

PERBEDAAN STRES PASCA PERCERAIAN PADA IBU RUMAH  
TANGGA YANG BEKERJA DENGAN YANG TIDAK BEKERJA  
DI KELURAHAN SUNGGAL

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

OLEH :

FRINZY FIRDA NANDIKA RIZKY ZAPHIRA

16.860.0024



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)22/6/22

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI  
PERBEDAAN STRES PASCA PERCERAIAN PADA IBU RUMAH  
TANGGA YANG BEKERJA DENGAN YANG TIDAK BEKERJA  
DI KELURAHAN SUNGGAL

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
1686010311

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 14 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua

Sekretaris

(Hasanuddin, Ph.D)

(Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi)

Penguji I

Penguji II

(Dra. Mustika Tarigan, M.Psi)

(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
Tanggal 14 Februari 2022

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi., Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Universitas Medan Area



(Hasanuddin Ph.D)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
NIM : 168600024  
Tahun Terdaftar : 2022  
Program Studi : Psikologi Pengembangan  
Fakultas/Sekolah : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur - unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 31 Maret 2022



Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
NPM : 168600024  
Program Studi : Psikologi Pengembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-ekslusif (NonExclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PERBEDAAN STRES PASCA PERCERAIAN PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DENGAN YANG TIDAK BEKERJA DI KELURAHAN SUNGGAL**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta,

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 31 Maret 2022

Yang Menyatakan



(Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan.

Karena itu bila kau telah selesai ( mengerjakan yang lain ) dan kepada Tuhan,

berharaplah

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

Intelligence plus character - that is the goal of true education

(Martin Luther King Jr)

Kamu tidak bisa kembali dan mengubah masa lalu, maka dari itu tataplah masa

depan dan jangan buat kesalahan yang sama dua kali.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Pribadi

Nama : Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat Tanggal Lahir : Medan, 17 April 1998  
Alamat : Jalan Pasar III Tapian Nauli Komplek Permata  
Setia Budi  
Residence I Nomor B5, Kelurahan Sunggal,  
Kecamatan  
Medan Sunggal, Provinsi Sumatera Utara.  
Kode Pos : 20128  
Nomor Ponsel : 08116561709  
Email : frinzy.rizky@gmail.com

### B. Jenjang Pendidikan

- a. SMA Shafiyatul Amaliyyah (2013 – 2016)
- b. SMP Negeri 1 Medan (2010 - 2013)
- c. SD Harapan 1 Medan (2004 - 2010)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan atas rahmat dan karunia yang telah Allah SWT berikan kepada penulis. Karena berkat atas berkat rahmat dan ridanya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul yang akan penulis ajukan adalah “ Perbedaan Stres Pasca Perceraian Antara Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dengan Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Kelurahan Sunggal”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai jika tidak ada bantuan dan dukungan dari orang-orang tercinta di sekeliling penulis. Maka dari itu saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc.
2. Dekan Fakultas Psikologi Bapak Hasanuddin, Phd.
3. Dosen Pembimbing penulis Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi dan Bapak Khairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si.
4. Atok tercinta H. Jose Rizal Firdaus, SH.
5. Mama tercinta Hj. Eka Ermasyafpriza Handayani Firdaus, SH, M.Kn.
6. Keluarga dan kerabat yang penulis sayangi yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis.
7. Seluruh kakak dan abang di tata usaha di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah banyak membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
8. Kekasih Penulis Adhitya Febrima yang telah memberi dukungan tenaga, waktu membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat penulis Ami, Deya, Virdes, Fifi, Odel yang selalu meluangkan waktu untuk menemani penulis dalam penelitian ini.

10. Bapak lurah kelurahan Sunggal yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian di lingkungan sunggal, dengan dibantu oleh ke-14 kepling yang berada di lingkungan Sunggal.

11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan rida-Nya Kepada kita semua. Penulis memohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan makalah, dan penulis juga sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk bahan perbaikan makalah.

Medan, 14 February 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
ABSTRAK .....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan wanita karier....	13
B. Pengertian stres.....	14
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress .....	15
D. Aspek-aspek stress.....	18
E. Ciri-ciri Mengalami Stres .....	20

F.	Stres Pasca Perceraian .....	24
G.	Perbedaan Stress Pasca Perceraian antara ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan Wanita Karier .....	25
H.	Kerangka konseptual .....	28
	Gambar 2.1.....	28
	Kerangka Konseptual Penelitian .....	28
I.	Hipotesis .....	28
	BAB III.....	29
	METODE PENELITIAN .....	29
A.	Tipe Penelitian.....	29
B.	Identifikasi Variable Penelitian .....	29
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
D.	Subjek Penelitian .....	30
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	32
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33
G.	Analisis Data .....	35
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A.	Orientasi Kancas Penelitian .....	36
B.	Persiapan Penelitian.....	37
1.	Persiapan Administrasi .....	37
2.	Persiapan Alat Ukur.....	37

3.	Uji Coba Alat Ukur (Try Out Terpakai) .....	38
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	40
D.	Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	41
1.	Analisis Deskriptif .....	41
2.	Uji Asumsi .....	43
3.	Hasil Perhitungan Analisis Data .....	45
E.	Pembahasan .....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
A.	Simpulan.....	53
B.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....		56
LAMPIRAN – A.....		60
SEBARAN DATA PENELITIAN.....		60
LAMPIRAN – B.....		61
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....		61
LAMPIRAN-C.....		64
UJI NORMALITAS.....		64
LAMPIRAN – D.....		64
UJI HOMOGENITAS.....		64
LAMPIRAN- E.....		65
HASIL PERHITUNGAN DAN ANALISIS DATA.....		65

LAMPIRAN- F .....	66
ALAT UKUR PENELITIAN .....	66



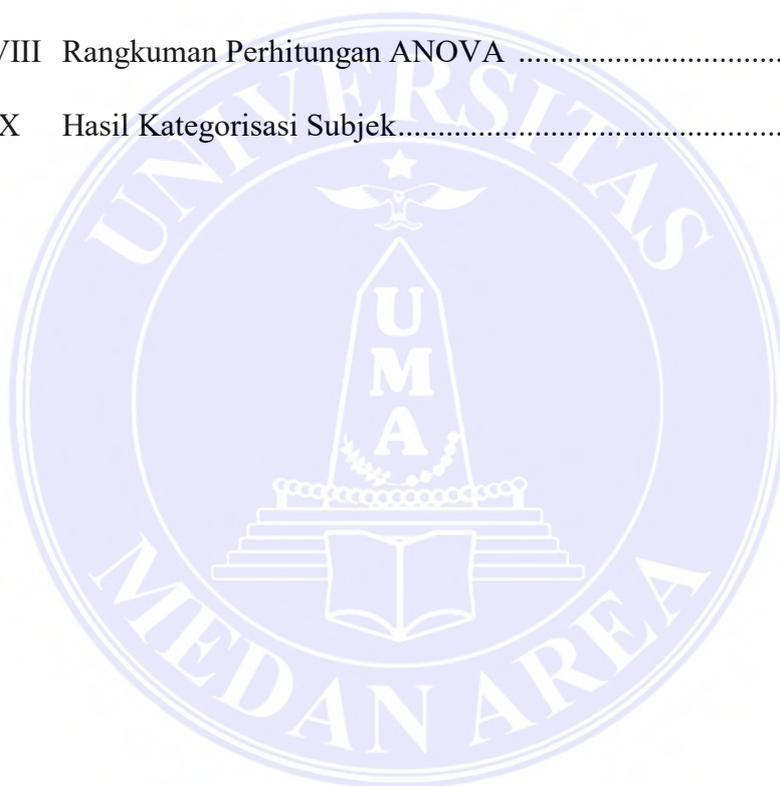
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.1. Lamanya Perceraian .....	42
Gambar 4.2. Kurva Mean Subjek .....	45



## DAFTAR TABEL

Tabel I	Distribusi Skala Stres Sebelum Penelitian .....	23
Tabel II	Distribusi Skala Stres Setelah Penelitian .....	40
Tabel III	Frekuensi Lamanya Perceraian .....	42
Tabel IV	Perbandingan Dicerai dan Menceraikan .....	43
Tabel V	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	44
Tabel VI	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	44
Tabel VIII	Rangkuman Perhitungan ANOVA .....	46
Tabel IX	Hasil Kategorisasi Subjek.....	47



## ABSTRAK

### PERBEDAAN STRES PASCA PERCERAIAN PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DENGAN YANG TIDAK BEKERJA DI KELURAHAN SUNGGAL

Oleh :

Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira

NPM : 168600024

Perceraian merupakan suatu proses perpisahan antara sepasang suami istri dimana penyebab terjadinya menyangkut banyak aspek, seperti emosi, ekonomi, sosial dan lingkungan masyarakat. Penelitian ini dilatar belakangi dengan begitu banyaknya wanita pasca perceraian yang mengalami stres akibat dari dampak perceraian. Baik itu berdampak bagi ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga tidak bekerja. Fenomena ibu rumah tangga yang mengalami stres pasca perceraian banyak juga terjadi di kelurahan sunggal kecamatan medan sunggal. Terdapat para ibu rumah yang mengalami tekanan kehidupan pasca perceraian dan hal tersebut menyebabkan para ibu rumah tangga yang tersebut menjadi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dengan yang bekerja.

Penelitian ini menggunakan variable independent yaitu ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Variable dependen dalam penelitian ini yaitu stres. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang telah bercerai dalam kurun waktu 2 tahun, pada kelompok ibu rumah yang tidak bekerja diambil dari golongan menengah kebawah, dan pada kelompok ibu rumah tangga yang bekerja diambil dari wanita yang bekerja dan memiliki jenjang karier. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuisioner dengan menggunakan skala Guttman. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan One-way anova (anova satu arah). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai mean stres ibu rumah adalah 24,67 sedangkan ibu rumah tangga yang bekerja 11,04. Ini menunjukkan bahwa tingkat stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja lebih besar dibandingkan ibu rumah tangga yang bekerja ( wanita karier).

**Kata kunci : Perceraian, Stres, Ibu rumah tangga.**

## ABSTRACT

### THE DIFFERENCES IN POST DIVORCE STRESS ON WORKING HOUSEWIFE WITH NOT WORKING HOUSEWIFE IN KELURAHAN SUNGGAL

Oleh :

Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
NPM : 168600024

Divorce is a process of separation between a husband and wife where the cause of occurrence involves by many aspects, such as emotional, economic, social and environmental. This research is motivated by the number of post-divorce women who experience stress as a result of the impact of divorce. This has an impact on both working housewives and non-working housewives. The phenomenon of housewives who experience post-divorce stress also occurs in the Sunggal sub-district, Medan Sunggal sub-district. There are housewives who experience the pressures of life after divorce and this causes these housewives to become stressed. This study aims to determine whether there is a difference in post-divorce stress among housewives who do not work and those who work. This research was aims to determine whether there is a difference in post-divorce stress among housewives who do not work and those who work.

This study uses independent variables, namely housewives who work and housewives who do not work. The dependent variable in this study is stress. The samples in this study were women who had been divorced within 2 years, the group of housewives who did not work and became from the lower middle class, and the group of housewives who worked from women who worked and had a career. The sampling technique in this research is purposive sampling. The data collection technique used in this study was a questionnaire using the Guttman scale. The method of analysis in this study uses One-way ANOVA (one-way ANOVA). The results of this study indicate that the mean stress of housewives is 24.67 while working housewives are 11.04. This shows that the level of post-divorce stress among housewives who do not work is greater than that of working housewives (career women).

**Keywords : Divorce, Stress, Housewife.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah upacara pengikatan janji nikah yang dirayakan atau dilaksanakan oleh dua orang dengan maksud meresmikan ikatan perkawinan. Pernikahan itu dikatakan sah jika pernikahan tersebut sudah sah menurut agama, Negara, dan adat. Pernikahan yang sah menurut agama adalah pernikahan yang telah mengikuti hukum agama sesuai dengan agama yang dianut. Pernikahan yang sah menurut Hukum adat adalah ikatan hidup bersama antara seorang pria dan wanita dengan tujuan mendapatkan generasi penerus agar kehidupan persekutuannya tidak punah, yang dikatakan sah menurut hukum adat adalah pernikahan yang didahului dengan rangkaian upacara adat. Pernikahan yang sah menurut Negara berdasarkan undang-undang dikatakan sah apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agamanya dan kepercayaannya, disamping itu tiap-tiap perkawinan harus dicatat menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku. Pencatatan tiap-tiap perkawinan adalah sama halnya dengan pencatatan peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupan seseorang, misalnya kelahiran, kematian yang dinyatakan dalam surat-surat keterangan, suatu akte resmi yang juga dimuat dalam daftar pencatatan.

Setiap wanita yang baru menikah tentu mengalami perubahan dalam kehidupannya. Ketika suami dan istri berikrar untuk menikah, berarti masing-masing 'mengikatkan diri' pada pasangan hidup. Kebebasan sebagai individu 'dikorbankan'. Perkawinan bukan sebuah titik akhir, tetapi sebuah perjalanan

panjang untuk mencapai tujuan yang disepakati berdua. Tiap pasangan harus terus belajar mengenai kehidupan bersama. Tiap pasangan juga harus kian menyiapkan mental untuk menerima kelebihan sekaligus kekurangan pasangannya dengan kontrol diri yang baik. Masa penyesuaian diri bagi pasangan yang sudah menikah adalah disatu hingga dua tahun pertama usia pernikahan, meskipun sebelum menikah mereka sudah merasa memiliki hubungan yang baik dan saling mengenal pada saat pacaran tidak menjamin masa penyesuaian akan berjalan mulus. Penelitian yang dilakukan oleh Aroun dan Pauker (dalam Rian Indriyani, 2014) mengungkapkan bahwa masa pengantin baru adalah masa transisi yang sulit karena pasangan harus meninggalkan keluarganya, kehilangan kebebasan, dan mulai menjalankan fungsinya sebagai pasangan dan akan mengalami permasalahan diusia awal perkawinannya. Pentingnya penyesuaian dan tanggung jawab sebagai suami atau istri dalam sebuah perkawinan akan berdampak pada keberhasilan hidup berumah tangga. Menurut Hurlock (dalam Cinde Anjani dan Suryanto, 2006) keberhasilan dalam hal ini mempunyai pengaruh yang kuat terhadap adanya kepuasan hidup perkawinan, mencegah kekecewaan dan perasaan-perasaan bingung, sehingga memudahkan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam kedudukannya sebagai suami atau istri dan kehidupan lain di luar rumah tangga

Setiap wanita yang menikah tujuannya untuk hidup bahagia dan pernikahan itu hanya terjadi untuk sekali dan selamanya. Kenyataannya, seringkali dijumpai bagaimana impian dan harapan untuk mewujudkan sebuah perkawinan yang bahagia dan sejahtera itu tidak tercapai, sebuah perkawinan mengalami kegagalan dalam mewujudkan impian dan harapan bersama, serta suatu permasalahan dapat

timbul dalam kehidupan perkawinan, dan pada gilirannya dapat menjadi benih yang dapat mengancam kehidupan perkawinan serta mengakibatkan keretakan rumah tangga. Jenny (dalam Aisyah, 2012) mengatakan tujuan mulia dalam melestarikan dan menjaga kehidupan berumah tangga bukanlah hal yang mudah, jika tujuan mulia dalam perkawinan tidak dapat terwujud seringkali menimbulkan perceraian.

Perceraian merupakan suatu proses perpisahan antara sepasang suami istri dimana penyebab terjadinya menyangkut banyak aspek, seperti emosi, ekonomi, sosial dan lingkungan masyarakat. Secara spesifik, menurut Syaifuddin, dkk (2013), perceraian merupakan putusannya hubungan perkawinan, yang mengakibatkan berpisahnya hubungan antara suami dan istri. Banyak hal yang melatar belakangi perceraian seperti ketidakcocokan antara suami dan istri, perjudohan, perselingkuhan, masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, dan juga umur yang masih terlalu muda. Menurut Kreider dan Fields, (dalam Papalia, 2012) perceraian cenderung mengurangi kesejahteraan jangka panjang, perempuan lebih cenderung mengalami penurunan tajam sumber ekonomi dan standar kehidupan setelah perceraian. Bagi wanita yang baru mengalami perceraian tentu akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi. Beradaptasi untuk tidak memiliki pasangan, menjalani hidup sendiri, dan menghadapi lingkungan sekitar yang sering bertanya-tanya dan mengungkit masalah tentang perceraian tersebut disaat emosi belum stabil, semua itu adalah masa kritis di awal pasca perceraian.

Hingga saat ini, angka perceraian dari tahun ke tahun semakin meningkat. Berdasarkan data badan pusat statistic (BPS), baik angka pernikahan dan

perceraian di Indonesia dari tahun 2015 hingga 2019 mengalami peningkatan. Dari data tersebut, bisa ditaksir terjadi satu perceraian dalam setiap lima pernikahan. Sampai tahun 2018 telah terjadi 408.202 kasus perceraian di Indonesia (dikutip dari website bps.go.id). Dengan tingginya kasus perceraian yang terjadi, maka tidak dapat dihindari dampak yang timbul akibat perceraian yang dialami. Menurut Yusuf (2004) perceraian adalah salah satu pemicu stress di dalam rentang kehidupan.

Hawari (2013) mendefinisikan stres sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Seseorang yang merasakan stress menurut Taylor (2003) akan mengalami 4 gejala, yaitu gejala emosi, kognisi, sosial dan fisik. Gejala emosional (perasaan) meliputi cemas, murung, rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan marah, merasa ketakutan. Gejala kognisi seperti takut gagal, tidak dapat berkonsentrasi, ceroboh, rasa khawatir, penghargaan diri yang kurang. Gejala sosial yaitu seorang yang mengalami stres menjadi sulit bekerja sama, gugup ketika berbicara dengan teman, tidak tenang, dan bertindak sesuka hati. Gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung meningkat, merasa gugup, gemetaran, mudah lelah, sering buang air kecil, susah tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi.

Seseorang yang merasakan stres tinggi sering kali merasa frustrasi, mudah gelisah, terlihat murung, mudah tersinggung, tidak bisa berpikir tenang, kurang bergairah dalam menjalani hidup, kesulitan untuk tidur pada malam hari. Menurut Walfish seorang Psikoterapis (dalam bisnis.com Jakarta) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa permasalahan bagi wanita yang telah bercerai adalah permasalahan stres akibat dari perceraian. Wanita lebih mungkin untuk

mengalami depresi, susah tidur, gelisah, berkurangnya berat badan dan hal lainnya seperti penyakit kardiovaskular. Survey yang di publikasikan oleh The Journal of the Positive Psychology butuh waktu 1-2 tahun untuk bisa bangkit dari kegagalan pernikahan dan terlepas dari stres pasca perceraian. Hal ini terjadi karena seorang wanita yang telah bercerai memerlukan penyesuaian dan adaptasi baru dimana biasanya ia dipenuhi kebutuhan pokok oleh suami, pada saat bercerai harus menghidupi dirinya sendiri atau bahkan anak-anak mereka dan menjadi orang tua tunggal.

Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia (dalam Sudarto & Wirawan, 2000), yang menjelaskan bahwa wanita biasanya agak mengalami kesulitan menjalani hidupnya pasca perceraian. Karena bagi wanita, perubahan status menjadi janda bukanlah hal yang mudah. Selain itu, pada sebuah studi tentang perceraian, 81% menyebutkan bahwa perceraian berdampak pada psikis wanita, dan dapat menimbulkan stress.

Wanita yang bercerai disebut juga janda. Mereka ada yang berstatus sebagai ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan ada juga ibu rumah tangga yang bekerja yang disebut wanita karier. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengurus seluruh keperluan rumah tangga, seorang istri yang pekerjaan utamanya adalah mengerjakan seluruh pekerjaan rumah tangga dan tidak bekerja dikantor, dalam keseharian kita biasa menyebutnya ibu rumah yang tidak bekerja. Kesehariannya hanya dirumah mengurus anak-anak dan keluarga. Pada umumnya seorang wanita yang disebut ibu rumah tangga memang total mengurus rumah tangga dan tidak bekerja diluar rumah. Begitu pula jika merujuk pada jenis pekerjaan yang terdapat di KTP,

seorang wanita yang bekerja dikantor walaupun sudah menikah dan memiliki anak, pekerjaannya pada KTP adalah karyawan. Berbeda jika seorang wanita yang total mengurus rumah tangga dan tidak bekerja diluar rumah, pekerjaannya pada KTP adalah ibu rumah tangga. Dalam pemahanan sehari-hari istilah ibu rumah tangga merujuk kepada seorang wanita yang hanya mendapatkan nafkah uang dari suaminya, dan tidak memiliki pekerjaan diluar dari tanggung jawab pekerjaan rumah tangga, suamilah yang menjadi tulang punggung dalam membiayai seluruh kebutuhan hidup rumah tangga.

Tetapi di sisi lain juga terdapat ibu rumah tangg yang bekerja, yang memiliki penghasilan sendiri selain penghasilan suami. Ibu rumah tangga yang bekerja yang dimaksud pada penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan yang berjenjang karier yang biasa kita sebut wanita karier, seperti pegawai negeri, guru, atau karyawan swasta ataupun BUMN. Wanita karier menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah seorang ibu yang bekerja diluar rumah, memiliki pekerjaan yang berjenjang karier, kebanyakan waktu wanita karir berada diluar rumah, bergelut dengan bisnis dan dunia perkantoran bertemu dengan relasi-relasi. Menurut Muri'ah (2011) wanita karier berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi seperti bidang usaha, perkantoran, dan sebagainya yang dilandasi pendidikan keahlian seperti keterampilan, dan sebagainya yang menjanjikan untuk mencapai kemajuan. Baik ibu rumah tangga dan juga wanita karier merasakan dampak perceraian. Salah satu dampak perceraian yang sangat terasa adalah stres.

Bagi ibu rumah tangga dampak stress sangat terasa bahkan tergelong tinggi. Beban yang dirasakan ibu tunggal pasca perceraian sudah berat, apalagi

jika ibu rumah tangga tersebut tidak memiliki pekerjaan. Jika sudah terlalu banyak beban yang ditanggung, tentu stres akan muncul. Ditambah lagi ruang lingkup ibu rumah tangga hanya sekitaran rumah dan tidak ada teman untuk berkeluh kesah, semua beban disimpan dan dirasakan sendiri.

Sumber penghasilan ibu rumah tangga hanyalah suami. Perceraian tentu sangat berdampak bagi kelangsungan ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan berasal dari ekonomi menengah kebawah seperti yang berada di kelurahan tunggal. Setelah perceraian para ibu rumah tangga itu harus membiasakan diri hidup secara mandiri, mengurus anak dan membiayai kebutuhan sehari-hari sendiri. Sementara itu mereka tidak memiliki pekerjaan dan hanya mengharapkan belas kasih dari tetangga dan juga keluarga, bekerja serabutan demi menghidupi anak mereka. Hampir semua mantan suami mereka lepas akan tanggung jawab untuk anak mereka pasca bercerai. Semua biaya anak dan keperluan sehari-hari dipenuhi sendiri oleh ibu rumah tangga tersebut. Penurunan sumber penghasilan itu membuat ibu rumah tangga yang tidak bekerja harus mengadaptasikan diri dengan keadaan baru tersebut, dan seringkali menjadi sebuah tekanan bagi mereka. Pola hidup menjadi tidak sehat karena kesulitan tidur di malam hari, berat badan menjadi turun karena selera makan berkurang. Tanggung jawab sebagai seorang ibu menjadi terbengkalai dikarenakan susah tidur dan sulit berkonsentrasi, anak menjadi sasaran amarah dikarenakan emosi yang tidak terkontrol akibat stress akan tekanan hidup mereka.

Berbeda dengan ibu rumah tangga yang bekerja. Perceraian tentu menyakitkan bagi mereka tetapi tidak dalam segi ekonomi, yang menjadi kesulitan bagi ibu rumah tangga yang berkarier adalah membagi waktu antara

pekerjaan dan waktu dirumah. Satu-satunya dampak yang dirasakan seorang ibu rumah tangga yang bekerja pasca bercerai adalah kelelahan dan kurang istirahat. Kelelahan dikantor dikarenakan pekerjaan yang menumpuk, saat dirumah harus memberi perhatian kepada anak. Itu berlangsung setiap hari terkadang menimbulkan kejenuhan. Tetapi ibu rumah tangga yang berkarier memiliki penghasilan untuk menghibur diri, pergi keluar bersama anak mereka untuk sekedar mengobrol dan berbagi cerita, terkadang pergi bersama teman sebaya mereka untuk mengeluarkan keluh kesah masalah kehidupan mereka. Perceraian memiliki dampak masing-masing, baik bagi ibu rumah tangga dan ibu rumah tangga yang bekerja. Dari segi ekonomi ibu rumah tangga yang bekerja lebih siap menghadapinya dikarenakan memiliki pekerjaan dan bisa hidup mandiri, sementara tidak bagi ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Fenomena stres pasca perceraian juga terdapat di Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal. Terdapat 257 janda cerai hidup di kelurahan sunggal. Fenomena stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga berdasarkan hasil observasi peneliti di Kelurahan Sunggal mendapati bahwa ciri-ciri ibu rumah tangga yang stress akibat peceraian adalah cenderung sering murung, menutup diri, jarang tersenyum, terlihat kurang bahagia, jarang berkomunikasi dan berinteraksi dengan tetangga, terlihat letih, kurus, tidak merawat diri dan kurang tidur. Padahal sebelum bercerai ibu rumah tangga ini adalah pribadi yang jauh berbeda. Hal ini terjadi akibat adanya tekanan hidup yang harus mereka terima dan harus mereka pikirkan, seperti kebutuhan pokok, biaya pendidikan anak, kebutuhan rumah dan lain sebagainya. Sebagian besar, kelangsungan hidup para ibu rumah tangga ini mengharapakan bantuan dari tetangga dan keluarga, seperti

mencoba berjualan, menjadi pembantu rumah tangga atau meminta bantuan dari keluarga.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan tiga orang ibu rumah tangga pasca perceraian menyatakan bahwa:

SS, 26 tahun, ibu rumah tangga yang tidak bekerja

“kalo ditanya sedih ya sedih lah dek, tapi perasaan inikan gak bisa juga dek nahankan hal yang gak cocok dihati lama-lama kali hidup awakpun jadi gak tenang ngurus anakpun awak jadi gak focus. Kalo ditanya stressnya ya mikir gimana ya kehidupan kami kedepan ini, soalnya kan malu juga mau pulang kampung posisi awak janda, jadi beban lagi buat keluarga kan awak gak punya kerjaan’

ELP, 27 tahun, ibu rumah tangga yang tidak bekerja

“Tiap hari stress dek, stress kalipun kalo ditanya. Apalagi kalo anak udah minta ini itu, bingung mau jawabnya gimana. Gak dikasi kadang kasian, Cuma untuk yang pokok-pokok aja udah gak cukup dek. Pernah lagi kupukul anakku pake sutil sangkin kesalnya”.

R, 30 tahun, ibu rumah tangga

“Awal cerai aku saya terpukul lah yakan kak, siapa sih yang mau pisah gitukan. Sangkin stressnya aku sempet balek ke rumah mamakku, tapi sampe disanapun mamakku gakbisa bantu apa-apa kak. Susu anak kan harus aku juga sendiri. Kadang kalo udah gak ada kali, trus anak rewel aja sampe mau kutinggal aja semua ini kak, capek udah kujalani hidup”

Bedasarkan hasil uraian observasi dan wawancara diatas, maka peneliti memilih judul “PERBEDAAN STRESS PASCA PERCERAIAN ANTARA IBU RUMAH TANGGA DAN WANITA KARIER DI KELURAHAN SUNGGAL”

## **B. Identifikasi masalah**

Perceraian adalah hal yang tidak diinginkan setiap orang, tetapi juga tidak dapat dihindari. Setiap wanita yang bercerai tentu akan merasa terpukul dan perceraian akan menimbulkan dampak kepada setiap wanita yang mengalaminya.

Salah satu dampak perceraian adalah stres. Salah satu faktor stres disebabkan karena pasca perceraian wanita mengalami penurunan sumber ekonomi. Terutama untuk wanita yang tidak bekerja, wanita yang tidak bekerja sumber penghasilannya adalah suami. Tentu pasca bercerai sumber penghasilan tersebut tidak ada, itu menimbulkan turunnya sumber ekonomi dan menyebabkan stres. Berbeda dengan halnya ibu rumah tangga yang bekerja, mereka akan lebih siap menghadapi perceraian dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Ibu rumah tangga yang bekerja memiliki gaji untuk hidup secara mandiri pasca bercerai, jika wanita karier kehilangan penghasilannya dari suami setidaknya mereka masih memiliki penghasilannya sendiri untuk melanjutkan hidup. wanita pasca bercerai dituntut untuk hidup mandiri dalam semua hal, dari mulai mengurus anak sampai menari nafkah. Untuk seorang wanita karier ini tidak menjadi suatu persoalan, mereka memiliki gaji dan bisa membayar orang untuk mengurus rumah dan anak. Tetapi berbeda halnya dengan wanita yang tidak bekerja, kehidupan tidak semudah itu, untuk kehidupan sehari-hari saja sudah sulit, dengan keadaan tidak memiliki pekerjaan tetap, tetapi harus membiayai kebutuhan rumah tangga memberikan tekanan terhadap wanita yang tidak bekerja dan menimbulkan stres.

### C. Batasan Masalah

Pada penelitian perbedaan tingkat stress pasca perceraian pada ibu rumah tangga bekerja dan yang tidak bekerja. Penulis membatasi penelitiannya yakni, penulis akan meneliti Ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak bekerja di kelurahan sunggal. Penulis hanya ingin melihat seberapa stress wanita pasca

perceraian dikarenakan beban tuntutan ekonomi yang harus ditanggung sendiri dalam menjalani kehidupannya pasca perceraian tersebut.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penulis adalah “perbedaan stress pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan yang tidak bekerja?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi perkembangan keilmuan psikologi klinis khususnya dalam kajian Perbedaan Stress Pasca Perceraian Antara Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karir di Kelurahan Sunggal.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi Kementerian Agama, Badan Penasihat Perkawinan dan Penyelesaian Perkawinan (BP4), agar dapat memperhatikan masalah perceraian ketika membuat penyuluhan pernikahan, serta diharapkan bagi wanita dewasa yang ingin menikah agar dapat membekali diri, pengetahuan dan mengontrol diri agar tidak terjadi perceraian. Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai bahan edukasi untuk belajar memulai berwirausaha khususnya bagi ibu rumah tangga pasca perceraian.

### 3. Manfaat Bagi Badan Hukum

Secara badan hukum, penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi para penegak hukum di Indonesia, untuk lebih memperhatikan kesejahteraan dan keadilan untuk janda-janda cerai hidup. Diharapkan bagi badan hukum untuk lebih tegas dalam menegakkan undang-undang tentang sanksi pidana bagi lelaki yang tidak mematuhi putusan yang telah dijatuhkan oleh Pengadilan Agama tentang kewajiban memberikan nafkah bagi anak mereka setiap bulannya.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan wanita karier

##### 1. Pengertian Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2005) pengertian ibu rumah tangga adalah seorang ibu yang mengurus keluarga saja. Menurut Joan (Widiastuti, 2009), menjelaskan pengertian ibu rumah tangga sebagai wanita yang telah menikah dan menjalankan tanggung jawab mengurus kebutuhan-kebutuhan di rumah. Sedangkan menurut pendapat Walker dan Thompson (Mumtahinnah, 2011) ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin. Menurut Fredian dan Maule (Ubaid Al Faruq dan Purinda Putri Nur Esa, 2018) masyarakat tradisional memandang fungsi utama wanita dalam keluarga adalah membesarkan dan mendidik anak. Secara umum ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang telah menikah yang segala kesehariannya hanya dirumah mengurus anak dan rumah tangga, sebagian besar dari ibu rumah tangga memiliki sumber penghasilan yang berasal dari suami. Tetapi ada juga ibu rumah tangga yang memiliki usaha kecil-kecilan dirumah seperti kedai kelontong, ataupun bisnis kecil lainnya untuk hanya sekedar mengisi waktu luang dan penghasilan tambahan saja, tidak untuk penghasilan pokok.

## 2. Pengertian Ibu rumah tangga yang bekerja (wanita karier)

Ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan yang biasa kita sebut wanita karier menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah seorang ibu yang bekerja diluar rumah, memiliki pekerjaan yang berjenjang karier, kebanyakan waktu wanita karir berada diluar rumah, bergelut dengan bisnis dan dunia perkantoran bertemu dengan relasi-relasi. Menurut Munandar (dalam Ermawati, 2016:2) wanita karier adalah wanita yang berkecimpung di dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan). Selain itu wanita yang berkarier merupakan wanita yang melakukan pekerjaan sesuai dengan bidang ilmu dan keahliannya. Pada umumnya wanita karier adalah wanita yang berpendidikan cukup tinggi dan mempunyai status yang cukup tinggi dalam pekerjaannya, cukup berhasil dalam berkarya. wanita karier banyak menghabiskan waktunya diluar rumah, bertemu dengan kolega ataupun client, mengurus pekerjaan dan bisnis yang berurusan tempat dimana mereka bekerja. Untuk penghasilan wanita karier biasanya sudah mapan dan biasanya hampir menyeraikan penghasilan sang suami.

### **B. Pengertian stres**

Menurut Selye (1981) stress adalah suatu respon yang umum dari fisik dan mental baik yang berasal dari lingkungan maupun internal. Hawari (2013) mendefinisikan stres sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Kartono (2006 dalam Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri 2014) mendefinisikan stres sebagai suatu

respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan, atau kegagalan.

Santrock (2012), stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan coping). Stres juga didefinisikan oleh Sarafino sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

### C. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress

Menurut Thoits (1994 dalam N.T Lumban Gaol 2016), sumber stres (stressor) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu :

#### 1. Life events (peristiwa-peristiwa kehidupan)

Life events (peristiwa-peristiwa kehidupan) berfokus pada peranan perubahan-perubahan kehidupan yang begitu banyak terjadi dalam waktu yang singkat sehingga meningkatkan kerentanan pada penyakit. Suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat. Ketika seseorang gagal berurusan (menyesuaikan) dengan situasi atau perubahan-perubahan yang secara ekstrem tersebut, maka

timbullah dampak buruk, misalnya perasaan cemas. *Spurgeon et al.* (2001 dalam N.T Lumban Gaol 2016) menemukan bahwa ada sepuluh peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya stres, yaitu kematian pasangan, perceraian, kehilangan anggota keluarga, terpenjara, masalah keuangan, pertengkaran dalam keluarga, tunawisma, pengangguran, anggota keluarga yang tiba-tiba mencoba bunuh diri, dan anggota keluarga yang menderita sakit serius.

2. Chronic strain (ketegangan kronis)

Chronic strains (ketegangan kronis) merupakan kesulitan-kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis bisa mempengaruhi terhadap kesehatan manusia termasuk fisik maupun psikologis. Hal tersebut dikarenakan ketegangan kronis yang terus berlanjut dan menjadi ancaman kepada seseorang.

3. Daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari).

Daily hassles (permasalah sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja. Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa contoh dari permasalahan sehari-hari, misalnya pendatang yang tidak diharapkan, kemacetan berlalu lintas, berkomunikasi dengan orang lain, tugastugas keseharian yang penting, tenggat waktu yang tiba-tiba dan berargumentasi kepada orang lain Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan stres sesaat dan tidak

mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah.

Menurut Brannon & Feist (2007) dan Myers (1996), stres dapat berasal dari tiga sumber, yaitu:

1. **Katastrofi.** Katastrofi adalah kejadian besar yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi, misalnya bencana alam dan perang.
2. **Perubahan kehidupan.** Perubahan kehidupan seseorang dapat memicu terjadinya stres. Misalnya perceraian, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan pekerjaan.
3. **Kejadian sehari-hari.** Kejadian sehari-hari yang dapat menimbulkan stres misalnya jadwal kerja yang padat, lalu lintas yang macet, dan antrian yang panjang di kasir, loket, atau bank.

Yusuf (2004) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

1. **Stressor fisik-biologik**, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
2. **Stressor psikologik**, seperti : negative thinking atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan,

perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

3. Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dan sebagainya)

#### **D. Aspek-aspek stress**

Menurut Sarafino (dalam Gunawati, 2006) aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Aspek Biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
2. Aspek Psikologis, berupa gejala psikis dari stres antara lain:
  - a) Gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
  - b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
  - c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Prawitasari (2011) menyatakan bahwa di dalam stres harian, secara umum terdapat tiga aspek yang saling terkait, yaitu keterkaitan antara tekanan, kondisi fisik dan kondisi psikis, beserta segala bentuk reaksinya.

1. Reaksi fisiologis Reaksi fisiologis menekankan pada bagaimana peran dan keadaan tubuh dalam menghadapi stres baik itu stres pengasuhan, stres kerja, maupun stres akademik.

2. Reaksi psikologis Reaksi psikologis menekankan pada bagaimana interpretasi manusia tentang kondisi stres yang dialami dan bagaimana cara meresponnya.
3. Reaksi perilaku Reaksi perilaku menekankan pada bagaimana individu dalam merespon bentuk stres yang dialami.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek stres harian, yaitu reaksi fisiologis dan psikologis, dan reaksi perilaku.

Taylor (2003) membagi gejala stres menjadi 4: gejala emosi, kognisi, gejala sosial, dan gejala fisik dan diuraikan sebagai berikut :

1. Gejala emosional (Perasaan) meliputi cemas, murung, rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan marah, merasa ketakutan.
2. Gejala kognisi. Seperti takut gagal, tidak dapat berkonsentrasi, ceroboh, rasa khawatir, penghargaan diri yang kurang.
3. Gejala sosial. Seorang yang mengalami stres menjadi sulit bekerja sama, gugup ketika berbicara dengan teman, tidak tenang, dan bertindak sesuka hati.
4. Gejala fisik. Berkeringat, detak jantung meningkat, merasa gugup, gemetaran, mudah lelah, sering buang air kecil, susah tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi.

#### **E. Ciri-ciri Mengalami Stres**

Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

1. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Atkinson (2008) berpendapat tanda-tanda psikologis yang muncul akibat stres adalah sebagai berikut.

1. Cemas, merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, tekanan dan ketakutan, hal ini terjadi dengan tingkatan berbeda – beda pada setiap individu.
2. Marah, yaitu luapan emosi yang agresif, baik verbal maupun non verbal. Ketika individu marah, perilaku agresi bisa ditujukan langsung pada sumber stres. Bisa juga dengan menyerang orang tak bersalah dan obyek – obyek yang ada di sekitar.
3. Depresi, merupakan reaksi psikologis dengan menarik diri, menjadi malas dan tidak berdaya menghadapi kejadian – kejadian yang tidak sesuai dengan harapan sebelumnya.
4. Penurunan fungsi kognisi, yaitu sulit konsentrasi dan sulit berpikir logis.

Kahn dan Byosiere (1992) (dalam Robbins, 2006) aspek stress menjadi 3 kategori, yaitu respon fisiologikal, respon psikologikal dan respon perilaku.

1. Respon fisiologis adalah sakit. Kayak tekanan darah tinggi, sakit pencernaan, bisul-bisul, dll.
2. Respon psikologikal adalah respon yang berkaitan dengan pemikiran atau perasaan, baik yang berhubungan dengan sumber stres atau tidak. Misalnya kecemasan, burnout, depresi, ketidakpuasan terhadap pekerjaan mapun kehidupan di luar organisasi, kelelahan, tertekan.
3. Respon perilaku adalah respon yang berkaitan dengan perubahan perilaku yaitu menurunnya *performance* (malas belajar, malas bekerja), perilaku agresif verbal maupun non verbal (jadi kasar, sering mukul, dsb dsb), melakukan hal yang buruk terhadap peran kehidupan (mengupload foto-foto aneh di instagram, menulis caption kontroversial, merusak barang-barang dengan sengaja) dan perilaku merusak diri (mengonsumsi alkohol, penyalahgunaan obat-obatan).

Stres tersebut bisa di lihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian di terima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk

menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung.

Keseimpulan dari teori-teori yang telah dipaparkan diatas, menurut teori Thoits (1994) perceraian ada di salah satu kategori faktor stres yaitu di dalam kategori life events, dalam kategori life events Thoits mengemukakan ada sepuluh peristiwa yang menjadi pemicu stres, dan perceraian menjadi peringkat kedua sebagai salah satu pemicunya. Teori dari Yusuf (2004) juga mengemukakan bahwa perceraian masuk kedalam stressor sosial. Yang seringkali membuat seseorang menjadi stres pasca bercerai adalah perubahan kehidupan, sebelumnya hanya menjadi seorang ibu rumahtangga pasca bercerai harus menjadi ibu rumahtangga sekaligus kepala keluarga. Menurut Brannon & Feist (2007) perubahan kehidupan seseorang dapat menjadi salah satu pemicu stres. Misalnya perceraian, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan pekerjaan. Menurut Santrock (2012) Stres pasca perceraian muncul akibat adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri.

## F. Stres Pasca Perceraian

Hurlock (2011), perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Perceraian dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum. Perceraian menurut kamus besar bahasa Indonesia berarti perihal bercerai antara suami dan istri, yang kata”bercerai” itu sendiri artinya “menjatuhkan talak atau memutuskan hubungan sebagai suami istri”.

Menurut (Soemiyati, 1982) perceraian adalah putusnya ikatan perkawinan antara suami isteri dengan keputusan pengadilan dan ada cukup alasan bahwa diantara suami isteri tidak akan dapat hidup rukun lagi sebagai suami isteri. Menurut Syaifuddin, dkk (2013) perceraian merupakan kondisi dimana terjadi perpisahan antara sepasang suami istri yang tidak memiliki hubungan atau keterkaitan moral, social dan emosional. Perceraian merupakan putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan antara suami dan istri. Perceraian yang terjadi karena keputusan Pengadilan Agama dapat terjadi karena talak atau gugatan perceraian serta telah cukup adanya alasan yang ditentukan oleh undang-undang setelah tidak berhasil didamaikan antara suami-isteri tersebut (Pasal 114, Pasal 115 dan Pasal 116 KHI). Menurut yusuff (2004) salah satu faktor pemicu stress adalah perceraian, hal itu terdapat pada stressor sosial yaitu iklim kehidupan keluarga. Setiap orang yang bercerai tentu mengalami perubahan dalam hidupnya, perubahan tersebut sering kali mengakibatkan stress.

Hurlock (2011), berpendapat bahwa dampak dari perceraian yaitu timbulnya trauma. Biasanya trauma yang dialami dari perceraian lebih besar dibandingkan

kematian, karena perceraian yang menimbulkan kekacauan atau masalah menyebabkan timbul rasa sakit dan tekanan emosional sebelum maupun sesudah bercerai. Dikarenakan seperti yang telah dipaparkan dalam (papalia, 2012) perempuan lebih cenderung mengalami penurunan sumber ekonomi pasca setelah bercerai. Yang menyebabkan wanita mengalami stres pasca perceraian adalah perubahann kehidupan, seperti teori yang di paparkan oleh Brannon & Feist (2007) dan Myers (1996) terdapat tiga sumber stres salah satunya adalah perubahan kehidupan, perubahan kehidupan yang dimaksud yaitu perceraian, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan pekerjaan. Stres dari perubahan dan penyesuaian itulah yang disebut stres pasca perceraian.

**G. Perbedaan Stress Pasca Perceraian antara ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan Wanita Karier**

Menurut Syaifuddin, dkk (2013) perceraian merupakan kondisi dimana terjadi perpisahan antara sepasang suami istri yang tidak memiliki hubungan atau keterkaitan moral, social dan emosional. Perceraian merupakan putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan antara suami dan istri. Hurlock (2011), berpendapat bahwa dampak dari perceraian yaitu timbulnya trauma. Biasanya trauma yang dialami dari perceraian lebih besar dibandingkan kematian, karena perceraian yang menimbulkan kekacauan atau masalah menyebabkan timbul rasa sakit dan tekanan emosional sebelum maupun sesudah bercerai. Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia (dalam Sudarto & Wirawan, 2000), yang menjelaskan bahwa wanita biasanya agak mengalami kesulitan menjalani hidupnya pasca perceraian. Karena bagi wanita perubahan status

menjadi janda bukanlah hal yang mudah. Selain itu, pada sebuah studi tentang perceraian, 81% menyebutkan bahwa yang paling meraskan dampak psikis dari perceraian adalah wanita. Penelitian Khan dan Aftab (2013) menunjukkan bahwa perceraian memiliki dampak terhadap aspek kehidupan wanita, seperti kesehatan fisik, mental, hak asuh anak, dan juga keuangan. Selain merasakan dampak psikis dari perubahan status menjadi janda, wanita yang bercerai juga merasakan dampak ekonomi. Seperti yang telah dipaparkan dalam (papalia, 2012) perempuan lebih cenderung mengalami penurunan sumber ekonomi pasca bercerai. Hal itu juga disebutkan dalam hasil penelitian Amato dan Rodgers (1999) menemukan bahwa pernikahan yang gagal dan berujung pada perceraian, dapat menimbulkan masalah keuangan, dan status sosial terhadap wanita yang bercerai.

Terutama untuk wanita yang statusnya hanya ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang kesehariannya hanya bergelut dalam lingkungan keluarga tentu mendapatkan dampak perceraian yang berbeda dari seorang wanita karier. Ibu rumah tangga tidak memiliki pemasukan lain selain dari suami, pasca bercerai pemasukan itu sudah tidak ada lagi, sementara kebutuhan sehari-hari harus terpenuhi dan ada anak yang harus dibiayai. Kebanyakan lelaki lepas tanggung jawab pasca bercerai, mereka tidak lagi memenuhi kebutuhan anaknya. Maka dari itu semua kebutuhan sehari-hari maupun anak menjadi tanggungan ibu rumah tangga tersebut. Selain masalah hati, masalah keuangan pasca bercerai juga masalah yang tidak bisa dianggap remeh pasca bercerai dan salah satu faktor stress.

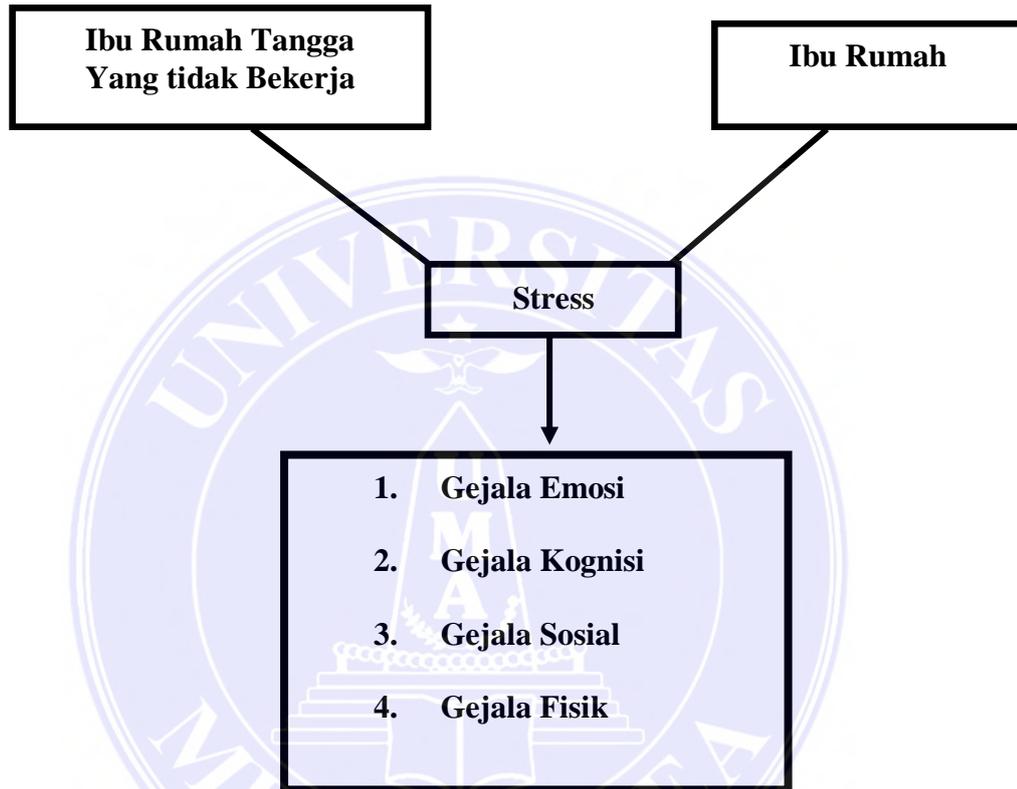
Menurut Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Tetapi stres akibat dampak perceraian tersebut dapat diminimalisir jika wanita tersebut memiliki pegangan hidup lainnya seperti pekerjaan yang mapan yang dapat menjamin kehidupannya pasca bercerai dan menjadi single parent, seperti wanita karier. Pada umumnya wanita karier adalah wanita yang berpendidikan cukup tinggi dan mempunyai status yang cukup tinggi dalam pekerjaannya, semua itu bisa membuat seorang wanita karir lebih siap dalam menghadapi perceraian, walaupun tetap saja memerlukan penyesuaian situasi pasca bercerai. Sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Grundy (dalam Larastyan, dkk 2019) wanita yang memiliki keluarga dengan perekonomian yang baik, seperti memiliki aset, rumah, mobil, tabungan dan bisnis serta pendidikan yang baik akan memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan psikologis pasca bercerai. Hal ini menyatakan bahwa wanita karier tidak perlu pusing untuk memikirkan kehidupannya dalam segi ekonomi pasca bercerai, karena seorang wanita karier memiliki gaji untuk memenuhi kehidupannya dan anaknya nanti. Stress yang dirasakan oleh wanita karier hanya tentang penyesuaian diri menjadi seorang single parent dan menstabilkan emosi pasca bercerai. Sementara untuk ibu rumah tangga, tuntutan dan tekanan yang dihadapinya bukan hanya tentang kestabilan emosinya tetapi juga untuk memenuhi kehidupan sehari-hari sehingga itu dapat menimbulkan stres yang lebih tinggi.

## H. Kerangka konseptual

**Gambar 2.1.**

### **Kerangka Konseptual Penelitian**



## I. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada perbedaan stress pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan yang tidak bekerja”, dengan asumsi ibu rumah tangga yang tidak bekerja memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang bekerja (wanita karier).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Nana Syaodih Sukmadinata (2010) mengatakan bahwa penelitian komparatif diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara dua atau lebih kelompok dalam aspek atau variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif berarti semua informasi atau data penelitian diwujudkan dalam bentuk angka yang dianalisis dengan statistik dan hasilnya dideskripsikan.

#### B. Identifikasi Variable Penelitian

Adapun variabel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas / independen :
  - ibu rumah tangga yang bekerja
  - ibu rumah tangga yang tidak bekerja
2. Variabel terikat / dependen : *stress*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dari masing-masing variable :

1. Ibu rumah tangga yang bekerja (wanita karier) dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Ibu rumah Tangga adalah identitas diri individu sebagai wanita yang telah bercerai dan bekerja sebagai ibu rumah tangga diperoleh dari identitas diri yang diisi pada saat pengisian data skala penelitian.

Ibu rumah tangga yang bekerja (wanita karier) adalah identitas diri individu sebagai wanita yang telah bercerai dan bekerja yang diperoleh dari identitas diri yang diisi pada saat pengisian data skala penelitian.

2. Stres

Stres adalah respon tubuh terhadap stresor yang dapat diukur berdasarkan gejala stres yaitu gejala emosi, gejala kognisi, gejala sosial, dan gejala fisik.

### D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang sudah bercerai yang tinggal di kelurahan tunggal dan berasal dari 12 lingkungan yang berbeda-beda. Jumlah populasi wanita bercerai dalam penelitian ini adalah 257 orang.

## 2. Sampel

Menurut sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita yang telah bercerai dalam kurun waktu 2 tahun, pada kelompok ibu rumah tangga sampel yang diambil berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah, pada kelompok wanita karier sampel diambil dari wanita yang memiliki pekerjaan yang berjenjang karier. Berdasarkan karakteristik yang diajukan maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 55 orang sampel. Yang terdiri dari 27 ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan 28 ibu rumah tangga yang juga seorang wanita karier.

Table 2.1  
Sample ibu rumah tangga dan wanita karier

No	Lingkungan	Ibu Rumah Tangga	Wanita Karier	Total
1	1	1	2	3
2	2	2	4	6
3	3	4	3	7
4	4	5	0	5
5	5	2	3	5
6	6	2	2	4
7	7	1	3	4
8	8	2	1	3
9	9	3	2	5
10	10	1	2	3
11	11	2	3	5
12	12	2	3	5

TOTAL	27	28	55
-------	----	----	----

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat suatu populasi. Menurut Arikunto (2010) Teknik purposive sampling adalah teknik mengambil data dengan tidak berdasar acak atau random, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan-pertimbangan untuk mencapai target atau fokus tujuan tertentu. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik simpulan bahwa teknik pengambilan sampel ini adalah suatu teknik dalam pengambilan data dari sebuah populasi yang didasarkan dengan adanya target atau tujuan tertentu dalam suatu penelitian. Guna mencapai target yang tepat peneliti mempersiapkan ciri-ciri untuk mendapatkan sample yang sesuai untuk penelitian ini. Adapun ciri-ciri sample yang sesuai diantaranya wanita yang telah bercerai dalam kurun waktu 2 tahun, pada kelompok ibu rumah tangga sampel yang diambil berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah, pada kelompok wanita karier sampel diambil dari wanita yang memiliki pekerjaan yang berjenjang karier.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2010) mendefinisikan teknik pengumpulan adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Teknik pengumpulan data yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

kuisisioner dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Guttman.

#### 1. Skala Stres

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan gejala-gejala stress berdasarkan Taylor (2003) yaitu : gejala emosi, gejala kognisi, gejala sosial, dan gejala fisik.

Jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol”, untuk alternatif jawaban dalam kuisisioner, penyusun menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap pernyataan negative, yaitu Ya= 0 dan Tidak = 1. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala Guttman dalam bentuk *Checklist*, dengan demikian penyusun berharap akan didapatkan jawaban tegas mengenai data yang diperoleh.

#### F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan. Oleh karena itu, harus memenuhi persyaratan tertentu, terutama syarat validitas dan reliabilitas alat ukur. Alasannya adalah kualitas alat ukur tersebut akan sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Dengan demikian, suatu alat ukur sebelum digunakan dalam suatu penelitian, haruslah memiliki syarat validitas dan reliabilitas sehingga alat ukur tersebut tidak menyesatkan hasil pengukuran dari kesimpulan yang dicapai.

#### 1. Validitas

Ghozali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bivariate Pearson*. Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap.

## 2. Reliabilitas

Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variable atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Pengujian reliabilitas dan validitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_x^2} \right)$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = reliabilitas yang dicari
- $n$  = Jumlah item pertanyaan yang di uji
- $\sum \sigma^2$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- $\sigma^2$  = vrians total

### G. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah One-way ANOVA (Anova Satu Arah). One-way ANOVA biasa dikenal dengan nama one-factor completely randomized design of ANOVA adalah uji hipotesis beda mean atau lebih dari dua populasi jika setiap anggota yang terlibat dalam pengukuran bebas untuk terletak di populasi mana saja, artinya tidak ada kesenjangan untuk mengatur letak suatu anggota dalam suatu populasi tertentu sehingga disebut completely randomized (Hakim dalam Rahmawati 2014)

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat digunakan pihak terkait.

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan stres pasca perceraian antara ibu rumah tangga dengan wanita karir di kelurahan tunggal dengan nilai  $p=0,000$  yang berarti  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan diterima.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai mean stres pada ibu rumah tangga adalah 24,67 sedangkan mean stres pada wanita karir adalah 11,04. Ini artinya bahwa tingkat stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga lebih tinggi daripada pada wanita karir.

#### B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja lebih tinggi. Saran yang dapat diberikan kepada ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah, agar memulai wirausaha dirumah, seperti berjualan nasi, berjualan lontong, mie balap, atau kedai jajanan kecil yang tidak membutuhkan modal besar yang dapat menjadi pemasukan untuk menyambung hidup diri sendiri dan anak-anak. Agar ibu rumah tangga yang tidak bekerja pasca bercerai lebih mandiri dalam segi finansial dan tidak terus menerus mengharapkan bantuan dari keluarga maupun kerabat sekitar.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis, diharapkan untuk menambahkan faktor lain sebagai variabel bebas seperti dukungan sosial, tipe kepribadian atau tingkat kecemasan. Sehingga dapat diperoleh kombinasi faktor variabel bebas yang lebih beragam dan hasil penelitian menjadi lebih detail.

2. Bagi Badan Hukum

Bagi badan hukum, saya harapkan penelitian saya dapat menjadi acuan untuk lebih tegas dalam menegakkan hukuman dan sanksi bagi para mantan suami yang tidak bertanggung jawab kepada mantan istri dan anaknya pasca perceraian yang telah diputuskan oleh pengadilan agama.

3. Bagi Lembaga KUA (kantor urusan agama)

Bagi Lembaga KUA, saya harapkan agar lebih sering membuat penyuluhan dan sosialisasi yang dapat dijamah oleh seluruh lapisan masyarakat tentang pentingnya persiapan pra nikah, baik itu persiapan fisik, finansial, dan juga psikologis/mental. Karena jika salah satu saja dari ketiga hal tersebut masih belum matang, akan berakibat kepada perceraian, dan sangat diharapkan agar lembaga KUA mengadakan sosialisasi tersebut secara gratis dan ditempat yang nyaman agar banyak peminat yang belum menikah yang bersedia untuk mengikutinya.



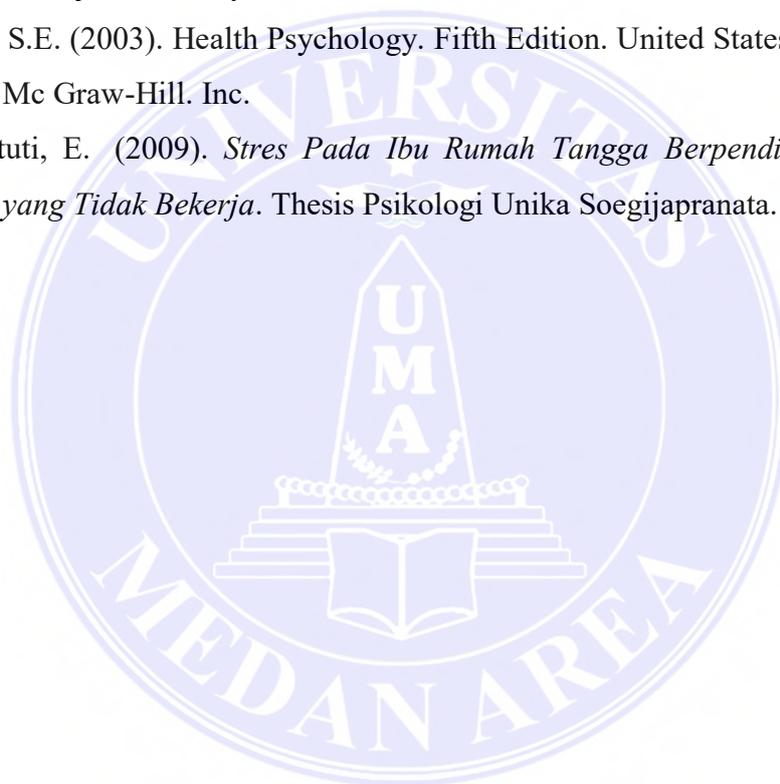
## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2012) . *Dampak psikologis dan mekanisme coping perempuan pasca perceraian*. Jurnal Psikosains. No. 2 Vol.4 : 82-85
- Al Faruq,U., & Nur Esa,P.P. (2018). *Peran Ganda Ibu Rumah Tangga pada sector ekonomi informal untuk meningkatkan family welfare : studi pada ibu rumah tangga di kelurahan serua indah kecamatan Ciputat yang bekerja sebagai pedagang busana*. Vol.1 No.1 :5
- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). *The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being Across Three Generations*. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206.
- Amato, P., & Rodgers, S. (1999). *Do attitudes toward divorce affect marital quality?*. *Journal of Family Issues*.Vol 20: 69-86.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). *Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi Tabularasa. No.1 Vol 9 58-65
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R, dkk. (2008). *Pengantar psikologi edisi kedelapan jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Metode Penelitian Cetakan ke 6*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Brannon, L dan Feist J. 2007. *Health Psychology Edisi Ke-6*. California: Belmon.
- Ermawati,S. 2016. *Peran Ganda Wanita Karir*. Jurnal Edutama. Vol.2 No.2- Januari 2016:59-69
- Gaol, Nasib Tua,L. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Jurnal Universitas Gajah Mada Buletin Psikologi. Vol.24 No.1 :1-11 : Yogyakarta

- Ghozali, Imam, 2009, Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Vol.100-125.
- Gunawati, R. dkk. (2006). *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro vol.3 no.2. Yogyakarta : 2006.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodelogi Reaserch 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Handayani, E. (2015). *Ini Berbagai Penyakit Akibat Perceraian*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20150212/106/401519/ini-berbagai-penyakit-akibat-perceraian> (diakses tanggal 15 September 2020).
- Hawari, D. (2013). *Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Badan Penerbit FKUI.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Indriyani, R. (2014). *Pengaruh Kepribadian terhadap Kepuasan Perkawinan Wanita Dewasa Awal pada Fase Awal Perkawinan Ditinjau dari Teori Trait Kepribadian Big Five*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Vol.03 No.1 . Surabaya.
- Khan,F., Aftab, S. (2013). *Marital satisfaction and perceived social support as vulnerability factors to depression*. American International Journal of Social Science. 2 (5): 99-107.
- Mumtahinnah,N. (2011). *Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Jurnal Tidak Diterbitkan
- Muri'ah,S. (2011). *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dan Wanita Karir*, Semarang: RaSAIL Media Group.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D., Feldman, R.D., (2012). *Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Klinis: Pengantar terapan mikro & makro*. Jakarta: Erlangga s
- Rahmawati, B. (2014). *Penilaian Kinerja Keuangan BPRS dengan Pendekatan Income Statement, Value Added Statement (VAS) dan Syari'ate Value Added Statement (SVAS) (Studi Pada BPRS Bhakti Haji Malang)*. Fakultas Ekonomi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Robbins, Stephen P. (2006). *Perilaku Organisasi*, PT. Indeks Gramedia, Jakarta.

- Safaria, T dan Saputra, N. (2009). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span-Development : Perkembangan Manusia Hidup Edisi 13 Jilid 1. Penterjemah Widyasinta, B*. Jakarta : Erlangga.
- (2002). *Life Span-Development : Perkembangan Manusia Hidup Edisi Jilid 2. Penterjemah Chusairi & Damanik*. Jakarta : Erlangga.
- Sari,F.P. (2006). *perkawinan usia muda: Faktor-faktor pendorong dan dampaknya terhadap pola asuh keluarga (studi kasus di desa mandalagiri kecamatan leuwisari kabupaten tasikmalaya*. Fakultas Ilmu Sosial jurusan Hukum dan Kewarganegaraan. Universitas Negeri Semarang.
- Sarwono, J, (2006), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Ybm, Larastyan. (2019) . *Pengaruh Religiusitas dan Tingkat Stres Terhadap Penyesuaian Wanita Bercerai..* Jurnal Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Vol.12 No.3.
- Sudarto,Lusiana & Wirawan, Henry E. 2000. *Penghayatan Makna Hidup Perempuan Bercerai. Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe: Vol.02 No.01*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-10.
- Suryanto & Anjani, C. (2006). *Pola Penyesuaian Perkawinan pada Periode Awal*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Vol.08 No.03. Surabaya.
- Selye, H. (1981). *Stress Dalam Hidup Kita*. Pusdiklat Depertemen Kesehatan republic Indonesia Japan International Cooperation Agency (JICA). Jakarta.
- Soemiyati, (1982). *Hukum perkawinan Islam dan Undang-Undang Perkawinan*. Yogyakarta : Liberty.

- Sudarto, L. dan Wirawan, H. E. 2001. *Penghayatan Makna Hidup Perempuan Bercerai. Jurnal Ilmiah Psikologi "ARKHE"* th. 6/No.2.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- .(2010). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Syaifuddin, M., Turatmiyah, S., & Yahanan, A. (2013). *Hukum perceraian*. Jakarta Timur: Sinar Grafika.
- Syamsu, Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology*. Fifth Edition. United States Of America : Mc Graw-Hill. Inc.
- Widiastuti, E. (2009). *Stres Pada Ibu Rumah Tangga Berpendidikan Sarjana yang Tidak Bekerja*. Thesis Psikologi Unika Soegijapranata. Semarang.





LAMPIRAN – B  
 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Perceraian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 6 bulan	8	14.0	14.5	14.5
	6 bulan - 12 bulan	16	28.1	29.1	43.6
	13 bulan - 18 bulan	9	15.8	16.4	60.0
	19 bulan - 24 bulan	22	38.6	40.0	100.0
	Total	55	96.5	100.0	
Missing	System	2	3.5		
Total		57	100.0		

Tinggal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Orang Tua	20	35.1	36.4	36.4
	Mandiri	35	61.4	63.6	100.0
	Total	55	96.5	100.0	
Missing	System	2	3.5		
Total		57	100.0		

Anak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Punya Anak	4	7.0	7.3	7.3
	1 Anak	24	42.1	43.6	50.9
	2 Anak	19	33.3	34.5	85.5
	3 Anak	7	12.3	12.7	98.2
	4 Anak	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	96.5	100.0	
Missing	System	2	3.5		
Total		57	100.0		

### Pengeluaran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< Rp 354000/Bulan	7	12.3	12.7	12.7
	Rp 354000/Bulan - Rp 532000/Bulan	12	21.1	21.8	34.5
	Rp 532000/Bulan - Rp 1200000/Bulan	11	19.3	20.0	54.5
	Rp 1200000/Bulan - Rp 6000000/Bulan	22	38.6	40.0	94.5
	> Rp 6000000/Bulan	3	5.3	5.5	100.0
	Total	55	96.5	100.0	
Missing	System	2	3.5		
Total		57	100.0		

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Stres	Mean	17.73	1.265	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.19	
		Upper Bound	20.26	
	5% Trimmed Mean	17.71		
	Median	17.00		
	Variance	88.017		
	Std. Deviation	9.382		
	Minimum	2		
	Maximum	34		
	Range	32		
	Interquartile Range	16		
	Skewness	.078	.322	
	Kurtosis	-1.189	.634	

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.760	.988	37



## LAMPIRAN-C UJI NORMALITAS

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres	.105	55	.194	.948	55	.020

a. Lilliefors Significance Correction

### Stres

#### Stres Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
3.00	0 .	233
7.00	0 .	5555567
10.00	1 .	0000011222
12.00	1 .	555555577789
6.00	2 .	111344
10.00	2 .	5556688899
7.00	3 .	1122234

Stem width: 10  
Each leaf: 1 case(s)

## LAMPIRAN – D UJI HOMOGENITAS Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Stres	Based on Mean	.480	1	53	.492
	Based on Median	.426	1	53	.517
	Based on Median and with adjusted df	.426	1	52.888	.517
	Based on trimmed mean	.432	1	53	.514

### LAMPIRAN- E HASIL PERHITUNGAN DAN ANALISIS DATA ANOVA

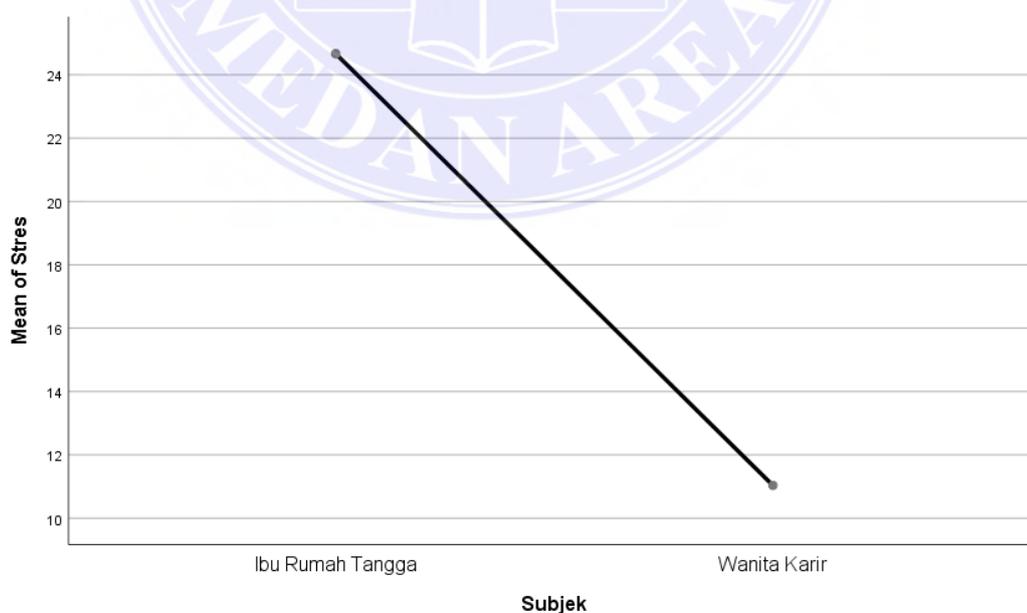
Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2553.945	1	2553.945	61.556	.000
Within Groups	2198.964	53	41.490		
Total	4752.909	54			

### Descriptives

Stres

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Ibu Rumah Tangga	27	24.67	6.782	1.305	21.98	27.35	7	34
Wanita Karir	28	11.04	6.095	1.152	8.67	13.40	2	26
Total	55	17.73	9.382	1.265	15.19	20.26	2	34





	untuk anak saya.		
7	Saya sering pusing memikirkan cara memenuhi kebutuhan sehari-hari.		
8	Saya merasa belum siap untuk berkumpul kembali dengan teman-teman pasca bercerai.		
9	Semenjak bercerai saya sering tidur larut malam bahkan hingga pagi.		
10	Saya kurang nyaman untuk bergabung dengan teman-teman pasca bercerai.		
11	Perceraian ini sangat membuat pikiran bagi saya, dan itu membuat saya sulit untuk tidur.		
12	Saya takut tidak mampu membesarkan anak seorang diri.		
13	Pasca bercerai saya sering tertekan jika memikirkan masalah uang.		
14	Saya khawatir jika tiba tiba anak sakit tapi tidak mampu membayar pengobatannya.		
15	Penyakit lambung saya sering kambuh pasca bercerai, dikarenakan banyak pikiran.		
16	Pola makan saya menjadi kurang teratur pasca bercerai.		
17	Saya khawatir akan dianggap sebagai orangtua yang kurang baik oleh anak saya pasca bercerai.		
18	Pasca bercerai saya sering cemas karena tidak ada pemasukan yang tetap tiap bulan.		
19	Semenjak menjadi janda saya mengurangi bertegur sapa dengan tetangga dan lingkungan sekitar saya.		
20	Saya sering merasakan sesak dibagian dada saya jika mengingat perceraian saya.		
21	Saya sedih jika anak saya menanyakan tentang ayahnya yang tidak pulang kerumah.		
22	Pasca bercerai saya kehilangan kepercayaan diri.		
23	Pasca bercerai saya menjadi seorang yang pemarah.		

24	Pasca bercerai, hidup saya lebih saya fokuskan untuk anak dan diri saya sendiri.		
25	Segala tekanan pasca bercerai sering membuat tensi saya menjadi tinggi.		
26	Saya khawatir perceraian ini akan berdampak buruk bagi anak saya.		
27	Saya merasa tidak berharga lagi pasca bercerai.		
28	Saya selalu menolak jika teman saya mengajak saya untuk keluar rumah.		
29	Terkadang saya merasa kesepian semenjak bercerai.		
30	Saya mudah marah jika ada yang menyinggung masalah uang kepada saya.		
31	Saya merasa perceraian adalah akhir dari segalanya.		
32	Saya kehilangan nafsu makan saya pasca bercerai.		
33	Saya sering merasakan sakit kepala.		
34	Jam tidur saya menjadi tidak teratur pasca bercerai.		
35	Belakangan ini saya sering jatuh sakit karena kelelahan.		

NO	LINGKUNGAN	JANDA CERAI HIDUP	JANDA CERAI MATI	JANDA DIBAWAH 2 TAHUN
1	1	21	43	3
2	2	19	27	6
3	3	18	32	7
4	4	25	52	5
5	5	28	34	5
6	6	20	48	4
7	7	22	31	4
8	8	19	50	3
9	9	25	44	5
10	10	23	56	3
11	11	19	38	5
12	12	18	33	5
TOTAL		257	488	55



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 04 /FPSU/01.10/1/2021  
Lampiran :-  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 14 Januari 2021

Yth. Kepala Kelurahan Sunggal  
Di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Frinzy Firda Nandika Rizky Zaphira  
NPM : 168600024  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Kelurahan Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Perbedaan Stres Pasca Perceraian Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Wanita Karier Di Kelurahan Sunggal*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Kelurahan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



**PEMERINTAH KOTA MEDAN  
KECAMATAN MEDAN SUNGGAL  
KELURAHAN SUNGGAL**

**Alamat Kantor : Jl. Balai Desa No. 27**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 470/154/16

Kepala Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan dengan ini  
mengatakan bahwa :

Nama : FRINZY FIRDA NANDIKA RIZKY ZAPH  
Stambuk : 168600024  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Judul : Perbedaan Stres Pasca Perceraian Antara Ibu Rumah Tangga  
Dengan Wanita Karier di Kelurahan Sunggal.

Telah selesai melaksanakan penelitian pada tanggal 28 Juni 2021 di Kelurahan Sunggal  
Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat di gunakan  
dimana perlunya.

Medan, 28 Juni 2021  
KEPALA KELURAHAN SUNGGAL  
KECAMATAN MEDAN SUNGGAL

RINALDI SAHRUTRA SIAGIAN, SH.MH.  
NIP. 198405242011011010