sig=-jjWPJLHzY63xznwmLe4_kHflTo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=hUVIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pendekatan+hermeneutik+multi-metode+(budaya,+psikologis,+teologis&ots=xP9hAYFerG&sig=-jjWPJLHzY63xznwmLe4_kHflTo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Syaifuddin, Helmi. "Hermeneutika Paul Ricoeur untuk penelitian keagamaan: Kajian metodologi dan terapan terhadap kebudayaan ziarah makam Maulana Malik Ibrahim di Gresik." (2016). <https://repository.uin-malang.ac.id/961/>
- Cotesea, Julen Putri Setyani. *STRATEGI KOPING MENGHADAPI KECEMASAN TERKAIT DAMPAK COVID-19 DI KALANGAN SISWA SMP DI KOTA MAKASSAR= COPING STRATEGY TOWARDS ANXIETY RELATED TO THE IMPACT OF COVID-19 IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CITY OF MAKASSAR BASED ON WEBSITE*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2021. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/16186/>
- Al-Miraza, Asyifa Rizvi. *Strategi Koping, Stres, dan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara dalam Masa New Normal COVID-19*. Diss. Universitas Sumatera Utara, 2021. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/44375>
- Ndamunamu, Martini. "REPRESENTASI SEMANGAT ECOFEMINISME DALAM PEMBUATAN TENUN IKAT SUMBA TIMUR." *Jurnal Matawai Amahu* 2024.1 (2024). https://bridakabsumbatimur.net/wp-content/uploads/2025/03/2.-Jurnal-Martini-2024-Ecofeminisme-tenun-ikat-Koreksi-mitra-bestari_120924.pdf
- Kurniawati, I. (2022). Menenun sebagai bentuk resiliensi perempuan dalam menghadapi kemiskinan: Studi di Kabupaten Alor (Skripsi, Universitas Nusa Cendana). Repositori Undana. <https://journal.unpar.ac.id/index.php/JurnalIlmiahHubunganInternasional/article/view/7842>.
- Darma, Y. (2020). Makna kain tenun dalam tradisi perkawinan di Alor (Tesis, Universitas Kristen Satya Wacana). Repositori UKSW.
- Ratu, M. (2021). Perempuan penenun dan spiritualitas kerja tangan: Kajian teologis kontekstual (Skripsi, Institut Agama Kristen Negeri Kupang). Repositori IAKN