

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA WANITA *SINGLE PARENT*
YANG MENGIKUTI PENGAJIAN DI DURI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai
Gelara Sarjana Strata Satu Psikologi



OLEH :

FANNY ANGGRIANI HARNAS
158110127

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

LEMBAR PENGESAHAN

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA WANITA *SINGLE PARENT*
YANG MENGIKUTI PENGAJIAN DI DURI**

FANNY ANGGRIANI HARNAS
NPM. 158110127

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal
4 Desember 2019

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Ahmad Hidayat, S.Th.I, M.Psi., Psikolog
2. Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog
3. Fikri, S.Psi, M.Si., Ph.D



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru,

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi




Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : FANNY ANGGRIANI HARNAS

NPM : 158110127

Fakultas : Ilmu Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran Tingkat Stres pada Wanita Single Parent yang Mengikuti Pengajian di Duri

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di Perguruan Tinggi lain kecuali pada bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan.

Pekanbaru, 25 November 2019

Yang Menyatakan

FANNY ANGGRIANI HARNAS

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan karunia kesehatan,kesempatan dan kemampuan kepada penulis, dengan rasa bangga dan syukur, sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada :

- + Mama dan Papaku yang selalu memberikan motivasi, doa dan segala perjuangannya*
 - + Abang dan Adikku (Septian Nugraha, Arsyah Fadillah dan M.Bangsawan Putra Amril) yang selalu memberi nasehat yang baik*
 - + Seluruh pembaca khalayak umum*
 - + Almamater Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau*
- Semoga karya kecil dan perjuangan ini dapat membanggakan dan bermanfaat, Amiin Ya Rabbal'alam*

MOTTO

“sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS.Ar.Ra'd : 11)

“dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (An Najm : 39)



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua . Shalawat beriring salam tak lupa pula kita ucapkan kepada junjungan alam yaitu Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres pada Wanita *Single Parent* yang Mengikuti Pengajian di Duri”. Skripsi ini dibuat guna mendapatkan syarat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan dan sumbangan pemikiran dari pihak manapun. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, S. Psi., M.Si, selaku wakil dekan II Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau

6. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA, selaku ketua Program Studi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Ahmad Hidayat S.Thi.,M.Psi.,Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan kritik, saran dan perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi jauh lebih baik lagi.
8. Ibu Juliarni Siregar M.Psi.,Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan kritik, saran dan perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi jauh lebih baik lagi.
9. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Fikri M.si., Ibu Leny Armayanti M.si, Ibu Syarifah Farrandina S.Psi, M.A, Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, serta seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan. Bapak ibu terimakasih banyak atas ilmu dan pengajarannya yang sangat bermanfaat.
10. Seluruh Staf dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membentau dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik kegiatan perkuliahan.
11. Kedua orang tua yang paling dibanggakan Ayahanda Amril Mukminin dan Ibunda Kasmarni, dan abang dan adik-adik tercinta Septian Nugraha dan Arsyah Fadillah serta M.Bangsawan Putra Amril, beserta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa yang tiada henti, motivasi, kasih sayang

dan semangat sehingga peneliti merasa termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Sahabat-sahabat saya, Yola, Fetrya, Riyan, Suci, Mega, Sarah, Nurul, Tara dan Dwi yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya dalam proses pengerjaan skripsi ini serta terimakasih juga atas kebahagiaan dan pengalaman yang kalian berikan.

13. Seluruh rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Psikologi Tahun ajaran 2015/2016 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas segala kebersamaan, bantuan, dukungan dan kesediaan telah membantu peneliti dalam kegiatan akademik perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini mungkin masih jauh dari pada kesempurnaan. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan tanggapan dan masukan yang barang tentu menjadi hal yang sangat berguna dan berharha bagi peneliti.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekanbaru, November 2019

FANNY ANGRIANI HARNAS

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan masalah	11
1.3. Tujuan penelitian	11
1.4. Manfaat penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Stres	13
2.1.1. Pengertian Stres.....	13
2.1.2. Sumber Stres	15

2.1.3. Penggolongan Stres	16
2.1.4. Gejala Stres	17
2.1.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	20
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Jenis Penelitian	24
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.4. Subjek Penelitian	25
3.4.1. Populasi	26
3.4.2. Sampel	26
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	27
3.6. Validitas dan Reliabilitas skala.....	29
3.6.1. Validitas.....	29
3.6.2. Reliabilitas.....	30
3.7. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1. Prosedur Penelitian	32
4.1.1. Persiapan Administrasi.....	32
4.1.2. Persiapan Alat Ukur	32
4.1.3. Pelaksanaan Penelitian	33
4.2. Hasil Penelitian	34
4.2.1. Gambaran Data Demografi Subjek Penelitian	34
4.2.2. Deskripsi Data Penelitian.....	35

4.2.3. Gambaran Tingkat Stres Wanita <i>Single Parent</i>	36
4.2.4. Gambaran Stres Berdasarkan Usia.....	36
4.2.5. Gambaran Stres Berdasarkan Jenis Pekerjaan	38
4.2.6. Gambaran Stres Berdasarkan Jumlah Anak.....	39
4.2.7. Gambaran Stres Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Majelis Taklim	40
4.3. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	45
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Stres Sebelum Try Out.....	29
Tabel 4.1 Blue Print Skala Stres Setelah Try Out	33
Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Demografi	34
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian	35
Tabel 4.4 Rumus Kategori	36
Tabel 4.5 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Stres	36
Tabel 4.6 Kategori Stres Terhadap Usia Responden	37
Tabel 4.7 Kategori Stres Terhadap Jenis Pekerjaan	38
Tabel 4.8 Kategori Stres Terhadap Jumlah Anak	39
Tabel 4.9 Kategori Stres Terhadap Keaktifan Mengikuti Majelis Taklim.....	41

Gambaran Tingkat Stres pada Wanita *Single Parent* yang Mengikuti Pengajian di Duri

Fanny Anggriani Harnas

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau
Pekanbaru

Abstrak

Stres merupakan salah satu diantara persoalan hidup. Stress juga dapat digambarkan sebagai suatu kondisi atau keadaan buruk yang mengganggu fungsi fisiologis normal seseorang atau dapat diartikan sebagai kesulitan, kesengsaraan atau penderitaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres pada wanita *single parent* yang mengikuti pengajian di Duri. Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, dimana alat pengumpulan data menggunakan skala. Sampel dalam penelitian adalah wanita *single parent* sejumlah 95 orang, yang ditentukan dengan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis deskriptif ditemukan tingkat stres pada wanita *single parent* mayoritas berada pada kategori sedang (38,9%). Jika ditinjau berdasarkan usia wanita *single parent* diketahui bahwa usia 41-50 tahun dominan berada pada kategori tinggi sedangkan usia lainnya dominan berada pada kategori sedang. Jika ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan, semua jenis pekerjaan yang diteliti baik PNS, karyawan, wiraswasta dan IRT menunjukkan stres pada kategori sedang. Jika ditinjau berdasarkan jumlah anak diketahui bahwa, wanita *single parent* yang memiliki jumlah anak 5-6 orang dominan berada pada kategori tinggi sedangkan untuk jumlah anak 1-2 orang dan 3-4 orang dominan berada pada kategori sedang. Jika ditinjau dari keaktifan yang rutin mengikuti pengajian dominan berada pada kategori tinggi sedangkan untuk kategori kadang-kadang ataupun sering berada pada kategori sedang.

Kata kunci : stres, wanita *single parent*

The Description of Stress Levels on Single Parent Women Who Follow Islamic Study in Duri

Fanny Anggriani Harnas

FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU

Pekanbaru

ABSTRACT

Stress is one of the life problems. Stress can also be described as a situation or bad condition that disrupts a person's normal physiological function or can be interpreted as difficulty, misery or suffering. This research aims to describe the stress levels on single parent women who follow Islamic study in Duri. The study is conducted with a quantitative descriptive approach where data collection tool uses scale. The sample in this study is a group of single parent woman with 95 people and determined by saturation sampling technique. Based on the data analysis results with descriptive analysis found the level of stress in single parent women, the majority are in the medium category (38.9%). If it is observed based on the age of single parent women, it is known that age of 41-50 years are dominant in the high category while other dominant ages are in the medium category. If it observed based on the work type, all types of work studied like civil servants, employees, entrepreneurs and IRT shows stress level in the medium category. If it observed based on the number of children, it is known that single parent women who have 5-6 children are dominant in the high category while who have 1-2 and 3-4 children are dominant in the medium category. If observed from the activity of following routine Islamic study, the dominant is in the high category while for sometimes or often category, it is in the medium category.

Keywords: stress, single parent women

صورة عن مستويات الإجهاد لدى النساء *Single Parent* اللاتي يتابعن الدروس الدينية في

دوري

فاني أنجرياني هارناس

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الربوية

بكانبارو

ملخص

الإجهاد هو مشكلة من مشاكل الحياة. يمكن أيضاً وصف الإجهاد بأنه حالة أو حالة سيئة تتداخل مع الوظيفة الفسيولوجية الطبيعية للشخص أو يمكن تفسيرها على أنها صعوبة أو بؤس أو معاناة. تهدف هذه الدراسة إلى وصف مستوى الإجهاد لدى النساء *single parent* اللاتي يتابعن الدروس الدينية. وقد أجريت الدراسة بنهج وصفي كمي، حيث تستخدم أدوات جمع البيانات المقياس. والعينة في هذه الدراسة النساء *single parent* وعددهن 95 شخصاً، تم تحديدهن بواسطة تقنية أخذ عينات التشبع. بناءً على نتائج تحليل البيانات مع التحليل الوصفي، وجد مستوى الإجهاد لدى النساء *single parent* الغالبية في الفئة المعتدلة (38.9%). ومن حيث أساس عمر النساء *single parent*، تبين أن العمر ما بين 41-50 سنة هي المهيمن في الفئة العليا في حين أن الأعمار المهيمنة الأخرى في الفئة المتوسطة. إذا تم استعراضها بناءً على نوع العمل، فكل أنواع العمل المدرس سواء كان موظفة الحكومة، أو الموظفة الخاصة، أو نساء الأعمال أو ربة البيت دلت النتيجة على أنها في فئة متوسطة. وإذا تم النظر إليها على أساس عدد الأطفال، فمن المعلوم أن النساء *single parent* اللاتي لديهن 5-6 أطفال في الفئة العليا بينما بالنسبة إلى عدد الأطفال من 1-2 شخص و 3-4 في الفئة المعتدلة. إذا تم عرضه من حيث متابعة الدروس بشكل روتيني، فإن المهيمن في الفئة العليا بينما بالنسبة للفئة في بعض الأحيان أو في كثير من الأحيان في الفئة المتوسطة.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد، المرأة *single parent*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Peristiwa perkawinan merupakan salah satu tahapan yang dianggap penting dalam kehidupan manusia dan telah dijalani selama berabad-abad pada suatu kebudayaan dan komunitas agama. Orang menganggapnya sebagai peristiwa sakral sebagaimana peristiwa kelahiran dan kematian yang diusahakan hanya terjadi sekali dalam seumur hidup (Wasman & Nuromiyah, 2011).

Suatu perkawinan tentunya dibangun dengan tujuan untuk mewujudkan keluarga yang bahagia, kekal, dan harmonis. Sebagaimana yang tercantum dalam Kompilasi Hukum Islam pasal 3 yang berbunyi bahwa “tujuan perkawinan adalah mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah” (Departemen Agama RI, 2001)

Hal ini juga sesuai dengan firman Allah SWT yang terkandung dalam Al Quran surat Ar-Rum ayat 21, yang artinya “ Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. Dari ayat tersebut diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dengan adanya suatu ikatan perkawinan yang didalamnya terdiri dari suami dan isteri dimana isteri dari suami tersebut tercipta dari jenis yang sama (manusia) sehingga dapat dibentuk suatu keluarga yang

cenderung merasa tenteram, timbul dan terwujudnya rasa kasih dan saling menyayangi antara pasangan.

Perkawinan tidak selamanya berjalan harmonis, terkadang muncul berbagai masalah yang terjadi dalam kehidupan dirumah tangga, seperti terjadinya kematian salah satu pasangan serta adanya perpecahan antara suami istri yang berakibat jalan perceraian diambil sebagai solusi terakhir bagi pasangan suami istri yang sudah gagal dalam membina rumah tangganya (Syaifuddin, Turatmiyah, & Yahanan, 2014). Febriyani, El Karimah, dan Aristi (2012) juga mengemukakan bahwa di dalam sebuah ikatan pernikahan pasti terdapat hal-hal yang tidak sesuai harapan, karena tidak semua pasangan menikah mampu bersama sampai akhir hayat, dimana penyebab berakhirnya ikatan pernikahan terjadi karena beberapa hal, yakni perceraian (cerai hidup), kematian pasangan (cerai mati), dan suami atau istri yang menghilang (pergi meninggalkan rumah tanpa kabar).

Perceraian atau kematian merupakan salah satu faktor utama dalam suatu keluarga yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan di dalam keluarga itu sendiri, sehingga saat ini salah satu realita sosial yang ada disekitar kehidupan masyarakat adalah fenomena keadaan keluarga dengan salah satu orang tua saja atau biasa disebut dengan orang tua tunggal (*single parent*). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Perlmutter dan Elizabeth (1992) bahwa alasan mengapa seseorang sampai menjadi *single parent*, yaitu karena kematian suami atau istri, perceraian atau perpisahan, mempunyai anak tanpa nikah. Lebih lanjut Santrock (2012) mengatakan bahwa ada dua macam orangtua tunggal yaitu orang tua tunggal ibu dan orang tua tunggal ayah.

Setelah melalui penelitian dan studi ilmiah, terbukti bahwa wanita yang lebih sering mengalami stres dan kecemasan dalam menghadapi masa depan setelah bercerai (Aqshari, 2011). Stres dan kecemasan setelah bercerai pada diri wanita menjadi lebih jelas terlihat dalam kehidupan sehari-harinya. Wanita lebih sering stres dan cemas setelah bercerai ketika sudah memiliki anak usia sekolah.

Menurut Kusuma (2012), dalam proses perceraian yang lama akan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikis sehingga menimbulkan perubahan situasi tersebut, dan dapat memberi dampak yang beragam terhadap perubahan cara berfikir. Mekanisme *coping* pada wanita pasca bercerai salah satu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi perceraian yaitu dengan menyesuaikan diri terhadap perubahan dan respon terhadap situasi yang beragam.

Asfriati (2009), dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa permasalahan bagi wanita yang telah bercerai dari suaminya adalah permasalahan tentang dampak psikologis yang bisa mengakibatkan stres. Wanita yang bercerai dari suami kurang mampu penyesuaian pada dirinya dalam cara kognitif. Wanita lebih mungkin untuk mengalami masalah traumatis dengan emosi yang bertentangan.

Selain permasalahan diatas, perceraian yang membawa kondisi perubahan status. Setelah bercerai maka wanita mendapatkan status baru yaitu janda. Status ini dapat membawa masalah tersendiri karena stigma janda masih berkonotasi negatif, khususnya di Indonesia. Selain stigma negatif, wanita juga harus berhadapan dengan pandangan sosial karena dianggap sebagai istri yang gagal

membina keluarga. Permasalahan lain yang terkait dengan perceraian yaitu penyesuaian ulang ke masyarakat (Rice,1999).

Kasus perceraian di Indonesia merupakan permasalahan yang setiap tahunnya memperlihatkan peningkatan yang signifikan. Kondisi ini merata hampir di semua daerah di Indonesia, dimana dalam kurun waktu tiga tahun terakhir (2015-2017), tren perkara putusan (*inkracht*) perceraian di pengadilan agama seluruh Indonesia mengalami peningkatan dari 353.843 kasus menjadi 374.516 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Jumlah perkara pengajuan cerai talak (suami) dan cerai gugat (istri) di 29 Pengadilan Tinggi Agama di Indonesia pada tahun 2015 tercatat totalnya sebanyak 394.246 perkara (cerai talak: 113.068 dan cerai gugat: 281.178 perkara) dan yang diputus sebanyak 353.843 perkara (cerai talak: 99.981 dan cerai gugat: 253.862 perkara). Pada tahun 2016 dimana tercatat sebanyak 403.070 perkara (cerai talak: 113.968 dan cerai gugat: 289.102 perkara) dan yang diputus sebanyak 365.654 perkara (cerai talak: 101.928 dan cerai gugat: 263.726 perkara). Peningkatan terjadi pada tahun 2017, dimana totalnya sebanyak 415.848 perkara (cerai talak: 113.987 dan cerai gugat: 301.861) dan yang diputus sebanyak 374.516 perkara (cerai talak: 100.745 dan cerai gugat: 273.771) (Badan Pusat Statistik, 2018).

Jumlah perceraian di Indonesia setiap provinsi bervariasi. Berdasarkan data yang dilansir oleh BPS dalam ‘Statistik Indonesia 2018’, Provinsi Jawa Timur secara konsisten menempati urutan pertama jumlah kasus perceraian di Indonesia selama tiga tahun terakhir, dengan jumlah kasus perceraian sebanyak:

87.475 kasus (tahun 2015); 86.491 kasus (tahun 2016); dan 84.839 kasus (tahun 2017). Jawa Barat dan Jawa Tengah saling berganti urutan antara kedua dan ketiga dalam jumlah kasus perceraian terbanyak di Indonesia selama tiga tahun terakhir. Jawa Barat memiliki jumlah kasus perceraian sebanyak: 70.293 kasus (tahun 2015); 75.001 kasus (tahun 2016); dan 79.047 kasus (tahun 2017). Sementara Jawa Tengah memiliki jumlah kasus perceraian sebanyak: 71.901 kasus (tahun 2015); 71373 kasus (tahun 2016); dan 69.857 kasus (tahun 2017).

Tingkat perceraian yang terjadi di Provinsi Riau pun dapat dikatakan tidak sedikit. Adapun salah satunya terdapat di daerah Kabupaten Bengkalis, dengan tingkat perceraian yang cukup banyak. Berdasarkan data yang ada di Pengadilan Agama Bengkalis dimana dalam kurun waktu dua tahun terakhir (2017-2018), tren perkara putusan (*inkracht*) perceraian di daerah Kabupaten Bengkalis Riau mengalami peningkatan dari 416 kasus menjadi 489 Kasus (Pengadilan Agama Bengkalis, 2019).

Tercatat permohonan perceraian pada tahun 2017 sebanyak 416 perkara yang terdiri dari 126 perkara cerai talak, 280 cerai gugat dan 10 perkara lainnya. Tahun 2018 sebanyak 489 perkara yang terdiri dari 119 perkara cerai talak, 325 cerai gugat dan 45 perkara lainnya.

Tabel 1
Jumlah Perceraian di Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau
Tahun 2017 dan 2018

Kecamatan	Jumlah Perkara Dalam Setahun								
	Cerai Gugat			Cerai Talak			Perkara Lain		
	2017	2018	Jumlah	2017	2018	Jumlah	2017	2018	Jumlah
Bengkalis	118	107	225	33	32	65	8	21	29
Bantan	28	37	65	20	13	33	2	7	9
Siak Kecil	12	26	38	11	10	21	-	5	5
Bukit Batu	31	26	57	10	6	16	-	3	3
Rupat	9	5	14	6	4	10	-	1	1
Rupat Utara	2	3	5	2	2	4	-	1	1
Pinggir	8	13	21	5	4	9	-	1	1
Mandau	59	73	132	33	35	68	-	3	3
Bandar	-	8	8	2	1	3	-	1	1
Laksamana									
Bathin	13	23	36	4	8	12	-	2	2
Solapan									
Talang	-	4	4	-	4	4	-	-	0
Muandau									
Jumlah	280	325	605	126	119	245	10	45	55

Sumber data : Pengadilan Agama Bengkalis 2018

Jika dilihat berdasarkan data tabel diatas, Kecamatan Bengkalis sendiri menempati posisi pertama sebagai kecamatan dengan jumlah perceraian paling banyak yaitu pada tahun 2017 sebanyak 159 kasus dan pada tahun 2018 sebanyak 160 kasus. Posisi kedua sebagai kecamatan dengan jumlah perceraian paling banyak yaitu kecamatan Mandau dengan jumlah perceraian pada tahun 2017 sebanyak 92 kasus dan pada tahun 2018 sebanyak 111 kasus

Adapun untuk selanjutnya penulis dalam hal ini menjadikan kecamatan Mandau sebagai objek penelitian. Kecamatan Mandau adalah Kecamatan terbesar sekaligus terpadat penduduknya di Kabupaten Bengkalis. Tingginya tingkat perpindahan penduduk yang dipengaruhi banyaknya perusahaan Migas (Minyak dan Gas), menjadi penarik tersendiri bagi sebagian orang untuk tinggal dan mencari nafkah di daerah ini.

Munculnya perusahaan-perusahaan ini, dilatarbelakangi oleh kekayaan sumber daya minyak bumi yang terkandung didalamnya. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa Duri menjadi daerah yang paling padat penduduk di antara daerah lainnya di Kabupaten Bengkalis. Secara keseluruhan Kecamatan Mandau terdiri dari dua puluh empat desa/kelurahan yang status hukumnya sudah menjadi desa/kelurahan definitif. Adapun dari seluruh desa dan kelurahan tersebut terdiri dari lima belas desa dan sembilan kelurahan (Pantauriau.com, 2016)

Selain kaya akan minyak bumi, sektor industri juga memegang peranan penting dalam perekonomian masyarakat di Kecamatan Mandau. Angka yang tercatat oleh dinas terkait menyebutkan, sebanyak dua industri besar dan lima industri sedang beroperasi di wilayah Kecamatan Mandau, sedangkan untuk industri kecil 96 unit dan industri mikro 233 unit, selama kurun waktu tahun 2011. Selain industri, perdagangan juga merupakan salah satu penggerak perekonomian di Kecamatan Mandau. Sebagai wilayah perlintasan antar propinsi dan antar kabupaten, Kecamatan Mandau memiliki sarana perdagangan dan akomodasi yang terbilang dalam jumlah yang relatif banyak (Kurikulum.org, 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek 1 yang telah menikah selama 7 tahun dan sudah bercerai hampir 2 tahun serta sudah memiliki anak ditemukan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam membiayai kebutuhan sehari-hari, berikut adalah kutipan dari hasil wawancara :

“....Waktu itu Ibu pusing kali harus gimana, gak tau lah Ibu. Mantan suami tidak pernah lagi ngirim duit untuk keperluan sekolah dan jajan anaknya, saat ini mikirnya mau kerja apa saja kan kebutuhan hidup sekarang makin mahal..” (Komunikasi Personal, 29 Januari 2018)

Situasi seperti tersebut diatas dimana salah satunya masalah keuangan yang mereka miliki kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan mereka dibandingkan saat mereka memiliki suami, dimana mereka dituntut untuk bisa melanjutkan kehidupan bersama anak-anaknya harus dapat mengatur segalanya seorang diri baik dalam mengatur keuangan, bekerja, dan menyediakan waktu untuk anak (Febriyani, El Karimah, & Aristi, 2012).

Menurut Taylor (2006), stres dapat diartikan sebagai hasil dari proses penilaian individu berkaitan dengan sumber-sumber pribadi yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan. Respon stres dapat berupa respon fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Wulandari dan Mumpuni (2010), mengemukakan stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis, dimana stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti meningkatnya denyut jantung yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap *stressor* dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu tidak mampu untuk terus bertahan.

Gambaran tingkat stres wanita *single parent* yang bercerai dengan suaminya bisa dilihat dari hasil wawancara dengan salah satu subjek 2, yang menunjukkan bahwa sejak bercerai dari suaminya beliau merasa terpuruk, stres, dan tidak tahu harus berbuat apa. Hal tersebut dikarenakan ketergantungan akan suaminya dalam hal: mengurus anak, menata rumah, dan

terutama dalam urusan mencari nafkah. berikut adalah kutipan dari hasil wawancaranya :

“...ya beginilah saat ini semua saya yang ngerjakan, kalau dulu masih dibantu sama bapaknya anak-anak, pusing juga sih rasanya bercampur aduk lelah dan ingin segera semua keadaan ni lebih baik kedepannya....” (Komunikasi Personal, 29 Januari 2018)

Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara pada salah satu subjek 3 yang berusia 47 tahun seorang ibu rumah tangga yang bercerai dari suaminya sejak bulan Mei tahun 2014 karena masalah ekonomi. Masalah yang dihadapi subjek 3 adalah bagaimana ia bisa terus melanjutkan kehidupannya bersama anaknya yang masih membutuhkan biaya dan bisa memenuhi semua kebutuhan keluarganya. berikut adalah kutipan dari hasil wawancaranya :

“....sekarang ini saya yang kerja, ya kerja jadi pembantu, bantu-bantu cuci dan seterika baju tetangga, kadang pulang kerumah sudah malam anak-anak untungnya sudah ngerti keadaan keluarga kami ini, terkadang capek dan letih kalau seperti ini terus tapi ya mau gimana lagi....” (Komunikasi Personal, 29 Januari 2018)

Yuwono (dalam Akmalia, 2010) mengemukakan masalah umum yang terjadi pada wanita *single parent* yang bercerai dari suaminya adalah keadaan wanita *single parent* yang terpuruk dan bagaimana wanita *single parent* bisa tetap melanjutkan kehidupan tanpa dukungan dari pasangan. Wanita *single parent* yang ditinggal suaminya akibat bercerai perlu dukungan dari keluarga dan lingkungan yang mendukungnya dalam melakukan aktivitas.

Lazarus dan Folkman (dalam Ahsyari, 2015) mengemukakan bahwa ada berbagai cara untuk mengatasi masalah-masalah stres yang dialami oleh wanita *single parent*, salah satunya adalah menggunakan strategi *coping*, dimana strategi ini bertujuan untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan

kondisi lingkungan, meningkatkan kemungkinan untuk pulih, menyelesaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan keseimbangan emosional, meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta mempertahankan citra diri yang positif

Ada dua strategi *coping* yang digunakan individu untuk mengurangi tekanan akibat *stressor* yang dihadapi. Sebagian orang mengurangi tekanan *stressor* melalui aksi nyata, misalnya menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang dimilikinya, membuat strategi sistematis dan terencana dan sebagainya. Sebagian lainnya hanya cukup melakukan reaksi emosional saja, yaitu dengan membiarkan masalah sampai akhirnya masalah tersebut selesai dengan sendirinya, atau dengan melakukan rasionalisasi terhadap masalah yang dihadapi (Taylor, 2006).

Fenomena yang ada saat ini berdasarkan temuan lapangan ada beberapa dari wanita *single parent* yang meyakini bahwasanya apa yang terjadi dalam dirinya merupakan hasil dari usahanya, dimana wanita *single parent* lebih banyak melakukan penyangkalan terhadap masalah yang ada dan banyak berserah diri kepada Allah S.W.T dengan mengikuti kegiatan pengajian yang diadakan oleh majelis-majelis ta'lim khususnya di majelis pengajian yang ada di wilayah Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.

Adapun jumlah majelis pengajian yang ada di Duri Kecamatan Mandau pada tahun 2018 berjumlah 179, dimana jumlah anggota pengajian sebanyak 5500 orang dan berdasarkan data yang tercatat oleh majelis pengajian, jumlah wanita

single parent yang mengikuti pengajian berjumlah 95 orang, yang terdiri dari berbagai latar belakang pendidikan, usia dan permasalahan yang mereka hadapi.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkat stres wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada wanita *single parent* ?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat stres pada wanita *single parent* berdasarkan usia ?
3. Bagaimanakah gambaran tingkat stres pada wanita *single parent* berdasarkan dari pekerjaan ?
4. Bagaimanakah gambaran tingkat stres pada wanita *single parent* berdasarkan dari jumlah anak ?
5. Bagaimanakah gambaran tingkat stres pada wanita *single parent* berdasarkan keaktifan mengikuti majelis pengajian di Duri ?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada wanita *single parent*.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress berdasarkan usia.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress berdasarkan pekerjaan.

4. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress berdasarkan jumlah anak.
5. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress berdasarkan keaktifan mengikuti pengajian di Duri.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan masukan bagi peneliti mengenai perkembangan ilmu pengetahuan dan wawasan pengetahuan dibidang psikologi Islam, psikologi klinis, sosial dan keluarga.

1.4.2. Manfaat secara praktis

1. Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur bagi peneliti selanjutnya yang ingin memperluas penelitian ini dan menggunakan variabel lain terkait stres.
2. Untuk wanita *single parent*, penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi wanita-wanita *single parent* khususnya di Duri agar lebih sering mengikuti pengajian untuk mengurangi tingkat stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan umat manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas, dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Definisi tentang stress mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Misalnya pada abad ke 17, kata stres diartikan sebagai kesulitan, kesengsaraan, atau penderitaan (Shorter Oxford Dictionary 1993 dalam Ekawarna, 2018). Stres juga digambarkan sebagai suatu kondisi atau keadaan buruk yang mengganggu atau fungsi fisiologis normal seseorang (Shorter Oxford Dictionary, dalam Ekawarna, 2018).

Stres dapat didefinisikan melalui tiga cara yang berbeda, yaitu sebagai stimulus, sebagai respon, dan sebagai interaksi. Sebagai stimulus, apabila fokus pada lingkungan, misalnya memiliki pekerjaan dengan tingkat stres tinggi. Sebagai respon, apabila fokus pada reaksi terhadap *stressor*, misalnya ketika seseorang mengucapkan kata stres sewaktu berada pada kondisi tertekan “ saya merasa stres ketika harus memberikan pidato”. Sebagai interaksi, hubungan seseorang dengan stimulus lingkungannya, seseorang disini merupakan agen aktif yang bisa mempengaruhi akibat dari stressor melalui tingkah laku, kognisi dan strategi emosi (Brannon & Feist, 2007).

Menurut Taylor (2006), stres merupakan hasil dari proses penilaian individu berkaitan dengan sumber-sumber pribadi yang dimilikinya untuk

menghadapi tuntutan dari lingkungan. Respon stres dapat berupa respon fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Stres dapat juga diartikan sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya, dimana ada tiga tahap penilaian kognitif yang terjadi selama situasi stres sehingga berdampak pada kesejahteraan yaitu penilaian primer, sekunder dan penilaian ulang (Lazarus & Folkman dalam Ekawarna, 2018)

Menurut Mumpuni dan Wulandari (2010), stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti meningkatnya denyut jantung yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap *stressor* dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu tidak mampu untuk terus bertahan.

Lebih lanjut menurut Treven dan Treven (dalam Ekawarna, 2018) mendefinisikan stres sebagai situasi dimana seseorang atau kelompok dikenai persyaratan untuk menyesuaikan diri dengan seperangkat keadaan baru. Sarafino (1997), menyebutkan stres adalah kondisi yang muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut yang akan mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku sosialnya.

Menurut Nevid, Rathus & Greene, (2001) stres adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Hal ini senada dengan Markam (2003), menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu, dimana stres dapat juga terjadi karena adanya tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya dimana kondisi tersebut akan mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku sosialnya yang menghasilkan perasaan tertekan.

2.1.2. Sumber Stres

Sumber stres adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis non spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai *stresor*. Menurut Quick dan Quick (dalam Ekawarna, 2018) sumber stress meliputi dua kategori besar yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Dua kategori stressor ini mengakibatkan tiga kategori konsekuensi stress yaitu konsekuensi individu, konsekuensi organisasi dan kelelahan.

Menurut Maramis (2009), ada empat sumber atau penyebab stres psikologis, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Sumber stres lainnya dapat berasal dari ditandai dengan perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan,

hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain. (Cooper & Straw, 1995).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber stres berasal dari stresor organisasi dan stresor kehidupan, frustrasi, konflik, tekanan, krisis, sikap yang hati-hati yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri, gelisah, dan kehilangan semangat

2.1.3. Penggolongan Stres

Selye (dalam Rice, 1992) menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu:

a. *Distress* (stres negatif)

Distress merupakan stres yang merusak atau bersifat yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, ia lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, mudah marah, mudah emosi.

b. *Eustress* (stres positif)

Eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson (dalam Rice, 1992) mengemukakan *frase joy of stress*

untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat digolongkan menjadi 2 golongan yaitu yang pertama adalah *distress*, dan yang kedua adalah *eustress*.

2.1.4. Gejala Stres

Menurut Mumpuni dan Wulandari (2010), stres dapat menghasilkan berbagai gejala atau simptom-simptom. Simptom atau gejala stres tersebut terdiri dari :

a. Gejala-gejala fisiologis

Gejala-gejala fisiologis yang utama dari stres adalah : meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dari hormon stres (contoh: adrenalin dan non adrenalin), gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung), meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan, kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (*chronic fatigue syndrome*), gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada, gangguan pada kulit, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot, gangguan tidur, rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.

b. Gejala-gejala perilaku

Gejala-gejala perilaku dari stres adalah: menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan, menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perilaku sabotase dalam pekerjaan, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan), mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi, meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Menurut Cooper dan Straw (1995), gejala atau simptom-simptom dari stres meliputi

a. Gejala fisik

Gejala fisik ditandai dengan adanya kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.

b. Gejala berbentuk perilaku

Umumnya ditandai dengan perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat

keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, yang berguna bagi seseorang mengenali gejala stres.

Menurut Sarafino (1997), menjabarkan ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketiga gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

a. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat dan kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

b. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

c. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah tidak mau bekerjasama dan bersikap tidak acuh pada lingkungan.

Menurut Handoyo (2001), gejala stres dapat terdiri dari 2 yaitu ;

a. Gejala fisik

Gejala fisik stres ditandai dengan adanya sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, selera makan berubah, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, dan kehilangan energi.

b. Gejala emosional

Gejala emosional ini ditandai dengan mudahnya seseorang marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang, dan kelesuan mental.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan gejala (Aspek-aspek) dari stres meliputi gejala fisiologis, fisik, kognisi, emosi, dan tingkah laku.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah :

a. Faktor Lingkungan

Kondisi fisik lingkungan yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressor*. Situasi, kejadian atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor*.

b. Faktor social

Stressor dapat berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti interaksi sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

c. Faktor-Faktor Kepribadian

Pola Tingkah Laku Tipe A (*type A Behavior Pattern*) adalah sekelompok karakteristik yang menimbulkan rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Penelitian mengenai pola tingkah laku tipe A pada anak-anak dan remaja menemukan bahwa anak-anak dan remaja dengan pola tingkah laku tipe A cenderung menderita lebih banyak penyakit, gejala gangguan jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur, dan bahwa anak-anak dan remaja dengan tipe A biasanya memiliki orang tua yang juga memiliki pola tingkah laku A.

d. Faktor-Faktor Kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Menurut Markam (2003), ada beberapa jenis-jenis *stressor* psikologis yaitu:

a. Tekanan (*pressure*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah tingkah laku. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan pada beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sasarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive*.

b. Frustasi

Frustasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti misalnya timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi.

c. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang harus mengambil keputusan dari dua atau lebih stimulus yang tidak cocok. Tiga tipe konflik utama adalah :

- 1) Mendekat-mendekat (*approach-approach conflict*), terjadi bila individu harus memilih antara dua stimulus atau keadaan yang sama menarik. Konflik mendekat/mendekat adalah konflik yang tingkat stresnya paling

rendah dibandingkan dua tipe konflik lainnya karena dua pilihannya memberikan hasil yang positif.

- 2) Menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance conflict*), terjadi ketika individu harus memilih antara dua stimulus yang sama-sama tidak menarik, yang sebenarnya ingin dihindari keduanya, namun mereka harus memilih salah satunya. Pada banyak kasus, individu memilih untuk menunda mengambil keputusan dalam konflik menghindar/menghindar sampai saat-saat terakhir.
- 3) Mendekat-menghindar (*approach-avoidance conflict*), terjadi bila hanya ada satu stimulus atau keadaan namun memiliki karakteristik yang positif dan juga negatif. Bila dihadapkan dalam konflik seperti ini (timbul dilema), biasanya individu merasa bimbang sebelum mengambil keputusan. Ketika waktunya untuk mengambil keputusan semakin dekat, kecenderungan untuk menghindar biasanya semakin mendominasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stres yaitu; faktor lingkungan, sosial, kepribadian dan kognitif, tekanan, frustrasi, konflik (mendekat-mendekat, menghindar-menghindar, mendekat-menghindar).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan. Metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau suatu objektif dan penelitian ini didesain dengan desain *cross-sectional* (potong lintang) penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan data, klarifikasi, pengolahan data, membuat kesimpulan, dan laporan (Budiman, 2011)

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum metode pengumpulan data dan analisis data. Pengidentifikasian tersebut membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang dilakukan. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Tingkat stres adalah kondisi yang menunjukkan besar kecilnya tekanan yang dirasakan seseorang yang muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan, adanya tekanan hidup dan konflik kebutuhan, adanya konflik tujuan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut yang akan

mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku sosialnya yang menghasilkan perasaan tertekan. Tingkat stres diungkap dengan skala stres yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1997). Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dialami subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor skala menunjukkan semakin rendah tingkat stres yang dialami subjek.

3.4 Subjek penelitian

Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Apabila subjek penelitiannya terbatas dan masih dalam jangkauan sumber daya, maka dapat dilakukan studi populasi, yaitu mempelajari seluruh subjek secara langsung. Sebaliknya, apabila subjek penelitian sangat banyak dan diluar jangkauan sumber daya peneliti maka dapat dilakukan studi sampel (Azwar, 2010).

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita *single parent*. Menurut Gunawan (2006), wanita *single parent* adalah wanita yang melakukan tugas sebagai orang tua seorang diri, karena kehilangan/ terpisah dengan pasangannya. Sementara menurut Sager (dalam Duval & Miller 2011) wanita *single parent* adalah ibu yang memelihara dan membesarkan anak- anaknya tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangannya.

Pengertian Wanita *single parent* adalah suatu keadaan dimana seorang wanita menduduki dua status sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah, dan sebagai ayah (Qaimi, 2003). Wanita *single parent* adalah wanita yang ditinggalkan oleh suami atau pasangan hidupnya baik karena terpisah,

bercerai, atau meninggal dunia untuk kemudian memutuskan untuk tidak menikah melainkan membesarkan anak-anaknya seorang diri (Papalia, 2009).

3.4.1 Populasi

Azwar (2010) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2012), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Mandau Kecamatan Duri Provinsi Riau yang berjumlah 95 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel diartikan sebagai sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan (mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi) hasil penelitian sampel (Arikunto, 2006).

Teknik pengambilan subjek yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan atau digunakan sebagai sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2012) yang menyatakan bahwa bila jumlah populasi relatif kecil serta penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil dapat menggunakan teknik sampling jenuh atau sensus dimana

seluruh subjek dijadikan untuk pengambilan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 orang.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala adalah alat pengukur yang menyajikan standar-standar dengan variabel-variabel yang dapat diperbandingkan (Kartono & Gulo, 2003). Skala lebih banyak dipakai untuk menamakan alat ukur pada aspek afektif (Azwar, 2012).

Adapun respon jawaban menggunakan skala pengukuran Likert. Dalam skala Likert ini berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*), yaitu suatu pernyataan mengenai obyek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan *favorable* (pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif dan mendukung obyek sikap yang akan diungkap) dan pernyataan *unfavorable* (pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap, bersifat kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap) (Azwar, 2012). Pilihan jawaban pada masing-masing pernyataan sesuai yang dikemukakan Likert dibagi menjadi empat alternatif pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel. 3
Teknik penilaian jawaban yang diberikan
kepada subjek

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Kurang Sesuai (KS)	2	3
Tidak Sesuai (TS)	1	4

Berkaitan dengan teknik penelitian di atas, maka peneliti menggunakan satu macam skala, yaitu skala stres. Skala yang digunakan untuk mengungkapkan gambaran tingkat stres, dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan teori dari Sarafino (1997), yang menjabarkan ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres yaitu :

a. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

b. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi

c. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah tidak mau bekerjasama dan bersikap tidak acuh pada lingkungan.

Adapun indikator dari skala tersebut kemudian akan dijadikan pernyataan yang berguna untuk dijadikan pertanyaan kepada subjek dimana pernyataan tersebut dibuat sendiri oleh peneliti.

Menggunakan skala ini dikarenakan beberapa gejala stres yang ada sesuai dengan fenomena yang terjadi pada wanita single parent yang mengikuti majelis

pengajian. Skala ini memiliki 32 item pernyataan yang terbagi atas 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. *Blue print* sebaran butir aitem dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Blue Print Sebaran Butir Aitem Skala
Gambaran Tingkat Stres Sebelum Try Out

Gejala Individu Stres	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengalami kesulitan dalam mengingat	1,6	5,7	4
Mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi	4,9,12	11,15,31	6
Mudah marah	8,18	13,20	4
Kecemasan yang berlebihan	3,10	17,24	4
Merasa sedih dan depresi	16,21,28	2,14,19	6
Tidak mau bekerjasama	25,27	23,29	4
Bersikap tidak acuh pada lingkungan	22,32	26,30	4
Jumlah	16	16	32

3.6 Validitas dan Reliabilitas skala

3.6.1 Validitas

Validitas diartikan sebagai suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Penelitian meminta *judgement* kepada profesional atau ahli psikologi untuk menilai relevansi aitem terhadap indikator dan aspek (Azwar, 2012).

3.6.2 Reliabilitas

Arikunto (2006) mendefinisikan reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah reliabilitas internal menggunakan *internal consistency* yaitu pengujian instrumen dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen sekali saja kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Secara teknis pengujian reliabilitas menggunakan formula komputasi alpha dari Cronbach yaitu formula dasar dalam pendekatan konsistensi internal dan merupakan estimasi yang baik terhadap reliabilitas pada banyak situasi pengukuran dikarenakan sumber error pengukuran yang dalam hal ini mengenai kelayakan sampel isi tes.

Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Nunnally dalam Azwar, 2012).

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data ini meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel

yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini digunakan analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variable yang diperoleh dari sekelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2009).

Hasil analisa deskriptif dari data yang diperoleh adalah berupa gambaran umum tingkat stres, berdasarkan usia, lamanya menjadi orang tua tunggal, dan pekerjaan yang disajikan dengan tabel dalam bentuk presentasi. Perhitungan analisis dilakukan dengan bantuan program *SPSS 19.00 for windows* .



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur Penelitian

4.1.1 Persiapan Administrasi

Sebelum penelitian dilakukan terlebih dahulu peneliti mengurus prosedur izin penelitian, persiapan-persiapan yang dilakukan peneliti adalah dimulai dengan meminta surat izin dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR) dengan Nomor : 870/E-UIR/27-F.Psi/2019 pada tanggal 07 Oktober 2019, kemudian memasukkan surat ke kantor camat Mandau pada tanggal 11 Oktober 2019.

4.1.2 Persiapan Alat Ukur

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan yaitu penelitian ini menggunakan skala stres yang berjumlah 25 aitem.

Sebelum digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba (*try out*) terhadap alat ukur yang akan digunakan. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa valid dan reliable alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 23 September 2019 dengan 95 subjek yaitu terhadap wanita *single parent*. Proses penyebaran dilakukan peneliti dengan cara membagikan skala pada saat setelah selesai pengajian.

Data yang telah didapat saat pelaksanaan *try out* terhadap wanita *single parent*, kemudian peneliti menganalisis secara kuantitatif dengan menggunakan

SPSS 19.00 for windows untuk melihat nilai reliabilitas masing-masing aitem.

Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Hasil uji validitas skala stress dari 32 aitem pertanyaan, 25 aitem memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,920 dan dinyatakan valid, dan terdapat 7 aitem pernyataan yang dinyatakan gugur. Berdasarkan uji validitas untuk skala stress dapat disimpulkan bahwa ada 7 aitem pernyataan yang tidak valid (gugur), yaitu aitem pernyataan tersebut adalah 5,19,20,27,28,30, dan 31. Selanjutnya aitem tersebut tidak dimasukkan kedalam pernyataan untuk skala stres penelitian selanjutnya. Distrwanitasi penyebaran aitem dapat dilihat pada dibawah ini :

Tabel 4.1
Blue Print Sebaran Butir Aitem Skala
Gambaran Katagori Stres Setelah Try Out

Gejala Individu Stres	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	1,6	7	3
Mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi	4,9,12	11,15	5
Mudah marah	8,18	13	3
Kecemasan yang berlebihan	3,10	17,24	4
Merasa sedih dan depresi	16,21	2,14	4
Mengalami kesulitan dalam mengingat	25	23,29	3
Bersikap tidak acuh pada lingkungan	22,32	26	3
Jumlah	14	11	25

4.1.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13-15 Oktober 2019 pada wanita *single parent* yang mengikuti pengajian di Duri sebanyak 95 orang.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Gambaran Data Demografi Subjek Penelitian

Analisis data penelitian pertama dilakukan untuk mengetahui statistic deskriptif yaitu gambaran katagori stres pada wanita *single parent*, analisis data ini juga memberikan gambaran responden penelitian berdasarkan umur. Dapat terlihat dibawah ini :

Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Demografi

Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
20-30 Tahun	7	7,37%
31-40 Tahun	36	37,89%
41-50 Tahun	35	36,84%
51-60 Tahun	17	17,89%
Status Bekerja		
PNS	18	18,95%
Karyawan	14	14,74%
Wiraswasta	16	16,84%
IRT	47	49,47%
Jumlah Anak		
1-2	31	32,63%
3-4	32	33,68%
5-6	32	33,68%
Keaktifan		
Kadang-kadang	29	30,53%
Sering	25	26,32%
Rutin	41	43,16%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden mayoritas berada pada rentang umur 31-40 tahun sebanyak 36 orang (37,89%). Dari jenis pekerjaan, mayoritas responden dengan status sebagai ibu rumah tangga sebanyak 47 orang (49,47%). Menurut jumlah anak, mayoritas responden dengan jumlah anak 3-4 dan 5-6 orang sebanyak masing-msing 32 orang (33,68%). Sementara

dari keaktifan responden mengikuti majelis taklim dimana mayoritas responden rutin mengikuti majlis taklim sebanyak 41 orang (43,16%).

4.2.2 Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai gambaran katagori stres wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian Di Duri setelah dilakukan data skoring dan diolah diperoleh gambaran deskripsi dari kedua data sebagai berikut,

Tabel 4,3 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	XMin	XMax	Mean	SD	XMin	XMax	Mean	SD
Stres	25	100	62,50	12,50	50	75	62,50	5,66

Berdasarkan tabel di atas, kategori stres wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri bervariasi berdasarkan skor yang diperoleh (empirik) dan yang dimungkinkan (hipotetik). Pada rentang skor (empirik) adalah 50 sampai dengan 75 dengan nilai mean 62,5 dan standar deviasi 5,66, Tabel tersebut juga memberikan perbandingan antara skor yang diperoleh (empirik) subjek dan skor yang dimungkinkan diperoleh (hipotetik). Pada rentang skor yang dimungkinkan (hipotetik) adalah 25 sampai 100, dengan nilai mean hipotetik 62,5 berada di atas mean empirik dan standar deviasi 12,5.

Dari hasil deskripsi statistik tersebut, selanjutnya dibuat kategorisasi untuk skor stres. Kategorisasi dibuat berdasarkan rerata empirik dan standar deviasi empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rumus Kategori

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$

4.2.3 Gambaran Tingkat Stres Wanita *Single Parent*

Kategorisasi skor skala gambaran stres dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini:

Tabel 4.5 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Stres

Kategorisasi	Rentang Skor			f	%
Sangat Tinggi		$X \geq$	71,00	6	6,3%
Tinggi	65,33	$\leq X <$	71,00	24	25,3%
Sedang	59,67	$\leq X <$	65,33	37	38,9%
Rendah	54,00	$\leq X <$	59,67	23	24,2%
Sangat Rendah		$X <$	54,00	5	5,3%
Total				95	100%

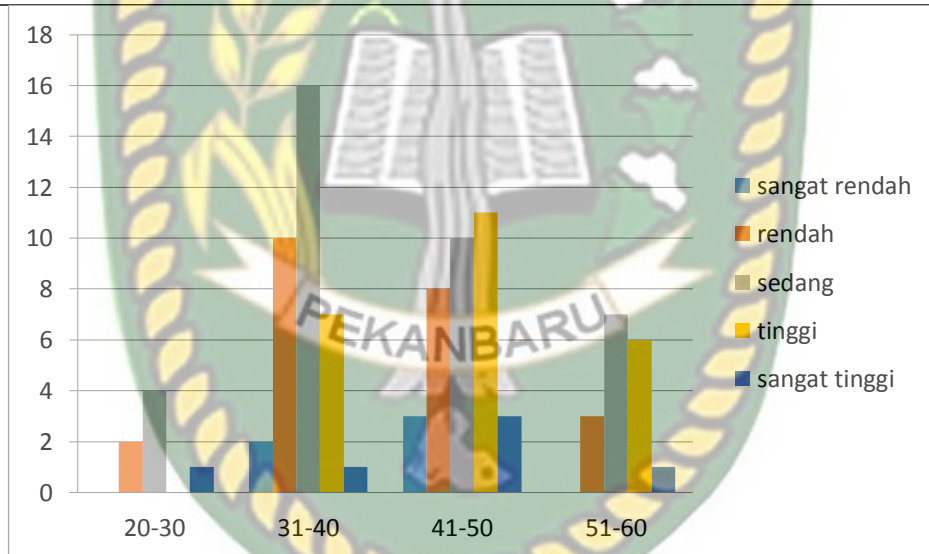
Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa kategori stress terbanyak dengan jumlah frekuensi 37 dari 95 responden atau sebesar 38,9% dan berada pada rentang skor 59,67 sampai 65,33 dan termasuk kategorisasi sedang,

4.2.4 Gambaran Stres Berdasarkan Usia

Berikut adalah gambaran katagori stres berdasarkan usia responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6
Katagori Stres Terhadap Usia Responden

Kategorisasi	Usia/Tahun			
	20-30	31-40	41-50	51-60
Sangat Rendah	0 0%	2 5,5%	3 8,6%	0 0%
Rendah	2 28,6%	10 27,8%	8 22,8%	3 17,6%
Sedang	4 57,1%	16 44,4%	10 28,6%	7 41,2%
Tinggi	0 0%	7 19,4%	11 31,4%	6 35,3%
Sangat Tinggi	1 14,3%	1 2,8%	3 8,6%	1 15,9%
Total	7 100%	36 100%	35 100%	17 100%



Gambar 4.1
Histogram Responden Usia Terhadap Tingkat Stres

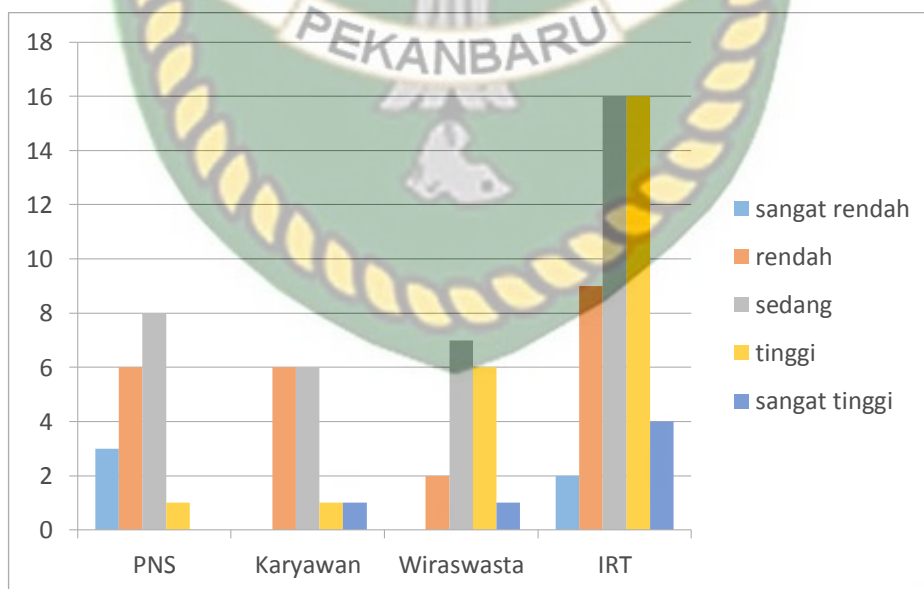
Berdasarkan tabel mayoritas responden yang mengalami katagori stres dalam katagori sedang berada pada rentang usia 31-40 tahun dengan jumlah 16 dari 95 orang (44,4%). Dari hasil ini menjelaskan bahwa wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri mengalami stres kategori sedang berada pada usia 31 tahun sampai dengan 40 tahun.

4.2.5 Gambaran Stres Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Berikut adalah gambaran katagori stres berdasarkan jenis pekerjaan responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7
Katagori Stres Terhadap Jenis Pekerjaan

Kategorisasi	Pekerjaan			
	PNS	Karyawan	Wiraswasta	IRT
Sangat Rendah	3 16,7%	0 0,0%	0 0,0%	2 4,3%
Rendah	6 33,3%	6 42,9%	2 12,5%	9 19,1%
Sedang	8 44,4%	6 42,9%	7 43,8%	16 34%
Tinggi	1 5,6%	1 7,1%	6 37,5%	16 34%
Sangat Tinggi	0 0,0%	1 7,1%	1 7,1%	4 8,6%
Total	18 100%	14 100%	16 100%	47 100%



Gambar 4.2
Histogram Responden Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres

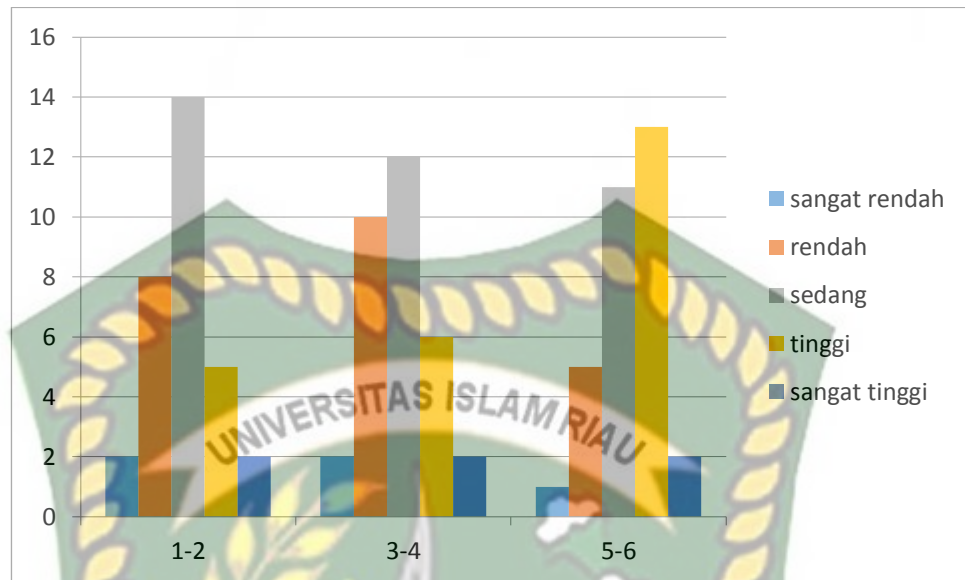
Berdasarkan tabel mayoritas responden yang mengalami stres dalam kategori sedang dan tinggi dengan jenis pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah masing-masing 16 dari 95 orang (34%). Dari hasil ini menjelaskan bahwa wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri banyak yang mengalami stres dalam kategori sedang dan tinggi dengan jenis pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

4.2.6 Gambaran Stres Berdasarkan Jumlah Anak

Berikut adalah gambaran katagori stres berdasarkan jumlah anak responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8
Katagori Stres Terhadap Jumlah Anak

Kategorisasi	Jumlah Anak		
	1-2	3-4	5-6
Sangat Rendah	2 6,5%	2 6,3%	1 3,1%
Rendah	8 25,8%	10 31,3%	5 15,6%
Sedang	14 45,%	12 37,5%	11 34,4%
Tinggi	5 16,1%	6 18,8%	13 40,6%
Sangat Tinggi	2 6,5%	2 6,3%	2 6,3%
Total	31 100%	32 100%	32 100%



Gambar 4.3
Histogram Responden Jumlah Anak Terhadap Tingkat Stres

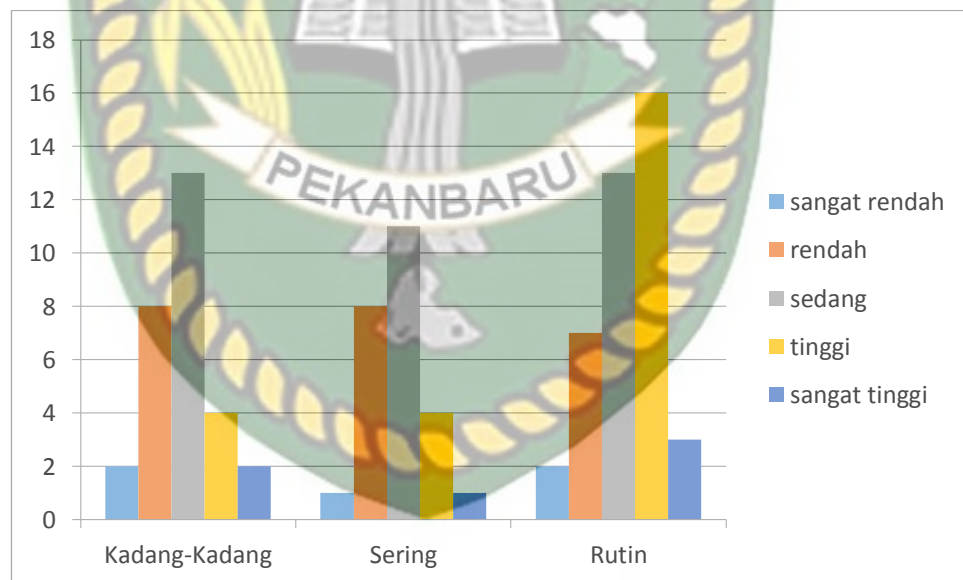
Berdasarkan tabel mayoritas responden yang mengalami stres dalam kategori sedang dengan jumlah anak 1-2 orang dengan jumlah 14 dari 95 orang (45%). Dari hasil ini menjelaskan bahwa wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri banyak yang mengalami stres kategori sedang dengan jumlah anak yang dimiliki sebesar 1-2 orang.

4.2.7 Gambaran Stres Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Majelis Taklim

Berikut adalah gambaran kategori stres berdasarkan keaktifan responden mengikuti majelis taklim adalah sebagai berikut :

Tabel 4.9
Katagori Stres Terhadap Keaktifan Mengikuti Majelis Taklim

Kategorisasi	Keaktifan Mengikuti Majelis Taklim		
	Kadang-Kadang	Sering	Rutin
Sangat Rendah	2 6,9%	1 4%	2 4,9%
Rendah	8 27,6%	8 32%	7 17,1%
Sedang	13 44,8%	11 44%	13 31,7%
Tinggi	4 13,8%	4 16%	16 39%
Sangat Tinggi	2 6,9%	1 4%	3 7,3%
Total	29 100%	25 100%	41 100%



Gambar 4.4
Histogram Responden Keaktifan Mengikuti Pengajian Terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan tabel mayoritas responden yang mengalami stress dalam katagori tinggi berada pada keaktifan mengikuti kegiatan majelis taklim dengan jumlah 16 dari 95 orang (39%). Dari hasil ini menjelaskan bahwa wanita *single*

parent yang mengikuti majelis pengajian di Duri secara rutin banyak yang mengalami stres kategori tinggi.

4.3 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada wanita *single parent* dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 37 orang dari 95 responden atau sebesar 38,9% dan berada pada rentang skor 59,67 sampai 65,33. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Fitriani (2012) dimana dalam penelitian menemukan hasil bahwa sebagian besar wanita anggota majelis taklim mengalami stres yang disebabkan karena permasalahan sosial ekonomi yang rendah meliputi tingkat pendidikan, pengeluaran rumah tangga, tidak bekerja, dan berstatus janda. Kejadian ini berhubungan dengan stres dan beberapa faktor-faktor sosial ekonomi yaitu status pekerjaan, status perkawinan, dan pengeluaran keluarga.

Sementara dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Layliyah (2013) menjelaskan bahwa dimana perjuangan hidup *single parent* dalam menghidupi keluarganya seperti membuka usaha dan membesarkan serta mendidik anak dengan sebaik mungkin dan selalu berada dalam petunjuk serta perlindungan Allah, dengan rajin beribadah.

Dari hasil ini menjelaskan bahwa tidak semua wanita *single parent* yang mengikuti pengajian dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan, tetapi lebih untuk menenangkan pikiran sehingga membuat tumbuhnya rasa nyaman dalam menghadapi kehidupan. Dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan mengikuti kegiatan pengajian lebih bersifat untuk menenangkan

diri dan berserah kepada Allah SWT dengan rajin beribadah serta mendapatkan jawaban untuk menghadapi setiap permasalahan ekonomi yang dirasakan oleh wanita *single parent*.

Stres berasal dari sebuah peristiwa yang dirasakan oleh seseorang dan membahayakan kebahagiaan pada psikis maupun fisik. Stres merupakan bagian dalam diri manusia yang merupakan sebuah permasalahan psikologis, apabila stress tidak segera diatasi maka katagori stress yang dialami oleh seseorang akan semakin tinggi dan memiliki dampak yang lebih membahayakan terhadap diri serta lingkungannya. Setiap individu memiliki berbagai cara guna mengatasi stres, stres dapat diatasi dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, Majelis Taklim merupakan sebuah usaha untuk mengurangi stres yang ada dalam diri seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Majelis pengajian saat ini berperan sentral pada pembinaan dan peningkatan kualitas hidup umat Islam sesuai tuntutan ajaran agama. Selain itu juga untuk menyadarkan umat Islam dalam rangka menghayati, memahami, dan mengamalkan ajaran agamanya yang kontekstual kepada lingkungan hidup, sosial budaya dan alam sekitar mereka, sehingga dapat menjadikan umat Islam sebagai ummatan wasathan yang meneladani kelompok umat lain (Aziz, 2009).

Peran majelis pengajian juga dapat mengkokohkan landasan hidup manusia Indonesia pada khususnya di bidang mental-spiritual keagamaan Islam dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya secara integral, lahiriah dan bathiniahnya, duniawiah dan ukhrowiah bersamaan, sesuai tuntutan ajaran agama Islam yaitu iman dan taqwa yang melandasi kehidupan duniawi dalam segala bidang

kegiatannya. Peran demikian sejalan dengan pembangunan nasional kita (Arifin, 1997). Dapat ditarik kesimpulan bahwa peran majelis pengajian adalah sebagai syiar Islam dan pengembangan agama Islam kepada masyarakat luas, dimana pengajian diusahakan untuk terwujudnya ajaran-ajaran Islam dalam semua segi kehidupan manusia baik bidang lahiriyah, bathiniyah, fisik material serta mental spiritual, kesejahteraan pribadi dan sosial sehingga seseorang terhindar dari stres.

Pada dasarnya melalui kegiatan ini ingin mengajak wanita *single parent* untuk bershalawat, berdzikir bersama, mendengarkan nasehat-nasehat agama dan praktik-praktik ibadah lainnya serta menjadikan sebuah lingkungan yang positif bagi fisik maupun psikis sehingga dapat menghindarkan mereka dari pergaulan yang tidak baik. Apabila ikut berperan aktif dengan selalu mengikuti kegiatan majlis taklim secara terus menerus dan berkesinambungan diharapkan dapat membentuk perilaku yang terpuji dengan menjalankan praktik-praktik ibadah yang telah diagendakan pada kegiatan majelis taklim dan pengaruh dari lingkungan positif yang tercipta pada kegiatan ini.

Majelis taklim diadakan untuk memenuhi kebutuhan spiritual wanita *single parent*. Kebutuhan dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang kemudian akan menimbulkan ketentraman dalam jiwa. Seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi resah, mudah terombang ambing, dan merasakan kehampaan hidup. Oleh karenanya bagi wanita *single parent* yang mengalami stres maka butuh pemenuhan *spiritual needs* untuk memunculkan perasaan tenang, nyaman, dan membebaskannya dari rasa cemas atau stres.

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan pada penelitian ini sampel yang digunakan pada penelitian ini hanya dilakukan pada majelis pengajian yang ada di Duri sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada jenis majelis pengajian yang lain seperti pada majelis pengajian di Pekanbaru. Metode pengumpulan data hanya menggunakan data kuesioner. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada wanita *single parent*.



BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil rekapitulasi dimana wanita *single parent* yang mengikuti majlis taklim dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 37 orang dari 95 responden atau sebesar 38,9% dan berada pada rentang skor 59.67 sampai 65.33.
2. Hasil *cross* tabulasi dimana wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri mengalami stres dalam kategori sedang berada pada rentang usia 31-40 tahun dengan jumlah 16 dari 95 orang (44,4%).
3. Sedangkan *cross* tabulasi dari jenis pekerjaan wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri mengalami stres dalam kategori sedang dan tinggi dengan jumlah masing-masing 16 dari 95 orang (34%).
4. Hasil *cross* tabulasi wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri yang mengalami stres dalam kategori sedang dengan jumlah anak 1-2 orang sebesar 14 dari 95 orang (45%).
5. Serta hasil *cross* tabulasi wanita *single parent* yang mengikuti majelis pengajian di Duri yang mengalami stres dalam kategori tinggi berada pada keaktifan mengikuti kegiatan majelis taklim dengan jumlah 16 dari 95 orang (45%).

5.2 Saran

Dikarenakan adanya keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian ini sehingga hasil yang didapatkan belum mewakili teori secara keseluruhan. Untuk itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tingkat stres pada wanita *single parent* untuk dapat melakukan penelitian di bidang lainnya sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya. Selain itu pengembangan variabel juga perlu dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres.

Peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan teknik interview atau observasi sehingga data yang didapat dapat lebih menggambarkan keadaan sebenarnya pada populasi dan sampel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsyari, N.R.E. (2015). Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent. *Jurnal Psikologi*, 3 (01), 422 - 432.
- Akmalia. (2010). *Pengelolaan Stres Pada Ibu Single Parent*. Skripsi . Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, M. (1997). *Psikologi Dakwah suatu Pengantar Studi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Aziz, M.A. (2009). *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana
- Arifin, M. (1995). *Kapita Selekta Pendidikan (Islam dan Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boedi, A., & Saebani, A.B. (2013). *Perkawinan Perceraian Keluarga Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brannon, L., & Feist, J. (2007). *Health psychology. An introduction to behavior and health*. United State: Wadsworth/Thomson Learning.
- Bungin, B. (2011). *Metedologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Diunduh dari <http://www.google.com/10> Februari 2019
- Cooper, C., & Straw, A. (1995). *Stress manajemen sukses dalam sepekan*. Jakarta: Kesaint B lanc.
- Departemen Agama RI. (2001). *Kompilasi Hukum Islam di Indonesia, Bab II Pasal 3*. Jakarta: Bumi Aksara
- Duvall, E.M., & Miller, B. C. (2011). *Marriage and Family Development (New Ed.)*. New York: Harper & Row Publishers.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Faradina, A. F., & Fajrianti (2012). Konflik Pekerjaan-Keluarga dan Coping pada Single Mothers. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 1 (02), 105-106.

- Febriyani, S., El Karimah , K., & Aristi, N. (2012). Dinamika Komunikasi Keluarga Single Mother. *Jurnal Ilmu Manajemen Komunikasi*, 1 (01), 5-15.
- Gunawan. (2006). *Pengertian Single Parent dan Peran Single Parent*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi.
- Handoyo, S. (2001). Stres pada masyarakat Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*. 3 (2), 61-74.
- Hafidhuddin, D. (1998). *Dakwah Aktual*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Hawari, D. (1997). *Alqur'an Ilmu Kedokteran jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa
- Haryanto, J.T. (2012). *Transformasi dari Tulang Rusuk Menjadi Tulang Punggung*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran.
- Hasan . (2008). *Psikologi kesehatan islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasbullah. (1996). *Kapita Selekta Pendidikan Islam Di Indonesia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kartono, K., & Gulo, D. (2003). *Kamus psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.
- Duri, Mandau, Bengkalis. Diunduh dari [duri-bengkalis-wb-41037 kurikulum.org/17 Februari 2019](http://duri-bengkalis-wb-41037.kurikulum.org/17%20Februari%202019)
- Kusumastuti, N. A. (2014). Stres ibu tunggal yang memiliki anak autis. *Jurnal Psikologi*, 2 (7), 55-56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, s. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Spinger Publishing Company.
- Mailany, I., & Sano, A. (2013). Permasalahan yang dihadapi Single Parent di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan Implikasinya terhadap layanan konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (01), 76-82.
- Magdalena, M. (2010). *Menjadi Single Parent Sukses*. Jakarta: Grasindo.
- Mahbar Meningkatkan Perekonomian Dengan Odong-Odong. (21 Agustus 2016). Diunduh dari [pantauriau.com/mobile/.../mahbar-meningkatkan-perekonomian-dengan-odong-odong/17 Februari 2019](http://pantauriau.com/mobile/.../mahbar-meningkatkan-perekonomian-dengan-odong-odong/17%20Februari%202019)

- Maramis, W. E. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Markam, S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: UI Press.
- Mujib, A., & Mudzakir, J.(2008). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi
- Muchtar, H. J. (2005). *Fikih Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nasution, I. K. (2007). *Stress pada remaja*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Medan: USU.
- Nevid., Rathus., & Greene. (2001). *Psikologi abnormal*.
- Papalia, D.E. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia (Buku 2 edisi 10)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Perlmutter, M., & Elizabeth, H. (1992). *Adult Development and Aging*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Prasodjo, S. (2003). *Profil Pesantren*. Jakarta: LP3ES.
- Qaimi, A. (2003). *Single Parent: Peran Ganda Ibu dalam Mendidik Anak*. Bogor: Cahaya.
- QS Ar-Rum ayat 21
- Rice, P. L. (1992). *Stress and health 2nd, ed*. California. Wadsworth, Inc.
- Rustanto, B. (2014). *Makna Orang Tua Tunggal*. Jakarta: EGC.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1)*, Penerjemah: Widyasinta, B. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, E.Y. (2016). Peran Wanita Sebagai Kepala Keluarga dalam Melaksanakan Fungsi Keluarga Di Kelurahan Sungai Merdeka Kecamatan Samboja. *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, Vol 4 (2), 212-226
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (5th Edition)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sirait, D. Y. N., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Diversita*, Vol 1 (02), 29-30.

Syaifuddin, M., Turatmiyah, S., & Yahanan, A. (2014). *Hukum Perceraian*. Jakarta: Sinar Grafika.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, E. S. (2006). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.

WHO. (2003). Controlling disease due to helminth infections. Geneva.

Wasman., & Nuromiyah, W. (2011), *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia*. Yogyakarta: Teras.

