

# **GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA “GAGAL UNTUK MENIKAH”**

(Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca Trauma ”Gagal Untuk Menikah”)

## **S K R I P S I**

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas  
Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi ( S.Psi )

**Oleh:**

**Miftahul Jannah**

**NIM. 09410140**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2013**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

**GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA “GAGAL UNTUK MENIKAH”**  
(Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca  
Trauma ”Gagal Untuk Menikah”)

## **SKRIPSI**

**Oleh:**

**Miftahul Jannah**

**NIM. 09410140**

Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing,

**Dr. Yulia Solichatun, M.Si.**  
**NIP. 197007242005012003**

Pada tanggal 25 Juni 2013

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

**Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag**  
**NIP. 197307102000031002**

## **HALAMAN PENGESAHAN**

### **GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA “GAGAL UNTUK MENIKAH”**

(Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca Trauma ”Gagal Untuk Menikah”)

### **SKRIPSI**

**Oleh:**  
**Miftahul Jannah**

**NIM. 09410140**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

**Pada tanggal 18 Juli 2013**

#### **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

1. Drs. H. Djazuli, M. Ag  
NIP. 150 019 224
2. Endah Kurniawati  
Purwaningtyas, M. Psi  
NIP. 1975051 4200003 2 003
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si  
NIP. 1970072 4200501 2 003

#### **TANDA TANGAN**

- Penguji Utama
- Ketua Penguji
- Sekertaris/  
Pembimbing

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

**Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag**  
**NIP. 1973071 0200003 1 002**

## **PERSEMBAHAN**

*Karya ini kupersembahkan bagi orang-orang yang telah mengajarkanku tentang kehidupan dengan segenap pengorbanan, cinta, kasih sayang, keikhlasan dan ketulusannya.*

*Kepada kedua orang tuaku yang paling berjasa dalam hidupku dan selalu menjadi penyemangat setiap langkahku, Bapakku yang paling terhebat di dunia ini dan yang aku cintai (Suyatno Taslim) dan Ibuku seorang wanita yang pengorbanannya tiada dua di dunia ini dan yang paling aku sayangi (Almh. Asiyati).*

*Keluarga besar, Nenekku tercinta (Atma), saudara-saudaraku Kak Shana, Kak Lala beserta keluarganya, Kak Lili beserta keluarganya yang selalu menyayangiku dan menjadikan hidupku lebih berwarna, Bapakde yang aku sayangi, yang selama ini telah menerima apa adanya dan yang telah mengajarkanku tentang perjuangan dalam kehidupan, dan tak lupa kepada Pakdeku.*

*Kepada semua guru-guruku SD 10 Manggar, SMPN 4 Manggar dan SMAN 1 Manggar jasa kalian tak kan terbalaskan. Kepada dosen Fakultas Psikologi dan Dosen PKPBA kelas E-9 Universitas UIN Maliki Malang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat luar biasa dan bermanfaat dalam kehidupanku yang mungkin tidak akan aku dapatkan diluar sana.*

*Kepada teman sepermainan dan seperjuangan yang sangat special bagiku Dewi, Imami, Sany, Fiva, Tuti, Nabila, Sukris, Atul, Rina, Aini, Sri, Amel, Nurma, Nurul, Mijan, Fuji, Hilda, Resti, Dwiny, Indah, Mita, Melly, Ika, Dian dan banyak lagi yang mungkin jika aku tulis tidak cukup satu lembar kertas, buat kalian semua sukses selalu ya.*

*Kepada teman-temanku kamar 56 ABA yang telah mengukir kebersama selama 1 tahun yang tak kan terlupakan buat Airin, Amanah, Cita, Navil, Hilda, Lilla, Wiwit.*

*Sahabat-sahabatku yang selalu menyemangatkan dan selalu ada untukku baik duka maupun suka kepada Wenny, Yona, Nindi, Olan, Nadia (Almh), Normi, Malla, Carolin, Teguh, Martin, Aprianto kalian adalah sahabat terbaikku selama.*

*Dan untuk KSR-PMI Unit UIN Maliki Malang berserta isinya, yang telah mengajarkanku arti pengorbanan, persaudaraan, toleransi, solidaritas, kekompakkan, kerja sama, yang tak mungkin aku sebutkan nama-namanya siapa saja, karena bagiku kalian semua anggota KSR-PMI Unit UIN Maliki Malang adalah saudara-saudaraku yang aku miliki di KSR ini dan terhebat semuanya.*

## **MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ ﴿٧﴾ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْجِبْ ﴿٨﴾

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan),  
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang  
lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu  
berharap.

(QS. Al Insyirah:6 - 8)

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftahul Jannah

Nim : 09410140

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Gangguan Stres Pasca Trauma “Gagal Untuk Menikah” (Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca Trauma ”Gagal Untuk Menikah”)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 27 Juni 2013

Hormat Saya

Miftahul Jannah

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillaahirrahmaanirrahiim*

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW yang telah memberikan teladan dalam kehidupan agar manusia mengikuti dan menjalankan perintah-Nya demi mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

Atas nikmat yang telah Allah berikan, skripsi yang berjudul GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA “GAGAL UNTUK MENIKAH” (Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca Trauma ”Gagal Untuk Menikah”) dapat diselesaikan oleh penulis. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Mudjia Raharjo, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, Semoga kampus UIN Maulana Malik Ibrahim (MMI) Malang semakin jaya dan berkualitas.
2. Bapak Prof. Imam Suprayogo terima kasih atas segala sarana dan prasarana yang telah disediakan untuk kami selama studi di kampus ini, yang telah Bapak pimpin selama ini.

3. Bapak Dr. H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN MMI Malang, terima kasih atas bantuan yang terkait dengan administrasi maupun akademis.
4. Ibu Yulia Sholichatun, M.Si, sebagai dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas bimbingan, motivasi dan ilmu yang telah Ibu berikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan segala kebaikan dan kemudahan bagi Ibu sekeluarga.
5. Bapak Mohammad Mahpur, M.Si, sebagai dosen wali yang telah mendorong saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini (Skripsi).
6. Pembantu Dekan I dan II beserta seluruh Dosen UIN MMI Malang, khususnya Dosen Fakultas Psikologi terima kasih telah memberikan ilmu, bimbingan, dukungannya selama ini kepada penulis.
7. Pak Hilmi dan seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi, terima kasih atas bantuan, pelayanan yang ramah dan kerja samanya.
8. Seorang wanita yang sangat luar biasa yang telah menjadi subyek penelitian skripsi ini, terima kasih atas segalanya.
9. Keluarga besar, Bapakku, Ibuku (Almh), Kakak-kakakku yang selama ini telah mendukung, menyemangati, dan yang selalu mendo'akan aku, terima kasih semua, aku sangat menyayangi kalian semua.
10. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi angkatan 2009, yang telah banyak memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis.

11. Teman-teman terdekatku yang selama ini telah mendukung dan memberikan semangat kepadaku, terima kasih untuk kalian semuan, semoga sukses selalu.
12. Semua pihak yang ikut andil membantu penulis dalam kelancaran penelitian dan penyusunan skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik konstruktif dari pembaca yang budiman sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi penulis sendiri. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan segala berkah dan kebaikan bagi kita semua. *Amien yaa robbal 'alamiin.*

Malang, 27 Juni 2013

Penulis

Miftahul Jannah

## DAFTAR ISI

<b>COVER DALAM .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBERAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II Landasan Teori .....</b>	<b>14</b>
A. Gangguan Stres .....	14
1. Pengertian Stres.....	14
2. Gejala-gejala Stres.....	16
3. Sumber-sumber Stres.....	18
4. Tingkat Stres .....	20
5. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Stres.....	26
6. Efek Stres yang Berat .....	29
B. Stres dalam Pandangan Islam.....	30
C. Pernikahan dalam Perspektif Islam .....	35
D. Stres Pasca Trauma .....	37
1. Definisi Trauma.....	37
2. Gangguan Stres Pasca Trauma .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Rancangan penelitian .....	43
B. Kehadiran Peneliti .....	46
C. Subyek Penelitian.....	47
D. Metode Pengumpulan Data.....	48
E. Prosedur Penelitian.....	52
F. Teknik Analisa Data.....	54

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	56
B. Profil dan Biografi Subjek .....	59
1. Identitas Subyek .....	59
2. Identitas Orangtua Subyek .....	59
3. Latar Belakang Subyek.....	60
C. Paparan Data .....	61
1. Kehidupan Subyek Sebelum Mengalami Stres .....	62
2. Kebahagiaan Bagi Subyek .....	63
3. Munculnya Berbagai Masalah.....	64
4. Trauma Yang Dialami Subyek.....	65
5. Masuk Rumah Sakit Jiwa.....	66
6. Keluar Dari Rumah Sakit Jiwa.....	67
7. Gangguan Stres .....	67
8. Tindakan Pihak Keluarga Saat Subyek mengalami Kambuh dari Penyakitnya.....	68
D. Pembahasan .....	69
1. Kehidupan Subyek Sebelum Mengalami Stres .....	70
2. Munculnya Berbagai Masalah.....	71
3. Gangguan Stres.....	75
4. Dinamika Psikologis Proses Gangguan Stres .....	89
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran .....	98

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Bagan Dinamika Proses Gangguan Stres Pasca Trauma..... 94

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1	Tabel Identitas Subyek .....	59
Tabel 4.2	Tabel Identitas Orangtua.....	59

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I	Pedoman Wawancara
Lampiran II	Hasil Wawancara
Lampiran III	Hasil Observasi
Lampiran IV	Paparan Wawancara
Lampiran V	Surat Kesediaan
Lampiran VI	Bukti Konsultasi

## ABSTRAK

Jannah, Miftahul. 2009. **Gangguan Stres Pasca “Trauma Gagal Untuk Menikah” (Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan yang Mengalami Stres Pasca Trauma ”Gagal Untuk Menikah”)**. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Dosen Pembimbing: Yulia Sholichatun, M.Si.

**Kata Kunci :** Gangguan Stres, Stres Pasca Trauma, Gagal nikah

---

---

Bagi banyak orang khususnya wanita ditinggal orang yang dicintai sangatlah berat, apalagi jika mereka sudah merencanakan pernikahan. Hal tersebut bias jadi menimbulkan suatu permasalahan dan konflik yang berat atau terburuk yang dialami oleh seseorang, dimana hal tersebut bisa mengakibatkan stres.

Stresor merupakan tuntutan untuk menyesuaikan diri, ada tida kategori stresor, yaitu frustasi, konflik, dan tekanan. Terjadinya stres dikarenakan munculnya dua atau lebih kebutuhan atau motif yang tidak sesuai secara bersama-sama, dengan kekuatan yang juga sama. Dalam kondisi tersebut, individu seyogianya membuat suatu keputusan berupa pilihan mana yang akan dilakukan dan mana yang tidak. Jika pilihan sudah dijatuhkan, maka konflik dengan sendirinya selesai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana pendekatan ini cenderung mengarah kepada metode penelitian secara deskriptif (berupa kata-kata, tulisan), sehingga arah dan latar belakangnya mempunyai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang dewasa lanjut yang berumur 41 tahun. Metode dalam pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Jenis penelitian kualitatif ini adalah studi fenomenologi, dimana fenomenologis ini bertujuan untuk menjelaskan situasi yang dialami oleh pribadi dalam kehidupan sehari-hari.

Gagal nikah adalah suatu permasalahan yang sulit untuk dihadapi bagi orang yang menghadapinya. Terjadinya gagal nikah karena adanya ketakutan, ragu, adanya orang ketiga, faktor luar atau lingkungan, faktor sosial, kurang adanya rasa cinta, hati yang kurang mantap dan lain sebagainya.

Pada penelitian ini subyek mengalami gangguan stres pasca trauma “gagal untuk menikah”, dimana subyek mengalami kegagalan tersebut sebanyak tiga kali. Hal tersebut membuat subyek mengalami gangguan stres.

Stres yang terjadi terhadap subyek, karena adanya permasalahan dan tuntutan menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang dialaminya, dan subyek merasa terganggu dalam tuntutan tersebut. Subyek selalu menganggap bahwa dirinya akan segera menikah dengan kekasihnya, hal tersebut selalu terekam dalam pikirannya. Subyek juga sangat terpukul dan tertekan terhadap kejadian tersebut, saat subyek bertemu dengan laki-laki subyek lebih menghindar dan terkadang tiba-tiba marah.

## الملخص

الجنة، Miftahul ، 2009. الإجهاد اضطراب بوست "الصدمة فشل في الزواج" (دراسة من امرأة ضد الظواهر التي تعاني من الضغط النفسي البعدي "فشل الزواج"). أطروحة. علم النفس كلية الجامعة الإسلامية في ملانغ. المشرف: يوليا Sholichatun ماجستير كلمات البحث: اضطرابات الإجهاد، بعد الصدمة وفشل الزواج

---

---

التحيز ومن زفاف لحفل تخطيط كانت إذا سيماء لا جدا، ثقيل هو أحبابهم ترك وراء النساء سيماء ولا الناس، من لكثير الإجهاد تسبب أن يمكن أنها حيث شخص، قبل من الخبرة ذوي منأسوا أو خطيرة مشكلة تشكيل والصراع بك الخاصة الإجهاد حدوث. والتوتر والصراع الإحباط وهما الضغوطات، من تيما فنات هناك لاتفاق، مطالب هي الضغوطات على يجب الظروف، هذه في القوة نفس مع معا، تناسب لا التي الدوافع أو الاحتياجات من أكثر أو اثنين ظهور بسبب ذاته حد في الصراع ثم الخيار، إسقاطاتم إذا كذلك ليست التي ونذلك الخروج خيار تنفيذ سيتم الذي القرار اتخاذ الفرد اكتمال.

تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي، في هذا النهج الذي من شأنه أن يؤدي إلى مناهج البحث الوصفي (في شكل كلمات، والكتابة)، بحيث الاتجاه، ولها خلفية إجراءات البحث التي تنتج بيانات وصفية. كانت الموضوعات في هذه الدراسة ناضجة استمرار 41 عاما. كانت أساليب جمع البيانات المستخدمة مقابلات والمراقبة. هذا النوع من البحث النوعي هو دراسة الظواهر، التي تهدف لشرح الوضع الظواهر التي يعاني منها الأشخاص في الحياة اليومية.

فشل الزواج هي مشكلة صعبة للتعامل مع الناس الذين تعامل معها. فشل الزواج بسبب الخوف والشك، وجود شخص ثالث، والعوامل الخارجية أو البيئية، والعوامل الاجتماعية، والإفتقار إلى الحب، والقلب أقل ثابت، وهذا دواليك. في هذه الدراسة، والموضوعات التي تعاني من ضغوط ما بعد الصدمة "فشل في الزواج"، حيث هذا الموضوع قد فُتلت ثلاثة مرات. هذا يجعل الموضوعات التي تعاني من اضطراب الإجهاد. الإجهاد يحدث لهذا الموضوع، وذلك بسبب مشاكل ومطالب التكيف مع المشاكل التي واجهوها، وأبدى انزعاجه هذا الموضوع في هذه المطلب قد الموضوعات يفترض دائما أنه ذاهب إلى الزواج مع عشيقها، ويتم تسجيل ذلك دائما في ذهنه. الموضوعات أيضا مسناء جدا والاكتتاب على الحادث، عندما التقى الموضوعات موضوع الذكور أكثر خجولة وأحيانا غاضبة فجأة.

## ABSTRACT

Jannah, Miftahul. 2009. **Stress Disorder Post "Trauma Failed Marriage" (A Study of Phenomenology Against Women Who Have Post-Traumatic Stress "Failed Marriages")**. Thesis. Faculty Psychology University Islam Negeri Malang. Supervisor: Yulia Sholichatun, M.Si.

**Keywords:** Stress Disorders, Post Traumatic Stress, Failed marriage

---

---

For many people, especially women left behind loved ones is very heavy, especially if they are planning a wedding. It is your own bias and conflict pose a serious problem or the worst experienced by a person, where it can cause stress.

Stressors are demands to conform, there tida categories of stressors, namely frustration, conflict, and stress. The occurrence of stress due to the emergence of two or more needs or motives that do not fit together, with the same force. In these conditions, the individual should make a decision which option will be carried out and which ones are not. If the option is dropped, then the conflict by itself is complete.

This study used a qualitative approach, in which this approach tends to lead to methods of descriptive research (in the form of words, writing), so that the direction and has a background research procedures which produce descriptive data. The subjects in this study was a mature 41-year-old continued. Data collection methods used were interviews and observation. This type of qualitative research is the study of phenomenology, which aims to explain the phenomenological situation experienced by persons in everyday life.

Failed marriage is a difficult problem to deal with for people who deal with it. The marriage failed because of fear, doubt, the existence of a third person, external or environmental factors, social factors, lack of love, heart less steady, and so forth.

In this study, subjects experiencing post-traumatic stress ganggua "failed to get married", where the subject has failed three times. This makes subjects experiencing stress disorder.

Stress happens to the subject, because of the problems and demands of adapting to the problems they experienced, and the subject was disturbed in these demands. Subjects had always assumed that he was going to get married with her lover, it is always recorded in his mind. Subjects also very upset and depressed to the incident, when the subjects met the male subject is more shy and sometimes suddenly angry.