

# **COPING STRESS PADA WANITA BEKERJA YANG BELUM MENIKAH**

## **SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Di Universitas Medan Area**

**Disusun Oleh :**

**NONA RIFQA AZHAR  
10.860 0209**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2013**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

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

Access From (repository.uma.ac.id)30/8/24

JUDUL SKRIPSI : *Coping Stress* Pada Wanita Bekerja yang Belum Menikah  
NAMA MAHASISWA : Nona Rifqa Azhar  
NPM : 10 860 0209  
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Menyetujui :  
Komisi Pembimbing

  
(Nini Sriwahyuni, S.Psi., M.Pd)  
Pembimbing I

  
(Istiana, S.Psi., M.Pd)  
Pembimbing II

Mengetahui :

Ka. Bagian



(Laili Alfita, S.Psi., M.M)

Dekan

  
(Prof. Dr. AbdulMunir, M.Pd.)

Tanggal Lulus

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal

---

MENGESAHKAN,  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

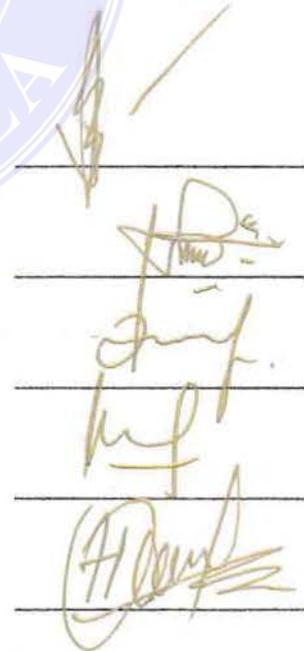
Dekan



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd.)

DEWAN PENGUJI

1. Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd.
2. Istiana, S.Psi., M.Pd
3. Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi
4. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi
5. Chairul Anwar Dalimunte S.Psi., M.Si



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Signifikansi dan Keunikan .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	9
<b>BAB II PERSPEKTIF TEORITIS</b>	
A. 1. Wanita Bekerja yang Belum Menikah .....	11
A. 2. Alasan Belum Menikah .....	14
B. Stress .....	
1. Pengertian Stress .....	15
2. Aspek -Aspek Stress .....	19
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi stress .....	21
4. Gejala Stress .....	24
5. Sumber stress .....	25
6. Tahapan stress .....	27
C. Pengertian Coping Stress .....	31
1. Proses Coping Stress .....	31
2. Strategi Coping Stress .....	32
D. Paradigma Berpikir Penelitian .....	39

### BAB III METODE PENELITIAN

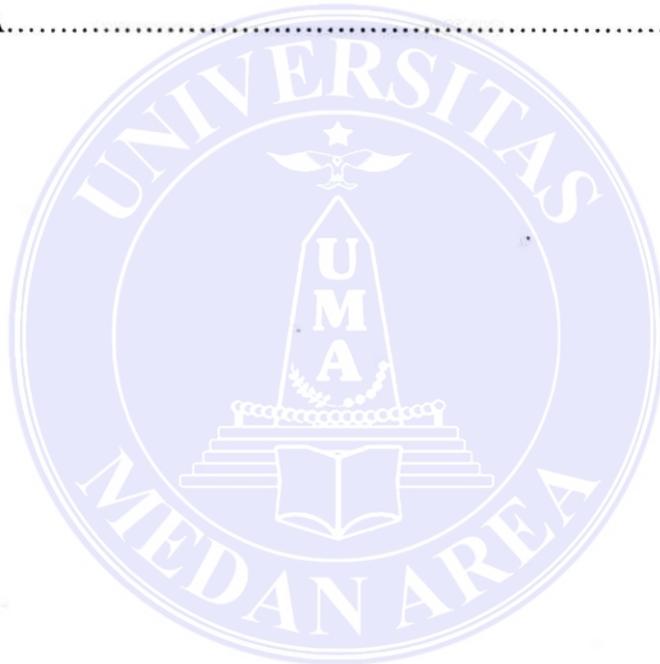
A. Tipe Penelitian .....	39
B. Subjek Penelitian .....	40
1. Prosedur Pengambilan Responden .....	41
2. Karakteristik Responden Penelitian .....	41
3. Jumlah Responden .....	41
C. Teknik Penggalan Data .....	43
1. Wawancara .....	43
2. Observasi .....	44
3. Alat Bantu Pengambilan Data .....	48
4. Prosedur pengambilan responden .....	50
5. Lokasi Penelitian .....	50
D. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data .....	53
E. Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian .....	55

### BAB IV ANALISA DAN HASIL ANALISA DATA

A. Responden I .....	57
1. Analisis Data .....	57
a. Deskripsi Identifikasi Responden I .....	57
b. Latar Belakang Responden I .....	58
c. Jadwal Wawancara Responden I .....	59
d. Hasil Observasi Responden I .....	59
e. Data Hasil Wawancara .....	61
1. Faktor yang Mempengaruhi Stress .....	61
2. Gejala Stress .....	63
3. Sumber Stress .....	64
4. Tahapan Stress .....	65
5. Coping Stress .....	66

<b>B. Responden II</b>	75
1. Analisa Data	75
a. Deskripsi Identitas Diri Responden II	75
b. Latar Belakang Responden II	75
c. Jadwal Wawancara Responden II	76
d. Hasil Observasi Responden II	77
e. Data Hasil Wawancara Responden II	78
1. Faktor yang Mempengaruhi Stress	78
2. Gejala Stress	79
3. Sumber Stress	80
4. Tahapan Stress	81
5. Coping Stress	81
<b>C. Responden III</b>	88
1. Analisa Data	88
a. Deskripsi Identitas Diri Responden III	88
b. Latar Belakang Responden III	88
c. Jadwal Wawancara Responden III	89
d. Hasil Observasi Responden III	89
e. Data Hasil Wawancara Responden III	91
1. Faktor yang Mempengaruhi Stress	91
2. Gejala Stress	93
3. Sumber Stress	94
4. Tahapan Stress	95
5. Coping Stress	95
<b>D. Analisa Antarpersonal Responden</b>	102
1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress	102
2. Gejala Stress	104
3. Sumber Stress	105
4. Tahapan Stress	105
5. Coping Stress	106

<b>E. Pembahasan</b> .....	114
1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress .....	115
2. Gejala Stress .....	119
3. Sumber Stress .....	120
4. Tahapan Stress .....	123
5. Coping Stress .....	128
<b>BAB V</b> .....	<b>133</b>
A. Kesimpulan .....	133
B. Saran .....	135
1. Saran Praktis .....	135
2. Saran Bagi Penulis Selanjutnya .....	135
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>137</b>



24  
4

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di zaman globalisasi seperti sekarang ini wanita mengalami perubahan gaya hidup dari yang tradisional yang memegang kukuh norma dan tuntutan untuk menjadi masyarakat modern yang lebih mengagungkan kebebasan. Pada zaman dahulu, wanita sudah menikah pada usia 17 tahun, tetapi sekarang wanita yang berusia tiga puluh tahun bahkan empat puluh tahun masih saja sendiri. Ini bahkan sudah menjadi tren di kalangan wanita zaman sekarang. Mereka masih tinggal dalam lingkungan sosial yang mengharapkan agar perkawinan tetap dilakukan di tengah-tengah masyarakat. Fenomena ini diduga dilatarbelakangi oleh faktor industrialisasi yang meningkatkan mobilitas wanita. Mobilitas wanita ini tampil dalam bentuk yang semakin tingginya tingkat pendidikan, konsumerisme, dan keinginan mencari kesenangan semata. Mobilitas juga tampil dalam bentuk keterlibatan dalam dunia kerja. Wanita semakin banyak yang bekerja, sehingga mempunyai penghasilan sendiri dan menjadi tidak tergantung dengan orang lain (Luliana, 2006).

Setiap individu yang telah memasuki masa kedewasaannya dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan sesuai usianya yang salah satunya adalah mencari dan menemukan calon pasangan hidup (Havighurst dalam Dariyo, 2003), namun wanita zaman sekarang mengalami perubahan gaya hidupnya. Hal ini dapat dilihat dengan munculnya pola pemikiran baru terutama dalam

menanggapi fenomena yang muncul dalam kehidupan, dimana banyak gaya hidup baru yang lahir dari pola pemikiran modern yang secara otomatis telah mengubah pola pemikiran tradisional (Hurlock, 1999).

Baik pada budaya individualistik maupun kolektivistik, masyarakat masih belum siap menerima status atau gaya hidup melajang (Gordon, 2003). Sejak usia dini anak-anak perempuan didorong untuk berpikir bahwa hidup sebagai wanita dewasa adalah hidup dalam wadah pernikahan dan menjadi ibu. Lewis (dalam Gordon, 2003) menunjukkan bahwa dalam masyarakat kita tidak ada model perkembangan yang mengakomodasi menjadi matang dan lanjut usia dalam kondisi melajang atau petunjuk untuk hidup melajang. Terutama pada kebudayaan masyarakat di kota Medan dimana wanita dibesarkan dalam budaya kolektivistik yang mempercayai bahwa kewajiban mereka untuk berkontribusi pada keluarga merupakan peran penting mereka sebagai anggota keluarga, namun kini wanita di kota-kota besar di Indonesia umumnya dan wanita di Kota Medan khususnya mulai memiliki banyak kesempatan menduduki posisi yang dimiliki pria di berbagai jabatan strategis (Gurning, 2009).

Menurut Rieka (dalam Prasetia, 2008), sejak pertengahan tahun 1990-an, kecenderungan wanita Indonesia untuk menikah di atas usia 30 tahun semakin besar. Alasannya beragam, ada yang ingin mengejar karir, karena belum ketemu pasangan yang cocok atau karena sulit mencari pasangan yang setara karena tingkat pendidikan yang tinggi. Papalia, Olds dan Feldman (1998) juga menjelaskan bahwa banyak sekali orang yang sudah menyelesaikan pendidikan tinggi akan membawa akibat bagi tugas perkembangan lain yaitu semakin

berambisi untuk menjadi pekerja. Hal ini meningkatkan komitmen terhadap karier dan penundaan dalam pernikahan.

Hasil survei yang dilakukan Data Statistik Indonesia 2000 dengan *Singulate Mean Age at Marriage* (SMAM) menghasilkan bahwa di Indonesia hampir 9 juta lebih kelompok usia 30-49 pada tahun 2000 masih melajang, berarti kurang lebih masih ada 20% dari seluruh jumlah penduduk usia 30-49. Menurut Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2005 yang dilakukan di pulau Jawa, kurang lebih terdapat hampir setengah juta penduduk usia 35-65 tahun ke atas baik laki-laki maupun perempuan yang belum menikah (Prasetia, 2008). Menurut Badan Pusat Statistik, di Indonesia, persentase wanita lajang bekerja usia dewasa muda pada tahun 1997 mencapai 48,76% (BPS, 1997) sedangkan pada tahun 1999 mencapai 52,85 % (BPS, 1999).

Bagi para wanita yang telah menginjak usia 30 tahun dan belum memiliki pasangan adalah sebuah dilema tersendiri. Baik karena adanya tuntutan atau tekanan dari keluarga untuk cepat mendapat pasangan dan menikah, karena usia yang sudah cukup atau sangat matang, dan keinginan untuk diayomi oleh sesosok yang bernama pria. Lalu, beberapa alasan muncul mengapa sampai sekarang belum memiliki pasangan, diantaranya belum ada yang cocok, cara pandang dan berpikir yang berbeda, dan belum bertemu yang sesuai dengan standar tertentu (Wawo, 2009). Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh R.S (32 tahun) dalam kutipan wawancara berikut :

"Iya sih dek, kadang kalo lagi ga ada kerjaan, kakak suka bingung, kaya termenung gitu, diusia yang bisa dibilang gak muda lagi, kakak belum menikah, kadang mikir juga apa kakak kurang cantik atau memang kakak terlalu milih-milih, pengen rasanya ada suami yang ngayom. Tapi ya

selama ini belum ada yang pas di hati dek.. kakak ga mau lah maen asal-asal aja soalnya nikah kan untuk sampe mati dek"... ( wawancara, 20 mei 2013)

Jones (2005) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia tetap menempatkan menikah dan memiliki anak sebagai prioritas hidup wanita. Hidup melajang akan dicap sebagai "tidak lengkap". Melalui proses internalisasi, pandangan masyarakat tentang hidup melajang beserta dengan stereotipnya melekat dalam diri wanita Indonesia. Bagaimana mereka bersikap terhadap hidup melajang dipengaruhi oleh sikap masyarakat terhadap hidup melajang ini, mengingat sikap terbentuk oleh karena adanya karakteristik permintaan, yaitu pedoman perseptual, eksplisit maupun implisit, yang mengkomunikasikan apakah perilaku diharapkan pada sebuah situasi (Deaux K., Dane, F.C., & Wrigthsman, L.S., 1993). Dengan demikian, dapat diperkirakan sikap wanita terhadap hidup melajang akan cenderung negatif yang diikuti dengan perasaan minder dan cemas dengan keadaan dirinya saat ia telah berusia di atas 30 tahun dan belum memiliki pasangan (Suryani, 2007).

Berdasarkan angket majalah Femina tahun 2000 (dalam Margaretha, 2001) tentang status ketidakhadiran pasangan dalam hidup wanita, dari 2700 responden diperoleh data bahwa individu usia dewasa awal merasa cemas menyangkut ketidakhadiran pasangan karena beberapa hal, antara lain adalah bahwa mereka merasa menjadi beban pikiran orangtua (61%), dituding sebagai perawan tua (44%), dan menjadi gunjingan orang lain (30%). Adanya harapan orangtua untuk segera mendapatkan cucu menambah tingkat kecemasan individu tersebut mengingat sistem reproduksi wanita pada umumnya dianggap optimal hanya

sampai pada usia 35 tahun (Suryani, 2007) sehingga ia merasa harus menikah di bawah usia tersebut. Hurlock (1999) menyebutkan, usia 30 tahun sebagai usia kritis bagi perempuan yang belum menikah. Bagi mereka, usia 30 tahun merupakan pilihan yang memiliki persimpangan. Biasanya hidup mereka sering diwarnai dengan kecemasan kalau pada usia ke-30 tahun belum juga menikah. Usia kritis menimbulkan stres bagi mereka yang belum menikah.

Stress adalah proses pada level kesadaran dan ketidaksadaran dan memberikan makna subjektif dalam diri seseorang. Makna subjektif inilah yang mengaktifkan emosi, seperti rasa cemas, takut, marah dan sedih. Hal ini yang dapat menimbulkan perubahan perilaku dan fisiologis dalam diri individu serta menghasilkan gejala-gejala fisik dan perubahan-perubahan pada status kesehatannya. Stress ini menimbulkan perasaan tidak enak, terancam dan tegang dalam diri individu bersangkutan. Keadaan ini menimbulkan suatu ketidakseimbangan dalam dirinya, sehingga individu bereaksi secara emosional sebagai suatu bentuk penyesuaian untuk mencapai keseimbangan. Penyesuaian yang dilakukan akan memobilisasikan energi dalam tubuhnya, merancang serangkaian reaksi adaptif yang secara umum melibatkan syaraf otonom (Lachman dalam Trisandhya, 2003). Hal ini sejalan dengan pemaparan H.S (33 tahun) dalam kutipan wawancara berikut :

“Saya jadi malas ngelakuin apapun...malas aja...kayak kehilangan gairah hidup gitu... Iya kayanya ngerasa lelah aja gitu.”... ( wawancara, 29 mei 2013)

Cooper dan Straw (1995) mengemukakan gejala stress dapat berupa gejala fisik, seperti; nafas memburu, otot tegang, sering sakit perut, salah urat dan

gelisah. Gejala pada perilaku, seperti; cemas, bingung, gelisah, sedih, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi dan kehilangan bergairah untuk beraktifitas normal dan gejala pada kepribadian, seperti; kelihatan berhati-hati, kurang percaya diri, cemas yang berlebihan dan gampang marah.

Stress tidak bisa dipisahkan dalam setiap aspek kehidupan. Stress bisa dialami oleh siapa saja. Stress memiliki implikasi negative jika berakumulatif dalam kehidupan individu tanpa ada solusi yang tepat. Terjadinya akumulasi stress ini akibat ketidakmampuan individu mengatasi dan mengendalikan stresnya (Crampton,dkk 1995). Walaupun demikian stress yang optimal akan menghasilkan tantangan dan motivasi untuk maju bagi individu (seinberg dkk,1998).

Stressor bagi wanita dewasa yang sudah bekerja yang berusia 30-40 tahun yang belum menikah biasanya bersumber dari kehidupan pribadinya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bias bersumber dari tekanan dari lingkungan sosial, maupun tuntutan orang tua yang ingin melihat anak mereka berumah tangga. ( Heiman & Kariv,2005). Hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh A.M (30 tahun) kutipan wawancara berikut :

“Ya sebenarnya gak secara langsung sih, tapi dengan menyuruh, menanyakan menurut kakak itu bagian dari mendesak, mungkinpun itu jadi tekanan tersendiri, walaupun sebenarnya kakak bisa terima sih, orangtua pasti lah juga khawatir ngeliat anaknya umur tiga puluh lebih belum juga nikah, Cuma ya mo kek mana belum datang jodoh kakak.”  
(wawancara, 28 juni 2013).

Pada individu yang merespon secara negatif stresnya, akan dapat menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan, berupa timbulnya perubahan pada tubuhnya dan dapat mengarah pada timbulnya perubahan pada tubuhnya dan dapat mengarah pada timbulnya gejala-gejala somatisasi. Respon emosional ini dipelajari dari lingkungannya dan berbeda-beda pada setiap individunya, tergantung pada organ-organ tubuhnya yang paling lemah. Jika individu tersebut lemah pada sistem genitalnya, maka ketika stres terjadi syaraf simpati yang merupakan bagian dari sistem syaraf otonom akan mengerutkan kandung kemihnya sehingga daya penampungan kandung kemih menjadi berkurang.

Hal ini disebabkan oleh stres yang meningkat pada otak. Stres ini biasanya muncul pada wanita bekerja yang belum menikah. Secara teoritis wanita bekerja yang belum menikah cenderung merasa cemas akan kewajiban berumah tangga yang mau tidak mau harus dijalani.

Stres yang muncul pada individu akan membuat individu tersebut melakukan suatu *coping*. *Coping* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Hal ini sesuai dengan ungkapan R.S (32 tahun) sebagai berikut :

“kakang cari kesibukan...kakang kan sekarang udah kerja, ngajar, kalo masih juga jenuh kakang pergi jalan ke mana aja....bisa bareng teman, mama kakang, atau teman.. “ (wawancara 20 mei 2013)

Karena permasalahan-permasalahan yang timbul pada wanita bekerja, peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana coping stress yang dilakukan oleh wanita bekerja yang belum menikah.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, yaitu untuk mengetahui coping stress pada wanita bekerja yang belum menikah, maka permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam *coping* stress pada wanita bekerja yang belum menikah dapat dibuat seperti berikut ini :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stress pada wanita bekerja yang belum menikah
2. Bagaimana gejala stress yang dialami oleh wanita bekerja yang belum menikah
3. Apa saja sumber stres pada wanita bekerja yang belum menikah
4. Bagaimana Tahapan Stres pada wanita bekerja yang belum menikah
5. Coping stres apa saja yang muncul pada wanita bekerja yang belum menikah

## **C. Signifikansi dan Keunikan Penelitian**

Penelitian ini mengacu pada fenomena terhadap coping stress pada wanita bekerja yang belum menikah. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Makna Hidup pada Wanita Dewasa yang Terlambat Menikah” yang dilakukan pada tahun 2009 oleh Mahasiswa Universitas Medan Area, yang menggambarkan secara umum tentang makna hidup yang dimiliki oleh wanita dewasa dengan

status mereka yang belum menikah. Namun penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 tersebut masih menggambarkan secara umum. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan kali ini mengenai “Coping Stress pada Wanita Bekerja yang Belum Menikah” memiliki signifikansi dengan memfokuskan penelitian pada bagaimana cara wanita bekerja mengatasi stress akibat belum menikah, dimana responden nya memiliki latar belakang sebelumnya tidak pernah berpacaran dengan lawan jenis. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melihat faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stress, bagaimana gejala stress yang dimunculkan, apa saja sumber stress, coping stress apa saja yang muncul, serta tahapan stress pada wanita bekerja yang belum menikah.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada wanita bekerja yang belum menikah, bagaimana gejala stress pada wanita bekerja yang belum menikah, apa saja sumber stress yang dialami wanita bekerja yang belum menikah, coping stress apa sa yang muncul pada wanita bekerja yang belum menikah, serta bagaimana tahap stress yang dialami wanita bekerja yang belum menikah.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dua manfaat, yaitu: manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

##### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya ilmu Psikologi Perkembangan yang terkait dengan coping stress pada wanita bekerja dewasa awal belum menikah. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

## 2. Manfaat praktis

- a) Memberikan sumbangan informasi dan mendapat gambaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres, sumber stres, bagaimana tahapan stres, *coping* stres pada wanita bekerja yang belum menikah.
- b) Sebagai referensi bagi orang dewasa dan masyarakat pada umumnya, dan pada wanita yang belum menikah khususnya.

## BAB II

### PERSPEKTIF TEORITIS

#### A. Wanita Bekerja Yang Belum Menikah

Umumnya wanita yang belum menikah dalam usia kritis diasosiasikan dengan kesepian, depresi, "gila kerja", dan sederet predikat lainnya yang negatif. Bell dalam Cargan dan Melco (Doris dalam Suryani, 2007) mengungkapkan beberapa stereotipe negatif dari wanita belum menikah. Stereotip itu antara lain adalah individu yang tidak mempunyai pasangan, sendirian, dan tidak lengkap, seseorang yang bergerak melawan kekuatan norma perkawinan yang diharapkan dicapai oleh orang dewasa pada umumnya. Hal ini menyebabkan wanita belum menikah dipandang sebagai individu yang tidak pantas tinggal dalam masyarakat.

Wanita yang memfokuskan dirinya pada pekerjaan cenderung tidak menikah atau paling tidak menunda pernikahan, ini dikarenakan mereka menganggap pernikahan bisa "menahan" mereka meraih kesuksesan. Pada usia 30 tahun ke atas terdapat peningkatan tekanan untuk menikah dan menetap. Usia 30 tahun merupakan masa dimana banyak orang dewasa yang masih lajang membuat keputusan setelah melalui pertimbangan yang matang untuk menikah atau tetap melajang (dalam Larasati, 2005).

Tingginya tingkat pendidikan dewasa ini membuat banyak wanita usia dewasa awal memasuki dunia profesionalisme dengan bekerja. Abad 21 juga dicirikan dengan persaingan di dunia kerja dan peluang tersebut sangat terbuka bagi para wanita (Bhatnagar & Rajadhyaksa, 2001).

Corsini (2002) mengartikan bekerja dalam berbagai kajian psikologi mengacu pada tingkah laku manusia yang memiliki tujuan, disiplin dan terstruktur dalam tugas dan waktu, memerlukan kemampuan fisik dan mental serta lebih merupakan suatu kewajiban daripada tindakan yang sukarela.

Suryadi (dalam Anoraga, 2001) mengartikan wanita bekerja sebagai wanita yang bekerja untuk menghasilkan uang atau lebih cenderung pada pemanfaatan kemampuan kiwa atau karena adanya suatu peraturan sehingga memperoleh kemajuan dan perkembangan dalam pekerjaan, jabatan, dan lain-lain.

Degan (Doris dalam Suryani, 2007) memaparkan bahwa wanita yang belum menikah dianggap sebagai seorang yang tidak menarik, cacat dan orang yang tidak memiliki kemampuan. Orang yang mengalami kegagalan untuk menikah dipandang sebagai orang yang tidak dewasa. Berdasarkan penelitian Eraugh dan Malston (Matlin dalam Suryani, 2007) wanita melajang dianggap kurang bersosialisasi, kurang menarik, dan kurang reliabel dibandingkan dengan individu yang bercerai, janda, atau orang yang menikah.

Dalam masyarakat terdapat anggapan bahwa wanita yang melajang adalah wanita yang tidak berhasil dipilih atau "tidak laku", karena itu sering terdengar julukan "perawan tua" untuk wanita melajang (Suryani, 2007). Wanita melajang adalah orang yang tidak menarik karena ia gagal memikat pria untuk dijadikan pelindungnya (Stein dalam Suryani, 2007).

Ketidakmampuan menemukan pasangan yang cocok juga menjadi alasan wanita belum menikah, hal ini dikarenakan kurangnya rasa percaya diri, sikap atau perilaku yang tidak disukai atau pemalu, mereka menjadi lajang. Pada wanita

dengan kelompok ini akan sangat mudah mengalami stress. Kebanyakan dari mereka mendapat tuntutan besar dari lingkungan terutama keluarga. Ketidakinginan mereka untuk diberi label “perawan tua” membuat tingkat stress mereka semakin tinggi. Terlalu mengejar karier sehingga “lupa” mencari pasangan hidup juga banyak terjadi di kalangan wanita lajang. Alasan lain adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang pada akhirnya memutuskan untuk melajang. Bagi wanita yang belum menikah bukan karena keinginannya sendiri punya beban psikologis, yang dapat menimbulkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri seperti perasaan kurang cantik atau kurang menarik. Hal tersebut dapat mengurangi rasa percaya diri dan hubungan yang kurang baik dengan orang lain, sehingga mengakibatkan mereka mengalami stres. Dampak sosial yang dialami oleh wanita lajang ialah mereka menjadi tertutup dan menarik diri dari pergaulan sosial, mudah tersinggung dan marah.

Berdasarkan alasan dan penyebab stress tersebut, stress yang dialami oleh wanita yang belum menikah ini termasuk pada tipe mayor kedua yang dikemukakan oleh Pearlin (1989) yang disebut sebagai “*chronic strains*” atau ketegangan kronis. Chronic strains didefinisikan sebagai “masalah yang relatif terus-menerus terjadi, dan ancaman yang banyak orang menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari.”

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa wanita yang belum menikah dalam usia kritis diasosiasikan dengan kesepian, depresi, “gila kerja”. Wanita yang memfokuskan dirinya pada pekerjaan cenderung tidak menikah atau

paling tidak menunda pernikahan, ini dikarenakan mereka menganggap pernikahan bisa "menahan" mereka meraih kesuksesan. Sementara masyarakat memandang wanita dewasa (30-40 tahun) yang belum menikah dianggap sebagai wanita yang tidak menarik, cacat dan tidak memiliki kemampuan dalam mencari pasangan yang cocok, seringkali wanita yang belum menikah pada usia 30-40 tahun dijuluki sebagai "perawan tua" oleh masyarakat. Bagi wanita yang belum menikah bukan karena keinginannya sendiri punya beban psikologis, yang dapat menimbulkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga mengakibatkan mereka mengalami stres.

### **B. Alasan Belum Menikah**

Adapun beberapa alasan orang memilih untuk belum menikah seperti yang diungkapkan oleh Dariyo (2003), didasari oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Masalah ideologi atau panggilan agama.
- b. Trauma perceraian
- c. Tidak memperoleh jodoh
- d. Telanjur memikirkan karier pekerjaan.
- e. Ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas

Faktor lainnya yang dapat menjelaskan mengapa seseorang belum menikah adalah (dalam Hoyer dan Roodin, 2003):

- a. Melajang menawarkan fleksibilitas dan kebebasan dalam membuat keputusan dan berinteraksi sosial dengan orang lain.

- b. Perubahan sikap antara banyak wanita dan pria terhadap karir dan pemenuhan pribadi.
- c. Banyak pilihan untuk mengembangkan karir individu yang belum menikah sebelum mengasumsikan tanggung jawab mengenai pernikahan.
- d. Menikmati hubungan intim ketika individu belum menikah telah sukses dan menghindari masalah pernikahan yang buruk (dalam Craig, 1996)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa alasan seseorang belum menikah didasari oleh beberapa faktor, yaitu masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, telanjur memikirkan karier pekerjaan, ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas, melajang menawarkan fleksibilitas dan kebebasan dalam membuat keputusan dan berinteraksi sosial dengan orang lain, perubahan sikap antara banyak wanita dan pria terhadap karir dan pemenuhan pribadi, banyak pilihan untuk mengembangkan karir individu lajang sebelum mengasumsikan tanggung jawab mengenai pernikahan, dan menikmati hubungan intim ketika individu lajang telah sukses dan menghindari masalah pernikahan yang buruk.

## B. STRES

### 1. Pengertian Stres

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi stres yang paling sering digunakan adalah definisi Lazarus dan Launier (Ogden dalam

Tanumidjojo, dkk , 2004) yang menitikberatkan pada hubungan antara individu dengan lingkungannya. Stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian individu, yakni pengukuran apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Berbagai definisi mengenai stres telah dikemukakan oleh para ahli dengan versinya masing-masing, walaupun pada dasarnya antara satu definisi dengan definisi lainnya terdapat inti persamaannya. Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai *"the nonspecific response of the body to any demand"*, sedangkan Lazarus (1976) mendefinisikan *"stress occurs where there are demands on the person which tax or exceed his adjustive resources"* (Golberger & Breznitz, 1982)

Menurut Rathus dan Nevid (Gunawati dkk, 2006) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Menurut Koziar, (1989) stres adalah segala sesuatu yang memberi dampak secara total terhadap individu meliputi fisik, emosi, sosial. Sedangkan menurut Dafis, (1988) stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari yang disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian spiritual.

Menurut Heerdjan, (1987) stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang. Sedangkan menurut Lilis (1997) stres adalah sebuah kondisi dimana sistem respon manusia berubah keseimbangannya.

Pengertian stres menunjukkan variasi antara ahli yang satu dengan ahli yang lainnya. Folkman dan Lazarus (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya. Gibson (dalam Lazarus, 1995) mendefinisikan stres sebagai interaksi antara stimulus dan respon. Stres sebagai stimulus adalah kekuatan atau dorongan terhadap individu yang menimbulkan reaksi ketegangan atau menimbulkan perubahan-perubahan fisik individu. Stres sebagai respon yaitu respon individu baik respon yang bersifat fisiologik maupun respon yang bersifat psikologik, terhadap stresor yang berasal dari lingkungan. Stresor tersebut merupakan peristiwa atau situasi dari luar yang bersifat mengancam individu.

Selye (dalam Saseno, 2001) mendefinisikan stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu. Davis, dkk (dalam Saseno, 2001) mendefinisikan stres adalah kejadian kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Koziar, dkk (dalam Saseno, 2001) mendefinisikan stres adalah fenomena universal, setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu fisik, emosi, intelek, sosial, dan spiritual. Stres fisik mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah. Stres sosial akan mengganggu hubungan individu dengan orang lain. Stres spiritual akan merubah pandangan individu terhadap kehidupan (Saseno, 2001).

Stres dibedakan menjadi dua yaitu stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distress*, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut

*eustress*. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stres, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik (Tanumidjojo, dkk 2004).

Lebih lanjut Selye (dalam Subekti, 1993), menyatakan bahwa ada tiga tahap respon sistematis tubuh terhadap kondisi yang penuh stres, yaitu reaksi alarm, tahap perlawanan dan penyesuaian, dan tahap kepayahan (*exhaustion*). Reaksi alarm dari sistem saraf otonom, dalam reaksi ini tubuh akan merasakan kehadiran stres dan tubuh akan mempersiapkan diri melawan atau menghindari, persiapan ini akan merangsang hormon dari kelenjar endokrin yang akan menyebabkan detak jantung dan pernapasan meningkat, kadar gula dalam darah, berkeringat, mata membelalak dan melambatnya pencernaan. Pada tahap perlawanan dan penyesuaian yang merupakan bentuk respon fisiologis, tubuh akan memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh stres. Jika penyebab stress tidak hilang, maka tubuh tidak bisa memperbaiki kerusakan dan terus dalam kondisi reaksi alarm. Tahap yang ketiga yaitu kepayahan (*exhaustion*), yang terjadi apabila stres yang sangat kuat, stres berjalan cukup lama, usaha perlawanan maupun penyesuaian terhadap stres gagal dilakukan. Jika berlanjut cukup lama maka individu akan terserang dari “penyakit stres”, seperti migren kepala, denyut jantung yang tidak teratur, atau bahkan sakit mental seperti depresi. Apabila stres ini berlanjut selama proses kepayahan maka tubuh akan kehabisan tenaga dan bahkan fungsinya jadi terhenti.

Beranjak dari beberapa definisi beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon spesifik dari organisme terhadap stresor yang dapat berakibat negatif maupun positif. Bila organisme tidak kuat menghadapi dan menganggap stresor tersebut sebagai tuntutan dari lingkungan yang menekan, maka stresor dapat menyebabkan ketegangan yang selanjutnya dapat mengakibatkan gangguan pada fisik dan psikisnya. Namun, bila individu tersebut mampu menghadapi dan mengelola stresor dengan baik, maka akan timbul hal-hal yang positif.

## 2. Aspek-aspek Stres

Menurut Crider, dkk (1983), gangguan-gangguan stress dibagi menjadi tiga yaitu:

### a. gangguan emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut diatas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta.

Hasil stres yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

### b. gangguan kognitif

Gejalanya tampak pada fungsi berpikir, *mental images*, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stres, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negatif.

*Mental images* diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesabaran individu yang mengalami stress, seperti mimpi buruk, mimpi-mimpi yang menimbulkan imajinasi visual menakutkan dan emosi negatif.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*).

Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

### c. gangguan fisiologik

Gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, cepat lelah dan mual.

Beranjak dari gangguan-gangguan stres yang diungkapkan oleh Crider di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres yang diderita dalam waktu lama atau singkat dapat berpengaruh terhadap cara berpikir, kesabaran, emosi, konsentrasi, daya ingat dan bahkan kesehatan tubuh. Bagi individu yang telah mengidap suatu penyakit, stres dapat memperlambat penyembuhan dan mungkin dapat pula memperparah penyakit tersebut.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Sue dkk (Izzaty, 1996) ada tiga faktor yang menyebabkan timbulnya stres, yaitu:

#### a. Faktor biologik

Faktor ini berasal dari adanya kerusakan atau gangguan fisik atau organ tubuh individu itu sendiri. Misalnya : infeksi, serangan berbagai macam penyakit, kurang gizi, kelelahan dan cacat tubuh.

#### b. Faktor psikologik

Faktor ini berhubungan dengan keadaan psikis individu. Selanjutnya ditambahkan oleh Maramis (2004) yang mengatakan bahwa sumber-sumber stres psikologik itu dapat berupa:

1. Frustrasi, timbul bila ada aral melintang antara keinginan individu dan maksud atau tujuan individu. Ada frustrasi yang datang dari luar, misalnya: bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma dan adat-istiadat. Sebaliknya frustrasi yang berasal dari dalam individu, seperti: cacat badaniah, kegagalan dalam

usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak, merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri.

2. Konflik, bila kita tidak tahan memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Misalnya: memilih mengurus rumah tangga atau aktif di kegiatan kantor.
3. Tekanan, yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Tekanan dari luar, misalnya: atasan di kantor menuntut pekerjaan cepat diselesaikan sementara waktu yang disediakan sering mendesak.
4. Krisis, bila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, kegagalan usaha ataupun kematian.

Berpijak dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres dapat muncul jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya seperti tekanan dalam pekerjaan, konflik dengan orang sekitar, harapan yang tidak sesuai dengan keinginan, tidak dapat menyadari atau menerima dirinya dengan apa adanya, dan kesehatan yang tak kunjung-kunjung sembuh pun dapat menimbulkan stres.

### c. Faktor sosial

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan sekitar, seperti kesesakan (*crowding*), kebisingan (*noise*) dan tekanan ekonomi.

Luthans (1992) menyebutkan bahwa penyebab stres (*stressor*) terdiri atas empat hal utama, yakni:

1. *Extra organizational stressors*, yang terdiri dari perubahan sosial atau teknologi, keluarga, relokasi, keadaan ekonomi dan keuangan, ras dan kelas, dan keadaan komunitas atau tempat tinggal.
2. *Organizational stressors*, yang terdiri dari kebijakan organisasi, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi dalam organisasi.
3. *Group stressors*, yang terdiri dari kurangnya kebersamaan dalam grup, kurangnya dukungan sosial, serta adanya konflik intraindividu, interpersonal, dan intergrup.
4. *Individual stressors*, yang terdiri dari terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, serta disposisi individu seperti pola kepribadian Tipe A, kontrol personal, *learned helplessness*, *self-efficacy*, dan daya tahan psikologis.

Sedangkan Cooper dan Davidson (1991) membagi penyebab stres dalam pekerjaan menjadi dua, yakni:

1. *Group Stressor*, adalah penyebab stres yang berasal dari situasi maupun keadaan di dalam perusahaan, misalnya kurangnya kerja sama antara karyawan, konflik antara individu dalam suatu kelompok, maupun kurangnya dukungan sosial dari sesama karyawan di dalam perusahaan.

2. *Individual Stressor*, adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya tipe kepribadian seseorang, kontrol personal dan tingkat kepasrahan seseorang, persepsi terhadap diri sendiri, tingkat ketabahan dalam menghadapi konflik peran serta ketidakjelasan peran.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, stres dipengaruhi oleh: kondisi sosial yang berubah-ubah, gangguan biologi atau gangguan kesehatan fisik, kurangnya dukungan lingkungan atau sosial, tekanan ekonomi, etnis, adanya konflik personal ataupun interpersonal, tipe kepribadian individu dan persepsi akan diri sendiri.

#### 4. Gejala stres

Menurut Spielberger (dalam Ilandoyo, 2001) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Cooper dan Straw (1995) mengemukakan gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- a. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
- b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, tidak paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik,

kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.

- c. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan dari stres dapat terlihat pada gejala fisik, seperti; nafas memburu, otot tegang, sering sakit perut, salah urat dan gelisah. Gejala pada perilaku, seperti; cemas, bingung, gelisah, sedih, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi dan kehilangan bergairah untuk beraktifitas normal dan gejala pada kepribadian, seperti; kelihatan berhati-hati, kurang percaya diri, cemas yang berlebihan dan gampang marah.

## 5. Sumber Stes

Sarafino (2006) mengatakan tiga jenis sumber stres yang dapat terjadi pada kehidupan, yaitu :

1. Sumber yang berasal dari individu

salah satu sumber stres yang terjadi pada individu yaitu ketika seorang individu terkena penyakit. Sumber stres yang lain adalah munculnya konflik pada individu

2. Sumber yang berasal dari keluarga

tingkah laku, kebutuhan, dan kepribadian masing-masing anggota keluarga memberikan dampak dan berhubungan dengan sistem

keluarga yang dapat mengakibatkan stress. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, melalui adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

### 3. Sumber yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Di sisi lain, stres yang dialami oleh orang dewasa banyak diperoleh melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. Stres yang diperoleh melalui pekerjaan contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya. Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Sumber stress terbagi atas; pertama, sumber stress yang berasal dari individu salah satu sumber stres yang terjadi pada individu yaitu ketika seorang individu terkena penyakit, munculnya konflik pada individu. Kedua, Sumber yang berasal dari keluarga tingkah laku, kebutuhan, dan kepribadian masing-masing anggota keluarga memberikan dampak dan berhubungan dengan sistem keluarga yang dapat mengakibatkan

stress. Ketiga, Sumber yang berasal dari komunitas dan masyarakat. Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Dan dapat pula timbul melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya. Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar.

## 6. Tahapan Stres

Menurut Amberg (dalam Hawari, 2004) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

### a. Stres tahapan I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. semangat berkerja besar, berlebihan (*over acting*).
2. penglihatan tajam dan tidak sebagaimana biasanya.
3. merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya , namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan.
4. merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

## b. Stres tahapan II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

1. merasa letih sewaktu bangun tidur.
2. merasa mudah lelah setelah makan siang.
3. mudah merasa capai setelah menjelang sore hari.
4. sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
5. detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar.
6. otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
7. tidak bisa santai.

## c. Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan stres tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu:

1. gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan maag (*gastritis*), buang air besar tidak teratur (*diare*).
2. ketegangan otot-otot semakin terasa.
3. perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.

4. gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
5. koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi atau bisa juga beban stress hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

#### d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap II di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul:

1. untuk bertahan sepanjang hari saja terasa amat sulit.
2. aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
3. yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*).
4. ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari.
5. gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.

6. seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak bersemangat dan bergairah.
7. daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
8. timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

1. kelelahan fisik dan mental semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
2. ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
3. gangguan pencernaan yang semakin berat (*gastro-intestinal disorder*).
4. timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang-kali dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahapan VI ini adalah sebagai berikut:

1. debaran jantung teramat keras.
2. susah bernafas atau sesak dan megap-megap.

3. sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
4. ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
5. pingsan atau kolaps (*collapse*).

Dari uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa, semakin tinggi stress maka respon yang akan di terima oleh tubuh akan semakin tinggi juga. Apabila tingkatan stres semakin tinggi dan tubuh tidak mampu menerima reaksi yang ditimbulkan oleh stres akan menyebabkan kerusakan pada fisik yang cukup fatal atau menyebabkan kematian.

### C. Pengertian *Coping Stress*

#### 1. Proses *coping stress*

Mu'tadin (Wangsadjaja, 2008) menyatakan bahwa stres yang muncul pada individu akan membuat individu melakukan suatu *coping*. Lazarus dan Folkman (Wangsadjaja, 2008) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* yang dilakukan berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping*

yang membantu individu untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman dalam Wangsadjaja, 2008).

## 2. Strategi Coping Stres

Setiap manusia mengembangkan strategi *coping* sebagai pola perilaku yang akan diterapkan jika berada dalam kondisi penuh tekanan. Parek (Patnani, Ekowarni, dan Esem, 2002) menyatakan delapan strategi *coping* yang biasa digunakan, antara lain:

1. *Impunitive*, strategi *coping* dimana individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang bisa dilakukan dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan dari luar.
2. *Intropunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi.
3. *Ekstrpunitive*, individu melakukan tindakan agresi untuk mengatasi masalahnya.
4. *Defensiveness*, individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi dalam mengatasi masalahnya.
5. *Impersistive*, individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan membaik kembali.

6. *Intropersistive*, individu percaya bahwa dia harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya.
7. *Intrapersistive*, individu megarapkan individu lain untuk menyelesaikan masalahnya.
8. *Interpersistive*, individu merasa bahwa kerja sama antara dirinya dengan individu lain dapat mengatasi masalah yang dihadapnya.

Strategi *coping* yang telah disebutkan dapat dibedakan menjadi dua sifat, yaitu strategi *coping* yang bersifat *avoidance* dan yang bersifat *approach*. Strategi *coping* yang bersifat *avoidance* merupakan strategi yang negatif, meliputi *impunitive*, *intropunitive*, dan *defensive*. Strategi *coping* yang bersifat *approach* merupakan strategi *coping* yang positif, meliputi *impersistive*, *intropersistive*, *intrapersistive* dan *interpersistive*.

Lazarus dan Folkman (Wangsadjaja, 2008) menyatakan bahwa dalam melakukan *coping*, ada dua strategi yang dibedakan menjadi:

1) *Problem-focused coping*

*Problem-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dari lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.

- a) *Confrontative coping*, yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

- b) *Seeking social support*; yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari individu lain.
- c) *Planful problem solving*, yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

## 2) *Emotion-focused coping*.

*Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

- a) *Self-control*, yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- b) *Distancing*, yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
- c) *Positive reappraisal*, yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
- d) *Accepting responsibility*, yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya

untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi tersebut baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi tersebut menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.

- e) *Escapel/avoidance*, yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus dan Folkman dalam Wangsadjaja, 2008). Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor dalam Wangsadjaja, 2008).

### c. *Coping outcome*

Lazarus dan Folkman (Wangsadjaja, 2008) menyatakan bahwa *coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu individu untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus (Taylor dalam Wangsadjaja, 2008) mengemukakan, agar *coping* dilakukan dengan efektif, maka strategi *coping* perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu:

- 1) Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.
- 2) Menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
- 3) Mempertahankan gambaran diri yang positif.
- 4) Mempertahankan keseimbangan emosional.
- 5) Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan individu lain.

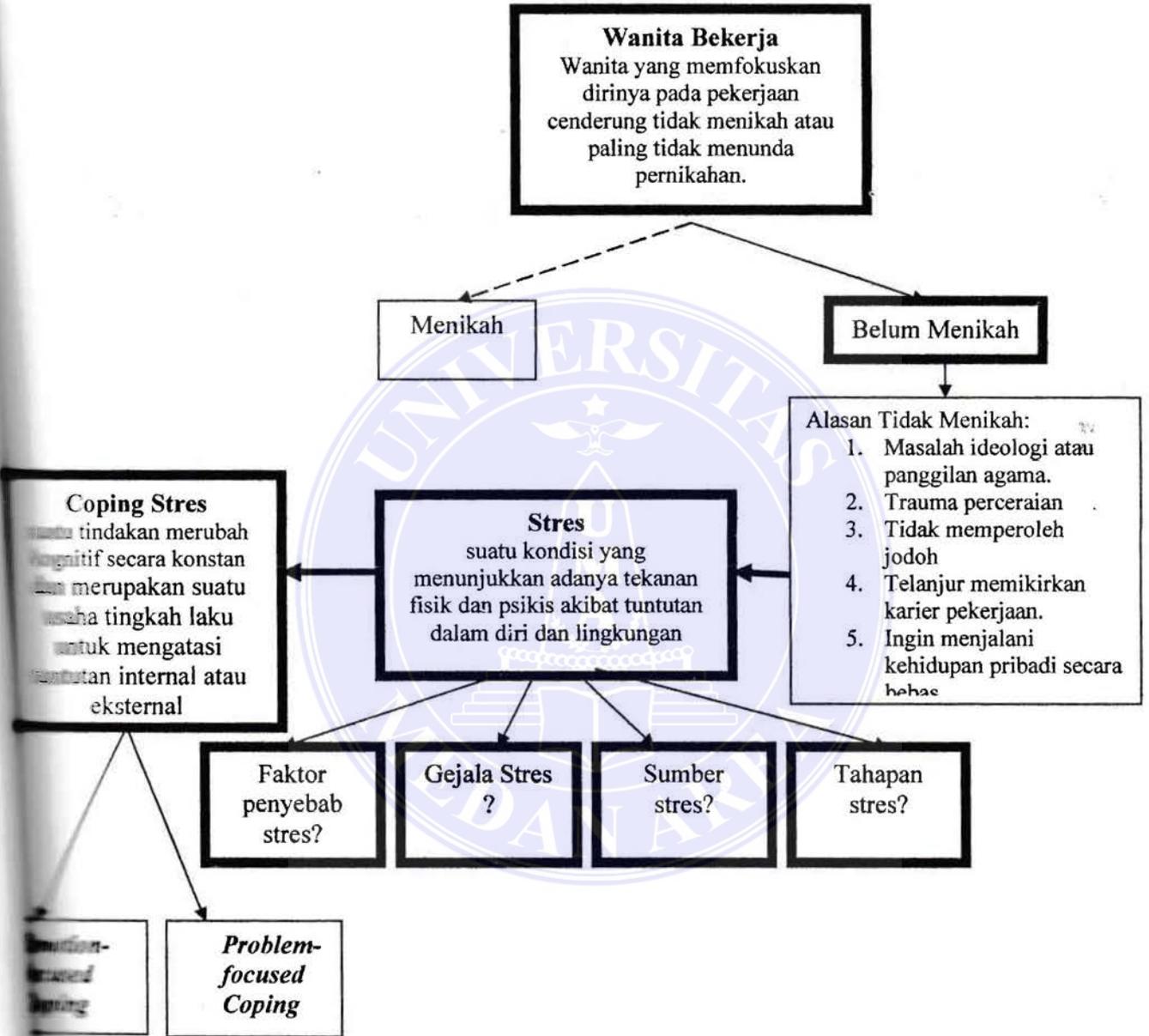
Taylor (Wangsadjaja, 2008) menjelaskan bahwa efektivitas *coping* tergantung dari keberhasilan pemenuhan *coping task*. Individu tidak harus memenuhi semua *coping task* untuk dinyatakan berhasil melakukan *coping* dengan baik. Setelah *coping* dapat memenuhi sebagian atau semua fungsi tugas tersebut, maka dapat terlihat bagaimana *coping outcome* yang dialami tiap individu.

*Coping outcome* adalah kriteria hasil *coping* untuk menentukan keberhasilan *coping*. *Coping outcome* ada dua, yaitu ukuran fungsi fisiologis dan efektivitas dalam mengurangi *psychological distress*. Ukuran fungsi fisiologis yaitu *coping* dinyatakan berhasil bila *coping* yang dilakukan dapat mengurangi indikator dan *arousal stress* seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan. Apakah individu dapat kembali pada keadaan seperti sebelum individu tersebut mengalami stres, dan seberapa cepat individu tersebut dapat kembali. *Coping* dinyatakan berhasil bila *coping* yang dilakukan dapat membawa individu kembali pada keadaan seperti sebelum individu mengalami stres, dan jika dilihat dari efektivitas dalam mengurangi *psychological*

*distress* maka *coping* dinyatakan berhasil jika *coping* tersebut dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu.



**D. Paradigma Berpikir Penelitian**



**Legenda:**

- : Terdiri dari
- : Menyebabkan
- - -> : tidak diteliti

UNIVERSITAS MEDAN AREA

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini dengan tujuan untuk menggali dan mendapatkan gambaran yang luas serta mendalam berkaitan dengan gambaran kecemasan pada wanita bekerja dewasa awal yang belum menikah.

Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2000) metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini juga digunakan untuk menggambarkan dan menjawab pertanyaan seputar subyek penelitian beserta konteksnya. Penelitian dengan pendekatan kualitatif dipandang dapat menyampaikan dunia responden secara keseluruhan dari perspektif subjek sendiri dan yang menjadi instrumen dalam mengumpulkan data adalah peneliti sendiri (Banister, 1994).

Padgett (1998) mengemukakan beberapa alasan mengapa menggunakan penelitian kualitatif. Alasan-alasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penelitian kualitatif digunakan jika peneliti ingin menggali suatu topik yang masih sedikit diketahui.
2. Jika topik yang ingin diteliti memiliki tingkat kedalaman sensitivitas dan emosional.



3. Penelitian tersebut diharapkan dapat menggambarkan “pengalaman hidup” dari perspektif orang yang hidup di dalamnya dan menciptakan arti darinya.
4. Diharapkan dapat memasuki “kotak hitam” dari program atau intervensi.
5. Seorang peneliti kuantitatif yang mencapai jalan buntu dalam mengumpulkan data atau dalam menjelaskan penemuan.

Berdasarkan beberapa alasan yang telah dikemukakan Padget tersebut maka peneliti menilai bahwa pendekatan kualitatif dipandang lebih tepat digunakan untuk mengetahui kecemasan wanita bekerja yang belum menikah. Menurut peneliti, metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini dapat menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku yang dapat diamati sehingga data-data tersebut dapat digunakan untuk mengetahui kecemasan wanita bekerja yang belum menikah. Peneliti juga tertarik menggunakan metode kualitatif ini karena sensitivitas dan juga kecemasan pada setiap individu bersifat subjektif dan unik, berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Melalui penelitian kualitatif diharapkan peneliti akan dapat memasuki “kotak hitam” dari permasalahan ini dengan lebih mendalam karena turut mempertimbangkan dinamika, perspektif, alasan dan faktor-faktor eksternal yang turut mempengaruhi subjek penelitian.

## B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian untuk penelitian kualitatif adalah responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dan bisa memberikan sebanyak mungkin

data yang dibutuhkan. Dengan persetujuan yang sudah diperoleh maka peneliti bisa mengatur waktu dan tempat untuk melakukan wawancara yang disertai dengan observasi yang mendukung (Gay & Airasian, 2003).

### **1. Prosedur pengambilan responden**

Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan teori atau berdasarkan konstruk operasional (*theory based/operasional construct sampling*), yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai dengan studi-studi sebelumnya, atau sesuai dengan tujuan penelitian (Poerwandari, 2007).

### **2. Karakteristik responden penelitian**

Adapun karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian telah disesuaikan dengan tujuan penelitian yang akan diteliti adalah:

- a. Wanita dewasa awal (30 – 40 tahun).
- b. Bekerja
- c. Belum pernah menikah.
- d. Merasa stress terhadap status belum menikah berdasarkan data awal hasil wawancara.

### **3. Jumlah responden penelitian**

Menurut Patton (dalam Poerwandari, 2007), desain kualitatif memiliki sifat yang luwes, oleh sebab itu tidak ada aturan yang pasti mengenai jumlah sampel

UNIVERSITAS MEDAN AREA

yang harus diambil dalam penelitian kualitatif. Jumlah sampel sangat tergantung pada apa yang dianggap bermanfaat dan dapat dilakukan dengan waktu dan sumber daya yang tersedia.

Penelitian kualitatif tidak mementingkan jumlah subyek penelitian, yang terpenting dalam penelitian kualitatif adalah subyek yang bisa memberikan sebanyak mungkin informasi yang ingin didapatkan. Waktu, biaya, kemampuan partisipan, ketertarikan partisipan dan faktor lain yang mempengaruhi banyaknya subyek menjadi hal yang harus diperhatikan dalam mengambil sampel penelitian (Gay dan Airasian, 2003). Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 3 orang.

#### 4. Prosedur pengambilan responden

Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan teori atau berdasarkan konstruk operasional (*theory based/operasional construct sampling*), yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai dengan studi-studi sebelumnya, atau sesuai dengan tujuan penelitian (Poerwandari, 2007).

#### 5. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Medan, karena terdapat alasan kemudahan bagi peneliti dalam menemukan sampel, mengingat peneliti juga berdomisili di kota Medan sekaligus menghemat biaya penelitian. Lokasi penelitian dapat berubah sewaktu-waktu dan disesuaikan dengan keinginan dari responden penelitian agar responden merasa nyaman.

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 30/8/24

### C. Teknik Penggalian Data

Lofland dan Lofland (dalam Moleong, 2002) menyatakan bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata atau tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Alasan peneliti menggunakan wawancara karena dalam pengambilan data, informasi yang sangat diperlukan adalah berupa kata-kata yang dikemukakan oleh subjek atau responden penelitian secara langsung, sehingga data tersebut benar-benar mewakili perasaan dan informasi yang diperlukan dalam penelitian.

#### 1. Wawancara

Wawancara menurut Moleong (2002) adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu, berkenaan dengan topik yang diteliti dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain (Banister, dalam Poerwandari, 2001).

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*depth interview*). Pertanyaannya ditentukan terlebih dahulu dan berbentuk *open-ended question* (Gay dan Airasian, 2003). Dalam penelitian ini peneliti dilengkapi dengan pedoman wawancara yang berfungsi semata-mata

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

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

untuk memuat pokok-pokok pertanyaan yang akan diajukan yaitu *open-ended question* (pertanyaan-pertanyaan terbuka) yang bertujuan menjaga agar arah wawancara tetap sesuai dengan tujuan penelitian (Poerwandari, 2007). Aspek yang ingin diungkap melalui wawancara dalam penelitian ini adalah hal-hal yang berhubungan dengan kecemasan wanita bekerja dewasa awal yang belum menikah. Meliputi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan individu belum menikah, bentuk reaksi kecemasan, dampak kecemasan terhadap status lajangnya, dan dimensi kecemasan wanita bekerja yang belum menikah.

## 2. Observasi

Disamping wawancara, penelitian ini juga menggunakan metode observasi. Ilmuwan sosial memperlakukan observasi perilaku sebagai bagian dari prosedur tindakan perilaku manusia atau runtutan (sekuen) tindakan, berdasarkan aturan-aturan tertentu (Kerlinger dalam Minali, 2006)

Metode observasi (Ahmad, 1991) adalah suatu cara untuk mengumpulkan keterangan-keterangan yang diinginkan dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung. Dalam hal ini penyelidik melaksanakan penyelidikannya dengan panca indera secara aktif, terutama penglihatan dan pendengarannya. Menurut Young (Ahmadi, 1991) observasi merupakan suatu penyidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) terhadap kejadian itu terjadi. Ini berarti observasi tidak dapat digunakan terhadap kejadian-kejadian yang sudah lewat. Oleh karena itu observasi menggunakan indera, maka hasil observasi menjadi baik, salah satu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

yang dituntut ialah menggunakan alat indera sebaik-baiknya.

Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena tersebut. Observasi selalu menjadi bagian dalam penelitian psikologis, dapat berlangsung dalam konteks alamiah (Baniter dkk dalam Poerwandari, 2005). Patton (Poerwandari, 2005) menjelaskan bahwa persepsi selektif pada manusia menyebabkan munculnya keragu-raguan terhadap validitas dan reliabilitas observasi sebagai salah satu metode pengumpulan data yang ilmiah.

Secara umum, metode observasi memiliki unsur-unsur; pemilihan (*selection*), pembangkitan (*provocation*), pencatatan atau perekaman (*recording*), pemberian kode (*encoding*) dan perilaku (Nietzel dkk, dalam Minauli, 2006).

Tujuan observasi adalah mendeskripsikan setting yang di pelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Dengan demikian Patton (Poerwandari, 2005) menyatakan bahwa hasil observasi menjadi data penting karena :

- a. Peneliti akan mendapatkan pemahaman lebih baik tentang konteks dalam hal yang diteliti atau terjadi.
- b. Observasi memungkinkan peneliti untuk bersikap terbuka, berorientasi pada penemuan dari pada pembuktian dan mempertahankan pilihan untuk mendekati masalah secara induktif.
- c. Observasi memungkinkan peneliti melihat hal-hal yang oleh subjek penelitian sendiri kurang sadari.

- d. Observasi memungkinkan peneliti memperoleh data tentang hal-hal yang karena berbagai sebab tidak diungkapkan oleh subjek penelitian secara terbuka dalam wawancara.
- e. Jawaban akan pertanyaan akan diwarnai oleh persepsi selektif individu yang diwawancara. Berbeda dengan wawancara, observasi memungkinkan peneliti bergerak lebih jauh dari persepsi selektif yang ditampilkan subjek penelitian atau pihak-pihak lain.
- f. Observasi memungkinkan peneliti merefleksikan dan bersikap introspektif terhadap penelitian yang dilakukan. Impresi dan perasaan pengamatan akan menjadi bagian dari data yang pada gilirannya dapat di manfaatkan untuk memahami fenomena ini.

Jenis-jenis observasi menurut Poerwandari (2005) antara lain :

- a. Partisipasi murni. Memperoleh data secara langsung tanpa perantara/seleksi. Sedangkan keterbatasannya yakni hal penting mungkin diperoleh tetapi tidak dapat dilaporkan.
- b. Pengamat sebagai partisipan. Memiliki kelebihan peneliti dapat mencatat begitu informasi muncul
- c. Pengamat murni. Kelebihan dapat mengeksplorasi topik-topik yang diinginkan, sedangkan keterbatasannya dalam mengupayakan rapport.

Menurut Minali (2008) jenis-jenis observasi dengan karakteristik masing-masing yaitu:

- a. Observasi Terstruktur dan Tidak Terstruktur

Para peneliti psikologi dan para ahli psikodiagnostik cenderung untuk

UNIVERSITAS MEDAN AREA

menjadi observer yang lebih sistematis dibandingkan dengan orang awam lainnya, namun mereka juga mendapat informasi mengenai orang lain melalui observasi informal dan tidak dikendalikan (*uncontrolled observation*) mengenai perilaku seorang dalam situasi alami. Observasi terkendali (*controlled observation*) terdiri dari observasi-observasi yang dibuat dalam situasi yang telah diatur sebelumnya.

b. Observasi Partisipan dan Nonpartisipan

Observasi Partisipan, observer menjadi bagian dari mereka yang diobservasi dan dapat memperoleh pengamatan dari tangan pertama karena dapat memperoleh pengamatan dari tangan pertama karena dapat merasakan langsung bagaimana situasi tersebut. observasi Nonpartisipan, observer hanya bertindak sebagai peneliti total yang tidak terlibat dalam peristiwa tersebut.

c. Observasi-diri (*self-observation*)

*Self-observation* (pengamatan diri), yang kadang-kadang dilakukan seseorang, adalah suatu metoda pengumpulan data baik dalam konteks penelitian maupun klinis.

Dalam penelitian ini peneliti berperan penting sebagai pengamat partisipan. Observasi diharapkan dapat mengumpulkan informasi yang penting dengan melihat hal-hal yang berhubungan dengan tujuan penelitian atau melihat kejadian yang mendukung hasil wawancara dan dengan rapor yang baik dapat meningkatkan data yang lebih alamiah.

Pencatatan dan data observasi pada penelitian ini dengan membuat catatan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

lapangan. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap situasi dan kondisi pada saat wawancara dilakukan, intonasi suara dan mimik responden dan interaksi responden dengan lingkungannya. Menurut Poerwandari (2007) selain menyesuaikan diri dengan yang diamati, kerjayang paling fundamental bagi peneliti adalah membuat catatan observasi (catatan lapangan)

Adapun teknik pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui wawancara ekaligus observasi.

### 3. Alat Bantu Pengambilan Data

Poerwandari (2007) menyatakan, sedapat mungkin wawancara perlu direkam dan dibuat transkripnya secara verbatim (kata demi kata), sehingga tidak bijaksana jika peneliti hanya mengandalkan ingatan. Untuk tujuan tersebut, perlu digunakan alat perekam agar peneliti mudah mengulang kembali rekaman wawancara dan dapat menghubungi subjek kembali apabila ada hal yang masih belum lengkap atau belum jelas. Penggunaan alat perekam ini dilakukan dengan seizin subyek. Penggunaan *tape recorder* juga memungkinkan peneliti untuk lebih berkonsentrasi pada apa yang dikatakan oleh subyek, *tape recorder* dapat merekam nuansa suara dan bunyi serta aspek-aspek dari wawancara seperti tertawa, desahan dan sarkasme secara tajam (Padgett, 1998). Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara, alat perekam (*tape recorder*) dan lembar observasi selama wawancara berlangsung.

### 3. a. Alat perekam (*tape recorder*)

Poerwandari (2007) menyatakan, sedapat mungkin wawancara perlu direkam dan dibuat transkripnya secara verbatim (kata demi kata), sehingga tidak bijaksana jika peneliti hanya mengandalkan ingatan. Untuk tujuan tersebut, perlu digunakan alat perekam agar peneliti mudah mengulang kembali rekaman wawancara dan dapat menghubungi subjek kembali apabila ada hal yang masih belum lengkap atau belum jelas. Penggunaan alat perekam ini dilakukan dengan seizin subyek. Penggunaan *tape recorder* memungkinkan peneliti untuk lebih berkonsentrasi pada apa yang dikatakan oleh subyek, *tape recorder* dapat merekam nuansa suara dan bunyi serta aspek-aspek dari wawancara seperti tertawa, desahan dan sarkasme secara tajam (Padgett, 1998).

### 3. b. Pedoman wawancara

Pedoman wawancara digunakan agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pedoman wawancara ini juga sebagai alat bantu untuk mengkategorisasikan jawaban sehingga memudahkan pada tahap analisis data. Pedoman ini disusun tidak hanya berdasarkan tujuan penelitian, tapi juga berdasarkan pada berbagai teori yang berkaitan dengan masalah yang ingin dijawab (Poerwandari, 2007).

Pedoman umum wawancara memuat isu-isu yang berkaitan dengan tema penelitian tanpa menentukan urutan pertanyaan karena akan disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat wawancara berlangsung. Pedoman ini digunakan untuk mengingatkan sekaligus sebagai daftar pengecek bahwa semua aspek yang relevan telah dibahas atau ditanyakan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

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

#### 4. Prosedur Penelitian dan Analisis Data

Tahap-tahap penelitian kualitatif dengan salah satu ciri pokoknya peneliti sebagai alat penelitian, menjadi berbeda dengan tahap-tahap penelitian nonkualitatif. Tahap-tahap penelitian kualitatif menurut Moleong (2005) adalah sebagai berikut :

##### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan beberapa persiapan sebagai berikut:

1. Mengumpulkan informasi mengenai kecemasan, informasi tentang wanita bekerja dewasa awal yang belum menikah. Peneliti mengumpulkan berbagai informasi, teori-teori dan resensi yang berhubungan dengan kecemasan, wanita bekerja dewasa awal yang belum menikah, kemudian peneliti menentukan karakteristik responden yang sesuai dengan penelitian ini berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan peneliti.
2. Menyiapkan pedoman wawancara. Dalam tahap ini peneliti menyusun butir-butir pertanyaan yang sesuai dengan teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang dibahas dan agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian.
3. Menghubungi calon responden yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Pada waktu peneliti telah memperoleh beberapa orang calon responden, peneliti menghubungi calon responden untuk menjelaskan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

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

tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu pertemuan selanjutnya bersama calon responden. Dalam pertemuan ini dilakukan wawancara awal untuk mendeteksi kecemasan berdasarkan dimensi kecemasan yang dikemukakan Haber dan Runyon (1984), yaitu dimensi kognitif, motorik, somatis, dan afektif.

4. Membangun *rapport* kepada calon responden penelitian dan menentukan jadwal wawancara. Menurut Moleong (2002), *rapport* adalah hubungan antar peneliti dengan responden penelitian yang sudah melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya. Dengan demikian responden secara sukarela dapat menjawab pertanyaan atau memberi informasi yang diberikan oleh peneliti. *Rapport* yang peneliti bangun berbeda dari satu responden dengan responden lain.
5. Menentukan jadwal wawancara. Setelah memperoleh kesediaan dari responden penelitian, peneliti meminta responden untuk bertemu mengambil data. Hal ini dilakukan setelah peneliti melakukan *rapport* kepada responden sebelumnya. Setelah itu, peneliti dan responden penelitian mengatur dan menyepakati waktu untuk melakukan wawancara.

#### b. Tahap Pelaksanaan Penelitian.

Setelah tahap persiapan penelitian dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pelaksanaan penelitian.

1. Mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum wawancara dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dalam keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan wawancara.
2. Melakukan wawancara berdasarkan pedoman wawancara. Sebelum melakukan wawancara, peneliti meminta responden untuk menandatangani Lembar Persetujuan Wawancara yang menyatakan bahwa responden mengerti tujuan wawancara, bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan, mempunyai hak untuk mengundurkan diri dari penelitian sewaktu-waktu serta memahami bahwa hasil wawancara adalah rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Dalam melakukan wawancara, peneliti sekaligus melakukan observasi terhadap responden.
3. Memindahkan rekaman hasil wawancara ke dalam bentuk transkrip verbatim. Setelah hasil wawancara diperoleh, peneliti memindahkan hasil wawancara ke dalam verbatim tertulis. Pada tahap ini, peneliti melakukan koding dengan membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. Koding dimaksudkan untuk dapat mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2007).
4. Melakukan analisa data. Bentuk transkrip verbatim yang telah selesai, kemudian dibuatkan salinannya dan diserahkan kepada pembimbing untuk

UNIVERSITAS MEDAN AREA

kemudian di analisa oleh peneliti dengan bantuan pembimbing dan orang-orang yang ahli dalam bidang kualitatif.

5. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran. Setelah analisa data selesai, peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab permasalahan. Selanjutnya peneliti menuliskan diskusi terhadap kesimpulan dan seluruh hasil penelitian. Kesimpulan data dan diskusi yang telah dibuat dengan memperhatikan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran bagi penelitian selanjutnya.

#### **D. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data**

Dalam hal ini peneliti mencoba mendalami bagaimana Kecemasan pada Wanita Bekerja yang Belum Menikah maka peneliti melakukan tahap-tahap pengorganisasian data.

Pengolahan data dan analisis data sesungguhnya dimulai dengan menggunakan data. Dengan data kualitatif yang sangat beragam dan banyak menjadi kewajiban peneliti untuk mengorganisasikan datanya dengan rapi, sistematis dan selengkap mungkin (Poerwandari, 2007).

Menurutnya juga hal yang penting untuk disimpan dan diorganisasikan adalah

:

##### **1. Organisasi Data**

Pengolahan data dan analisa data sesungguhnya dimulai dengan mengorganisasikan data. Organisasi data secara sistematis untuk memperoleh kualitas data yang baik, mendokumentasikan analisis yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dilakukan dan menyimpan data serta menganalisis yang berkaitan dalam penyelesaian penelitian.

## 2. Koding dan Analisa

Menyusun transkrip verbatim sedemikian rupa sehingga ada kolomkosong yang cukup besar disebelah kanan dan kiri transkrip untuk tempat kode atau catatan-catatan tertentu, kemudian secara urut dan kontiniu melakukan penomoran pada baris-baris transkrip. Koding dimaksudkan untuk mengorganisasikan dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga dapat memunculkan dengan lengkap gambaran tentang topik yang dipelajari, dengan demikian peneliti akan dapat menentukan makna dari data yang dikumpulkan.

## 3. Pengujian Terhadap Dugaan

Dugaan adalah kesimpulan sementara dengan mempelajari data, kita mengembangkan dugaan-dugaan yang merupakan kesimpulan-kesimpulan sementara. Pengujian dugaan berkaitan dengan upaya mencari penjelasan mengenai data yang hampir sama. Dugaan yang berkembang tersebut harus dipertajam dan diuji ketepatannya.

## 4. Hal-hl penting sebagai strategi analisis

Patton (dalam Poerwandari, 2007) menjelaskan bahwa analisis data melibatkan konsep-konsep yang muncul dari jawaban atas kata-kata partisipan sendiri (*indigenous concepts*) maupun konsep-konsep yang dikembangkan atau dipilih peneliti untuk menjelaskan fenomena yang dianalisis (*sensitizing concepts*). Kata-kata kunci dapat diambil dari istilah

yang dipakai oleh partisipan sendiri yang oleh peneliti dianggap benar-benar tepat dan dapat mewakili fenomena yang diajukan

#### 5. Tahap Interpretasi

Kvale (dalam Poerwandari, 2007) menurutnya interpretasi mengacu pada upaya memahami data secara ekstensif sekaligus mendalam. Peneliti memiliki perspektif mengenai apa yang sedang diteliti dan menginterpretasikan data melalui perspektif tersebut.

### E. Teknik Pemanjapan Kredibilitas Penelitian

Kredibilitas adalah istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menggantikan konsep validitas (Poerwandari, 2007). Deskripsi mendalam yang menjelaskan kemajemukan (kompleksitas) aspek-aspek yang terkait (dalam bahasa kuantitatif: variabel) dan interaksi dari berbagai aspek menjadi salah satu ukuran kredibilitas penelitian kualitatif. Menurut Poerwandari (2007), kredibilitas penelitian kualitatif terletak pada keberhasilan mencapai maksud mengeksplorasi masalah dan mendeskripsikan *setting*, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks.

Adapun upaya peneliti dalam menjaga kredibilitas dan objektivitas penelitian ini, antara lain dengan:

1. Memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian, dalam hal ini adalah wanita bekerja dewasa awal yang belum menikah.

2. Membuat pedoman wawancara berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada wanita bekerja yang belum menikah, apa saja sumber stres, bagaimana tahapan stres, bagaimana tahapan stres, dan coping stress apa saja yang muncul pada wanita bekerja yang belum menikah, Menggunakan pertanyaan terbuka dan wawancara mendalam untuk mendapatkan data yang akurat.
3. Memperpanjang keikutsertaan peneliti dalam pengumpulan data di lapangan. Hal ini memungkinkan peneliti mendapat informasi yang lebih banyak tentang subjek penelitian.
4. Melibatkan teman sejawat, dosen pembimbing dan dosen yang ahli dalam bidang kualitatif untuk berdiskusi, memberikan masukan dan kritik mulai awal kegiatan proses penelitian sampai tersusunnya hasil penelitian. Hal ini dilakukan mengingat keterbatasan kemampuan peneliti pada kompleksitas fenomena yang diteliti.
5. Melibatkan teman sejawat, dosen pembimbing dan dosen yang ahli dalam bidang kualitatif untuk berdiskusi, memberikan masukan dan kritik mulai awal kegiatan proses penelitian sampai tersusunnya hasil penelitian. Hal ini dilakukan mengingat keterbatasan kemampuan peneliti pada kompleksitas fenomena yang diteliti.
6. Melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis data dengan melihat hasil wawancara yang dilakukan pertama kali dengan hasil wawancara yang dilakukan setelahnya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan pada Bab I sebelumnya, tentang Coping Stress Pada Wanita Bekerja Yang Belum Menikah. Maka pada Bab ini akan diuraikan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

**a. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada wanita bekerja yang belum menikah ?**

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga responden merasa stress akibat faktor psikologik yaitu memasuki usia 30 tahun keatas namun belum juga merasakan pernikahan dan menemukan jodoh. Pada responden I dan III. adapula faktor dari lingkungan sosial yang mempengaruhi stres yaitu berupa pertanyaan seputar pernikahan dan jodoh. Namun pada responden ketiga faktor psikologik yang mempengaruhi stres disebabkan adanya ketakutan untuk tidak dapat memiliki keturunan. Selain itu juga jodoh yang nantinya akan menikahinya apakah berstatus lajang atau duda. Sedangkan pada responden pertama faktor psikologik yang mempengaruhi stres, yaitu akibat pengaruh dari usia orang tua yang semakin bertambah, yang khawatir kelak nantinya tidak dapat menikahkannya dengan jodohnya.

**b. Bagaimana gejala stress yang dialami oleh wanita bekerja yang belum menikah ?**

Berasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terlihat gejala-gejala yang ada pada ketiga responden. Responden pertama ; seperti tangan yang lembab, merasa bingung dan termenung saat memikirkan tentang status nya yang belum menikah, kurang percaya diri, merasa tidak cantik, dan tidak memiliki gairah hidup. Pada Responden 2; merasakan kebingungan dan kekhawatiran tanpa sebab, susah konsentrasi dan sangat berhati-hati dalam mengambil keputusan. Responden 3 ; tangannya berkeringat, jantung berdebar, merasakan gelisah yang tidak tau apa sebabnya, dan emosi tidak stabil.

**c. Apa saja sumber stres pada wanita bekerja yang belum menikah**

Pada responden I II III, terdapat sumber stres yang sama yaitu sumber stres yang berasal dari individu itu sendiri dan sumber stres yang berasal dari keluarga. Selain itu Pada responden I dan III memiliki sumber stres lain yaitu sumber stres yang berasal dari lingkungan sosial.

**d. Bagaimana Tahapan Stres pada wanita bekerja yang belum menikah**

Pada responden I dan III berada dalam tahapan stres III, sedangkan responden II berada dalam tahapan stres tahap II.

**e. Coping stres apa saja yang muncul pada wanita bekerja yang belum menikah**

Ketiga reponden menggunakan *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* dalam menghadapi stress.

## **B. SARAN**

### **1. Saran praktis**

- a. Bagi wanita bekerja dewasa yang belum menikah untuk lebih memperhatikan tugas perkembangannya agar tidak menghambat tugas perkembangan yang lain, memahami keadaan dirinya dan mampu mengatasi stres yang dihadapi dengan lebih bijak, dengan melakukan hal-hal yang positif.
- b. Bagi pihak keluarga dari wanita yang bekerja dan belum menikah agar dapat mendukung dan memperhatikan dalam mengatasi stres dengan cara memberikan dukungan emosional dan harga diri.
- c. Bagi masyarakat sebaiknya memahami kondisi yang dirasakan oleh wanita yang merasa stres statusnya yang belum menikah.
- d. Bagi psikolog agar dapat mengetahui stres wanita bekerja yang belum menikah, sehingga dapat memberikan alternatif solusi pemecahan masalah stres yang datang untuk berkonsultasi.

### **2. Saran bagi peneliti selanjutnya**

- a. Penelitian ini tidak meninjau aspek kepribadian dalam meneliti masalah ini. Sebaiknya bagi peneliti selanjutnya dapat melihat keterlibatan dan pengaruh kepribadian terhadap kemunculan masalah ini.

- b. Sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif agar kesimpulan yang diperoleh diberlakukan kepada populasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2001). *Psikologi kerja*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Antonovsky, A. (1972). *Social Science and Medicine*. Breakdown.
- Banister, P. (1994)s. *Qualitative Methods in Psychology*. A Research Guide. Buckingham: Open University Press.
- Bucklew, J. (1960). *Paradigma For Psychopathology a Contribution to Case History Analysis*. New York: S.B. Lippen Cott.
- Carver, C. S., dkk. (1985). *Assesing coping strategies. A Theoritically based approach*. Journal of Personality and Social Pshycology.
- . Cooper, C. L dkk. 1980, *Couses, Coping and Consequense of Stress at Work*, New York : John Wiley
- Craig, G.J. (1996). *Human Development* (7<sup>th</sup> edition). New Jersey: Pretice Hall.
- "*Curhat Wanita Single*". (2008). [On-line]. ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Tanggal Akses: 15 Desebember 2012
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Davison, G. C & Neal, L. M. 2001. *Abnormal Psychology* ( 9 th E D ) : New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Deaux, K., Dane F.C. & Wrightsman, L.S. (1993). *Social Psychology in the '90s*. (6<sup>th</sup> Edition). California: Brooks Cole Publishing Company.
- Departemen Agama RI, 2007. *Kumpulan Undang-undang dan peraturan pemerintahan RI tentang Pendidikan Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam*.
- Fantana, D. 1989. *Managing Stress*. British Psychological Society & Roudledge Ltd.
- Faser, F. M., 1985. *Stress dan Kepuasan Kerja*. Jakarta : Pustaka Binaman Pressindo, LPPM, Jakarta.

- Gordon, P.A. (2003). The Decision of Remain Single: Implication for Woman across cultures. *Journal of Mental Health Counseling*, 25 (1). 33-44.
- Gurning, Z.A. (2009). *Lika-liku Wanita*. [On-line]. (<http://polmedkepri.com/node/104>). Tanggal Akses: 10 Juni 2009.
- Haber, A., & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hall, C.S., & Lindzey, G. (1993). *Theories Personality 3rd Edition*.
- Hardjana, A. M., 1994. Stres Tanpa Distress. Yogyakarta : Konisius.
- Hurlock, B.E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indikator Sosial Wanita Indonesia. (1997). *Badan Pusat Statistik*. Jakarta: BPS.
- Jones, G.W. (2005). *The "Flight from Marriage" in South East and East Asia. Journal of comparative family studies*, 36, 93.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- \_\_\_\_\_. (1969). *Pattern of adjustment psychology and human effectiveness*. New York: Mc. Graw Hill Kogakusha, Ltd.
- Lazarus, R, dan Folkman, S. 1984. *Stres : Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Luliana. (2006). *Kecemasan terhadap perkawinan pada wanita lajang bekerja usia dewasa muda*. [On-line]. Abstrak dari: Fakultas Psikologi Universitas Guna Dharma. Tanggal Akses: 12 Februari 2009.
- Margaretha, T. (2001). *Gambaran Kecemasan akan Tidak adanya pasangan pada indivisu dewasa muda*. Jakarta Fakultas Psikologi Universitas Katolik Atma Jaya.
- Moleong, L.J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke enam belas. Bandung: PT Rosdakarya Offset.

- Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Coping. [http : // www. e- psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) Tanggal akses 24 april 2013.
- Padget, D. (1998). *Qualitative Methods in Social Works Research*. USA: Sage Publication.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman R.D. (1998). *Human Development (7<sup>th</sup> Ed)*. USA. McGraw Hill Companies.
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Penerbit: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran. Jakarta: Pendidikan Psikologi (PSP3) UI.
- Prasetia, R. A. (2008). *Keputusan Hidup Melajang pada Karyawan Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Kompetensi Interpersonal*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rasmun. (2004). *Stres. Koping. Adapiasi*. Jakarta : Jagung Seto.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction : Amerika* : John Willen & Sons, INC.
- Sundari. (2005). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, A.O. (2007). *Gambaran Sikap Terhadap Hidup Melajang dan Kecemasan Akan Ketidakhadiran Pasangan Pada Wanita Lajang Berusia di atas 30 tahun*. Jurnal Manasa, Juni 2007, Volume 1, Nomor 1.
- Wawo, A. (2009). [On-line]. (<http://www.alexwawo.com/2009/02/09/februari-dan-cinta/>). Tanggal Akses: 9 desember 2012.
- Zeidner, M. dkk. 1996. *Handbook of Coping : Theory, Research, Applications*. New York : John Wiley & Sons.