

STRATEGI KOPING STRESS PADA WANITA USIA DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH

Mitchikko I. G. Rau

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 18101104@unima.ac.id

Mozes M.Wullur

Universitas Negeri Manado
Email : wullur.mozes@yahoo.com

Gloridei L. Kapahang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : glorideikapahang@unima.ac.id

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih pasti gambaran dari focus penelitian terhadap *strategi koping stress pada wanita usia dewasa madya yang belum menikah*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif salah satu jenis dalam metode kualitatif karena analisisnya tidak menggunakan angka. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang wanita usia dewasa madya yang belum menikah yang berdomisili di Kaskasen II, Ling. VIII, Kec. Tomohon Utara, Kota Tomohon. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian ada dua faktor utama yang mempengaruhi terjadinya stres yaitu faktor internal (dalam diri) dan eksternal (lingkungan sekitar). Cara yang digunakan subjek untuk menghindari stres adalah melakukan strategi koping. Strategi koping merupakan upaya untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk mentoleransi keadaan menekan yang membawa kepada stres. Pada penelitian ini ditemukan berbagai jenis koping berpusat pada masalah yang digunakan oleh subjek dan mengarah pada pemecahan masalah atau menghilangkan masalah yang menimbulkan partisipan stress. Subjek tidak melakukan tindakan agresif untuk menghilangkan sumber masalah atau tekanan, hanya saja subjek mengucapkan kalimat agresif. Kemudian subjek juga mengatur perasaannya untuk mengelola stress yang dihadapi. Selain itu kontrol diri ini sebagai bentuk adaptasi atau penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan yang dialami oleh subjek. Proses membuat jarak juga dilakukan oleh subjek untuk menghindari masalah. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh subjek yaitu jarang berada dirumah dan banyak menghabiskan waktu di luar serta mencari kesibukkan sendiri.

Kata Kunci : koping stres, dewasa madya, belum menikah

Abstract: *The purpose of this study is to find a more precise picture of the focus of the study on coping strategies for unmarried young adult women. This study uses qualitative research methods, this type of research is descriptive research of one type in qualitative*

methods because the analysis does not use numbers. The subject in this study was one unmarried young adult woman who was domiciled in Kaskasen II, Ling. VIII, Kec. North Tomohon, Tomohon City. The sampling method used in this study was purposive sampling. Based on the results of the study, there are two influences on the occurrence of stress, namely internal and external factors (internal). The way the subject is used to avoid stress is to do coping strategies. Coping strategies are attempts to control, reduce, or learn to tolerate stressful situations that lead to stress. This study found various types of coping centered on the problems used by the subject and led to problem solving or eliminating problems that cause stress participants. The subject does not take aggressive action to eliminate the source of the problem or pressure, only the subject utters aggressive sentences. Then the subject also manages his feelings to manage the stress he's facing. In addition, this self-control is a form of adaptation or adjustment to the pressures experienced by the subject. The process of making distance is also carried out by the subject to avoid problems. One of the actions taken by the subject is to be rarely at home and spend a lot of time outside and to find yourself busy.

Keyword : Coping stress, middle adulthood, single

PENDAHULUAN

Keputusan untuk menunda pernikahan tidaklah mudah dihadapi, banyak hal yang melatar belakangi perempuan untuk menunda pernikahan. Beberapa alasan dikemukakan oleh para ahli mengapa wanita menunda pernikahan, yang pertama bukan karena mereka tidak menemukan pasangan yang tepat tetapi menjadikan hidup melajang sebagai sebuah pilihan. Kedua, karena beberapa orang masih ingin menikmati masa kebebasan, mengejar karier dan juga melakukan hal yang disukai. Ketiga, faktor sosial yaitu pekerjaan dan pendidikan merupakan alasan mengapa wanita memilih untuk tetap melajang (Wongboonsin, Sukontaman, Pothisiri & Kowantanakul, 2013).

Tahapan perkembangan pada usia dewasa madya bukan lagi memasuki tahapan untuk memilih pasangan hidup dan belajar membina sebuah keluarga. Wanita dewasa madya adalah wanita yang berusia 35 tahun hingga 60 tahun, individu menciptakan keseimbangan antara hubungan dan tanggung jawab karier karena mengalami penurunan keterampilan fisik dan psikologis akibat faktor penuaan. Masa ini dapat disebut masa produktif atau masa keemasan karir.

Erikson (Santrock, 2011) menjelaskan bahwa memasuki masa dewasa madya, individu akan menghadapi tugas perkembangan utama, yaitu pilihan hidup menjadi individu yang generatif atau stagnasi. Generativitas merupakan konsep yang luas mencakup kedudukan sebagai orangtua (*parenthood*), dimana individu berusaha untuk menjadi lebih produktif dan kreatif, baik sebagai orangtua, pekerja, suami/istri, dan warga negara.

Pertanyaan ‘kapan menikah?’ merupakan pertanyaan yang sering diajukan kepada wanita yang masih melajang, terutama pada wanita dewasa. Masyarakat cenderung lebih memaklumi dan dapat menerima kondisi pria dewasa yang masih melajang dibanding wanita dewasa yang masih melajang. Pandangan masyarakat terhadap wanita dewasa yang masih melajang adalah mereka kurang bernaluri perempuan, kurang mampu merawat dan mencintai, kurang berjiwa keibuan dan kurang menarik secara fisik. Situasi di Indonesia yang kurang mendukung, status melajang bagi wanita dewasa tentu saja dapat memunculkan ketegangan bagi para pengambil keputusan. Masyarakat di Indonesia memiliki pendapat bahwa wanita dewasa yang tidak menikah adalah wanita yang kurang pergaulan, kurang bersosialisasi, kurang menarik dibanding perempuan menikah.

Salah satu fase perkembangan individu yang menuntut coping stress tinggi adalah usia dewasa madya. Bagi beberapa individu usia tengah baya adalah masamasa yang membingungkan. Individu mulai mengevaluasi apa yang telah dibentuk dan apa yang akan diperoleh (Santrock, 1995). Strategi koping merupakan upaya untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk mentoleransi keadaan menekan yang membawa kepada stres. Secara ilmiah, mekanisme koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat berdasarkan pengalaman dimulai dari ketika pertama kali merasakan timbulnya stresor yang diawali gejala-gejala dan ketika individu mulai menyadari dampak dari stresor tersebut. *Coping* adalah upaya / usaha individu untuk bereaksi terhadap kesulitan yang dihadapi, baik kesulitan eksternal maupun internal (Mitrousi, Travlos,

(Koukla & Zyga, 2013). Menurut (Lazarus dan Folkman, 1984), ada dua strategi dalam coping yaitu pertama *problem focused coping* (berfokus masalah) digunakan untuk mengurangi stressor dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru yang terdiri dari coping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan. Kedua *emotional focused coping* (berfokus emosi) digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres.

Dalam penelitian ini terdapat fokus penelitian yaitu Bagaimana strategi coping stress wanita dewasa madya yang belum menikah ?

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kakaskasen II, Lingkungan VIII, Kecamatan Tomohon Utara, Kota Tomohon dan untuk waktu penelitian berlangsung selama bulan September-November 2022. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek yang memiliki kriteria yaitu seorang wanita yang berada dalam fase dewasa madya (berusia antara 40-60 tahun) yang mengalami coping stress. Selain itu dalam penelitian ini juga peneliti menggunakan teknik keabsahan data dengan menggunakan triangulasi sumber. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber sebagai teknik keabsahan data.

Penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara

sebagai teknik pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dari Miles dan Huberman (Sugiyono, 2016) yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan menunjukkan hasil yang peneliti bagi menjadi dua bagian besar yaitu :

1. Problem Focused Coping

Pada penelitian ini ditemukan berbagai jenis coping berpusat pada masalah yang digunakan oleh subjek. Coping berpusat pada masalah ini adalah tindakan yang dilakukan oleh subjek yang mengarah pada pemecahan masalah atau menghilangkan masalah yang menimbulkan partisipan stress. Berdasarkan hasil wawancara, subjek tidak melakukan tindakan agresif untuk menghilangkan sumber masalah atau tekanan, hanya saja subjek mengucapkan kalimat agresif. Tujuan subjek mengucapkan kalimat yang agresif agar individu yang menjadi sumber tekanan tersebut berhenti melakukan aktifitas yang dapat menimbulkan stres bagi subjek. Subjek dalam penelitian ini sering kali melampiaskan emosinya kepada orang – orang disekitarnya tetapi tidak disertai dengan tindak kekerasan hanya saja sering marah – marah tidak jelas. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh subjek pada saat di wawancarai. Menurut subjek tindakannya itu di pengaruhi oleh adanya tekanan yang dia alami yang sesekali memuncak bila sudah tidak tertahankan. Subjek merasa bahwa di lingkungan tempat dia tinggal tidak memberikan dorongan secara penuh. Akan tetapi subjek merasa jenuh ketika harus berbagi cerita dengan lingkungan

sekitar karena sering di bully. Hal ini yang membuat subjek merasa minder apabila berbagi cerita dengan orang – orang disekitarnya. Tanpa disadari perilaku ini juga membuat subjek semakin down.

Ocehan demi ocehan kerap kali dialami subjek dari lingkungan sekitar. Hal ini mungkin dianggap biasa bagi orang – orang di sekitar ditempat subjek tinggal tetapi tanpa mereka sadari bahwa hal ini yang membuat subjek semakin tertekan secara batin maupun pikiran yang memicu timbulnya stress. Ditambah lagi dengan kondisi pergaulan subjek dalam hal ini adalah teman – temannya yang sudah menikah, pastinya subjek merasa sakit hati. Tetapi menyikapi hal itu subjek tidak meladeni hal tersebut karena subjek tidak mau menambah beban pikiran.

Hal ini diungkapkan oleh subjek yang mencoba melakukan komunikasi dengan lingkungan keluarga dan mencoba menghentikan tindakan dari orang – orang sekitar untuk mencarikkannya jodoh. Dengan kondisi tekanan yang muncul dari berbagai sumber terutama keluarga, yang seharusnya salah satu fungsi keluarga yaitu memberi akses atau sesuatu untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

2. *Emotional Focused Coping*

Subjek menggunakan strategi ini dengan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Terdapat beberapa strategi yang digunakan oleh subjek meliputi *Self Control, Distancing, Positive Reappraisal, Accepting Responsibility*.

Dalam penelitian ini digunakan subjek pada tindakan mengatur

perasaan mengelola stress yang dihadapi. Selian itu kontrol diri ini sebagai bentuk adaptasi atau penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan yang dialami oleh subjek Seiring berjalannya waktu subjek pun mulai mengerti dan memahami tentang masalah dan kondisi lingkungan yang dia alami. Subjek melakukan penyesuaian diri dengan keadaan sekitar sehingga dapat membantu subjek untuk terhindar dari tekanan yang akan berakibat stres. Hal ini sama seperti apa yang disampaikan subjek bahwa subjek berusaha untuk mencari kesibukan agar supaya tidak berlarut – larut dalam masalah yang menyebabkan stres.

Selain untuk mengontrol perasaannya, subjek melakukan self control ini juga untuk berhati-hati dalam menentukan keputusan diri ketika menolak lamaran beberapa laki-laki yang membuatnya tidak yakin sehingga subjek mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki. Proses penerimaan pun yang dilakukan oleh subjek hanya biasa saja, terkadang disaat – saat tertentu subjek marah karena sudah tidak mampu lagi untuk mengontrol emosi. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Keputusan yang diambil oleh subjek saat ini yaitu belum menikah di usia yang sudah cukup matang atau tergolong dalam wanita dewasa madya tentunya menimbulkan tekanan yang dapat menyebabkan stres. Stres tersebut muncul dari beberapa faktor – faktor pendorong diantaranya suasana yang ada di dalam rumah tidak nyaman, sering mendengar pertanyaan kapan menikah, sering di bully oleh teman sebayanya, merasa dikucilkan

oleh lingkungan sekitar, selalu di marah oleh kedua orang tua, tidak mendapat perhatian, dan tidak ada dukungan dari keluarga maupun orang – orang yang ada disekitarnya.

Proses membuat jarak dilakukan oleh subjek, hasil wawancara mengungkapkan jika tekanan yang diterima oleh subjek, cukup banyak dari lingkungan sekitar. Salah satu hal yang dilakukan subjek untuk menghindari sumber masalah adalah tidak menanggapi pertanyaan – pertanyaan orang sekitar tentang mengapa dia belum menikah atau sebagainya. Karena semakin banyak orang bertanya tentang kapan dia menikah maka subjek pun akan merasa terusik.

Menilai situasi tersebut tentunya dapat menyebabkan tingkat stress yang dialami subjek meningkat. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh subjek untuk mengelola stress yaitu menghindari sumber masalah, dengan cara jarang berada dirumah dan banyak menghabiskan waktu di luar serta mencari kesibukkan sendiri. Seperti yang disampaikan oleh Thelda yang merupakan adik kedua subjek pada saat melakukan wawancara, menurutnya subjek mengalami tekanan dari dalam rumah sehingga membuat dia lebih nyaman berada di luar rumah. Apa lagi di tambah dengan masalah pribadi yang di temui tentunya itu yang menjadi pemicu timbulnya stres.

Dari serangkaian pembahasan hasil wawancara, ditemukan beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini tidak memberikan informasi secara penuh sehingga peneliti perlu menggali informasi dari lingkungan sekitar. Hal ini dikarenakan subjek tidak mau orang lain mengetahui secara mendalam terkait dirinya.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut, yaitu :Ada dua faktor utama yang mempengaruhi terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan situasi, peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan. Sedangkan faktor eksternal adalah adanya dukungan dari orang-orang sekitar subjek yang dapat membantu subjek dalam melakukan coping yang tepat dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalahnya.

Cara yang digunakan subjek untuk menghindari stres adalah melakukan strategi koping. Strategi koping merupakan upaya untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk mentoleransi keadaan menekan yang membawa kepada stres. Pada penelitian ini ditemukan berbagai jenis koping berpusat pada masalah yang digunakan oleh subjek dan mengarah pada pemecahan masalah atau menghilangkan masalah yang menimbulkan partisipan stress. Subjek tidak melakukan tindakan agresif untuk menghilangkan sumber masalah atau tekanan, hanya saja subjek mengucapkan kalimat agresif. Kemudian subjek juga mengatur perasaannya untuk mengelola stress yang dihadapi. Selain itu kontrol diri

ini sebagai bentuk adaptasi atau penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan yang dialami oleh subjek. Proses membuat jarak juga dilakukan oleh subjek untuk menghindari masalah. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh subjek yaitu jarang berada dirumah dan banyak menghabiskan waktu di luar serta mencari kesibukkan sendiri.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat menjalani kehidupan yang normal dan mampu mengatasi masalah yang muncul yang dapat menyebabkan tekanan serta menimbulkan stres.

2. Bagi Orang Tua

Peneliti sangat berharap kepada orang tua untuk dapat memberikan dukungan penuh kepada subjek dan tidak menciptakan situasi yang membuat subjek merasa tertekan agar subjek terhindar dari tekanan yang memicu timbulnya stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi tentang strategi *coping stres* bagi wanita dewasa madya yang belum menikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Mitrousi, S., Travlos, A.K., Koukia, E., Zyga, S., & Lakonia, S. (2013). *Theoretical Approaches to Coping*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Jilid 2. Diterjemahkan oleh:

Benedictine Widyasinta.
Jakarta: Erlangga

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wongboonsin, P., Sukontaman, P., Pothisiri, W., & Kowantanakul, R. (2013). Attitude and Perceptions Towards Marriage and Singlehood Among Thai Women. *Journal of Population Research*, 1-29. www.euacademic.org/UploadArticle/6