

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan stres merupakan respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, bisa juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual.

Masyarakat sekarang terpacu cepat menciptakan stres bagi banyak anggotanya. Terus menerus ditekankan untuk mencapai lebih banyak dalam waktu yang semakin sedikit.

Sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, setiap makhluk sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa "kondisi dari makhluk itu sendiri" dan pihak kedua adalah "lingkungan". Terjadi interaksi antara makhluk (individu) dengan lingkungan. Interaksi ini akan menyebabkan setiap pihak terpengaruh oleh pihak-pihak lainnya. Menurut Darwin, dalam mempertahankan kehidupannya, perlu adanya perjuangan dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan selanjutnya bahkan untuk mengembangkan diri.

Adanya suatu situasi dalam diri individu ketika seseorang harus memenuhi tuntutan lingkungan. Hal itu disebut juga kategori dari stresor. Stresor adalah *adjustive demand* (tuntutan untuk menyesuaikan diri). Menurut

Coleman, terdapat tiga sumber yang dapat dimasukkan dari kategori dari stresor, yaitu frustrasi, konflik, dan tekanan.¹

Menurut Rogers dan Dorothy, dalam bukunya “*Mental Hygiene in Elementary Education*”, frustrasi adalah suatu saat atau momen seseorang menghayati situasi terhambat ketika melakukan upaya untuk mencapai apa yang diinginkannya atau ditujunya.²

Stres merupakan hasil dari 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.

Konflik bisa terus terjadi seandainya kekuatan-kekuatan tersebut berada dalam kondisi berimbang. Konflik kadang-kadang direferensikan pada suatu dilema karena beberapa hal yang sifatnya negatif dan beberapa sifatnya yang positif, dimana harus dicapai tanpa memperhitungkan jalan mana yang harus ditempuhnya.

Dalam hal ini, masalah fleksibilitas merupakan hal penting dalam kepribadian orang tersebut. Lentur atau fleksibelnya masalah tersebut, maka konflik semacam itu dapat diselesaikan. Akan tetapi, jika kaku atau rigid, maka konflik akan berkelanjutan. Cara lain yang dapat ditempuh adalah membuat

¹ Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 44

² Ibid hal 44 - 45

deal dengan sumber-sumber ketegangan atau konflik atau berpikir jangka panjang.³

Pressure sering juga disebut sebagai di bawah tekanan. Stres dapat juga datang dari tekanan-tekanan untuk mencapai *goal-goal* yang spesifik, atau berperilaku dengan cara-cara tertentu. Secara umum, dapat dikatakan bahwa tekanan adalah suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin dilakukan atau dipaksa untuk tidak melakukan hal-hal yang diinginkannya.⁴

Suatu stres bisa ringan dan bisa juga berat. Tentu saja stres yang berat akan lebih cepat, kuat, dan lebih lama membangkitkan gangguan dalam diri seseorang. Demikian juga sebaliknya, stres yang ringan baru setelah beberapa waktu terasa dampaknya. Dalam hal ini yang penting adalah mengetahui faktor-faktor apa yang dapat memperkuat atau mempengaruhi suatu kemungkinan terjadi dan menjadikan stres ringan atau stres berat.

Untuk itu, perlu mengetahui faktor-faktor *predisposisi* (pengarah) yang ada dalam diri individu untuk mengalami stres. Adanya faktor-faktor ini didasari oleh pandangan bahwa penderitaan karena adanya stres ditentukan oleh taraf yang menyangkut fungsi yang *disturbed* (terganggu atau terguncang).

Taraf gangguan yang aktual dan menimbulkan atau mengancam kehidupan seseorang memiliki karakteristik stres yang terdapat pada individu

³ Ibid hal 46 - 47

⁴ Ibid hal 47 - 48

baik personal maupun situasional atau relasi diantara keduanya. Adapun faktor-faktor predisposisi tersebut adalah sumber hakiki stresor itu sendiri, persepsi dan toleransi individu terhadap stres, dan sumber-sumber eksternal dan dukungan lingkungan terhadap individu.⁵

Gangguan stres pasca trauma mencakup bagian dari asumsi etiologi yaitu, suatu kejadian atau beberapa kejadian traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian, atau ancaman kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik, atau diri seseorang. Hampir semua orang yang trauma mengalami stres, terkadang sampai tingkat yang sangat berat, dan hal itu normal.

Jika stresor menyebabkan kerusakan yang signifikan dalam keberfungsian sosial dan pekerjaan selama kurang dari satu bulan, maka diagnosis yang ditegakkan adalah gangguan stres akut.

Simtom-simtom gangguan stres pasca trauma dikelompokkan dalam tiga kategori utama, yaitu yang pertama mengalami kembali peristiwa traumatik, individu seringkali teringat pada kejadian tersebut dan mengalami mimpi buruk tentang hal itu. Kedua upaya menghindar yang menetap terhadap hal-hal yang mengingatkan pada peristiwa traumatik dan pengumpulan respon terhadap stimulus tersebut. Orang yang bersangkutan berusaha menghindari untuk berpikir tentang trauma atau menghadapi stimuli yang akan mengingatkan pada

⁵ Ibid hal 48

kejadian tersebut sehingga dapat terjadi amnesia terhadap kejadian tersebut. Ketiga meningkatnya aktivitas secara persisten, antara lain tidak dapat tidur, mudah tersinggung atau emosi meledak, sulit konsentrasi, berjaga-jaga, respon terkejut yang berlebihan.⁶

Terdapat beberapa faktor resiko gangguan stres pasca trauma, berdasarkan kejadian traumatik yang dialami, prediktor gangguan stres pasca trauma mencakup ancaman yang dirasakan terhadap nyawa, berjenis kelamin perempuan, berpisah dari orang tua dimasa kecil, riwayat gangguan dalam keluarga, berbagai pengalaman traumatis sebelumnya, dan gangguan yang dialami sebelumnya (suatu gangguan anxietas atau depresi) (Breslau dkk, 1997, 1999; Ehlers, Malou & Bryant, 1998; Nisthith, Mechanic & Resick, 2000; Stein, 1997).⁷

Reaksi yang berkepanjangan biasanya terjadi menyusul peristiwa traumatik yang ekstrem, yang bersifat menakutkan, yang menimbulkan distress pada hampir setiap orang. Termasuk disini adalah traumatik terhadap kegagalan nikah yang terjadi dalam tiga kali. Tidak semua yang terlibat dalam peristiwa itu mengalami reaksi yang berkepanjangan, sebagian besar pulih dalam waktu satu bulan. Reaksi jangka panjang yang paling sering terjadi adalah gangguan stres pasca trauma, gangguan fobik dan gangguan depresif.

⁶ Ardani, Tristiadi Ardi. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung. 2011. Hal 81-82

⁷ Ibid hal 82-83

Gejala utama gangguan stres pasca trauma adalah mengalami kembali secara involunter peristiwa traumatik dalam bentuk mimpi atau bayangan, yang menerobos masuk kedalam kesadaran secara tiba-tiba. Hal ini sering dipicu oleh hal-hal yang mengingatkan penderita akan peristiwa traumatik yang pernah dialami. Gejala-gejala yang lain adalah tanda-tanda meningkatnya ketegangan, iritabilitas, insomnia, dan konsentrasi yang buruk.

Jadi, suatu kejadian yang membuat orang menjadi trauma, sangat berpengaruh terhadap gangguan stres. Seperti, ditinggalkan seseorang yang dicintai, yang terjadi pada subyek penelitian. Subyek mengalami stres berat dikarenakan subyek mengalami traumatik yang sangat besar, yaitu ditinggalkan sang kekasihnya, sehingga membuatnya gagal nikah dalam tiga kali.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang analisa datanya dilakukan secara kualitatif. Penelitian ini dikatakan kualitatif karena pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan atau menerangkan keadaan atau fenomena lapangan. Fenomena tersebut akan dikaji berdasarkan data yang telah terkumpul yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat. Pembagian data akan dipisahkan menurut kategori yang sesuai untuk memperoleh sebuah kesimpulan.

Peneliti mengangkat penelitian ini dari studi fenomenologi, dimana kisah dari penelitian ini diambil dari fenomena yang ada dan yang telah terjadi. Fenomenologi memiliki tujuan pokok diantaranya hendak membangun secara

radikal fondasi-fondasi pengetahuan agar serangan-serangan skeptik terhadap rasionalitas dan prosedur-prosedurnya bias diatasi. Secara umum, riset psikologi fenomenologis bertujuan untuk menjelaskan situasi yang dialami oleh pribadi dalam kehidupan sehari-hari.⁸ Teknik utama pengumpulan data pada penelitian fenomenologi adalah wawancara mendalam dengan subyek penelitian. Kelengkapan data dapat diperdalam dengan observasi partisipan, penelusuran dokumen, dan lain-lain.

Peneliti menelaah penelitian terdahulu, yaitu penelitian terdahulu yang pertama tentang *Hubungan Antara Emotional Quotient Dan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Korban Lumpur Lapindo (Skripsi)* oleh Hajidah, Imrotul, Program S1 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, tahun 2009. Dan penelitian terdahulu yang kedua tentang *Analisa Faktor Penyebab Stres Kerja Polisi Di Satuan Pengawasan Protokoler (SATWALPROT) Dan Anggota Harian (ANGHAR) Satuan Fungsi Detasemen MARKAS POLDA JATIM, (Skripsi)* oleh Rohmaningrum, Fadila, Program S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tahun 2009.

Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut, memperoleh permasalahan-permasalahan tentang kasus stres. Penelitian yang dilakukan oleh Fadila Rohmaningrum yang berjudul *Analisa Faktor Penyebab Stres Kerja Polisi Di Satuan Pengawasan Protokoler (SATWALPROT) Dan Anggota Harian (ANGHAR) Satuan Fungsi Detasemen MARKAS POLDA JATIM,*

⁸ Smith, Jonathan A. 2009. *Dasar-dasar Psikologi Kualitatif*. Bandung : Nusa Media. Hal 34-36

memperoleh hasil bahwa faktor utama yang menyebabkan subyek mengalami stres dalam pekerjaannya, yaitu kondisi kerja dan lingkungan tempat kerja subyek yang kurang baik dan kurang mendukung pekerjaan subyek, seperti kurangnya dukungan dari istri, atasan yang membeda-beda gender dalam pekerjaannya, tempat yang kurang nyaman, gaji yang kurang mencukupi, persaingan dalam mendekati atasan di kantor, persaingan dalam prestasi kerja, posisi yang tidak sesuai dengan harapan, tanggapan prasangka masyarakat, dan resiko dalam bertugas.

Hal tersebut menyebabkan subyek mengalami, kelelahan yang sangat besar dalam bekerja, kelelahan mental dan fisik, menurunnya prestasi kerja, menimbulkan ketegangan, menurunnya rasa percaya diri, dan berkurangnya semangat dalam bekerja.

Sedangkan pada penelitian Hajidah Imrotul yang berjudul *Hubungan Antara Emotional Quotient Dan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Korban Lumpur Lapindo (Skripsi)*, menyatakan bahwa stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal berbagai kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Bagi korban lumpur Lapindo, tenggelamnya rumah dan harta benda mereka tiga tahun yang lalu tentu tidak mudah diterima begitu saja. Apalagi pembayaran ganti rugi dari pihak Lapindo yang tidak kunjung

teralisasi, membuat beban hidup yang harus mereka tanggung menjadi semakin berat. Sementara itu, tuntutan hidup di pengungsian juga semakin tinggi.

Kondisi semacam ini secara psikologis sangat rentan membuat para korban terkena stres, bahkan sampai depresi. Stres yang menimpa seseorang mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Sehingga menimbulkan kecemasan, kurang berkonsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur, dan menyebabkan penyakit fisik seperti sesak nafas, sakit dada, rasa mual, dan lain-lain.

Lebih dari itu, stres yang berlangsung cukup lama dan tidak ada penanganan secara intensif juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, rasa kesepian yang sangat mendalam, depresi klinis yang berat.

Dari kedua penelitian terdahulu tersebut menjelaskan bahwa sumber atau faktor penyebab stres, dikarenakan oleh adanya konflik, tekanan, dan kejadian terburuk yang terjadi dalam kehidupan individu. Akan tetapi, pada masing-masing permasalahan tersebut memiliki faktor penyebab yang berbeda, seperti yang telah dijelaskan diatas.

Penulis juga menemukan kasus stres yang dialami masyarakat sekitar. Pada kasus tersebut seorang subyek mengalami stres, ketika subyek ditinggal anaknya atau anaknya meninggal dunia saat subyek melahirkan anaknya.

Penulis melakukan observasi terhadap subyek lain yang mengalami kasus stres dan trauma yang sangat berat, yang disebabkan anaknya meninggal dunia pasca melahirkan. Akibat dari trauma tersebut, subyek tidak ingin hamil lagi, tidak mempercayai dokter dan rumah sakit, subyek sering termenung, sering merasakan sakit pada fisiknya, dan subyek sering menangis.

Berbagai macam permasalahan yang telah diperoleh penulis dari beberapa penelitian terdahulu dan penelitian lainnya terhadap seseorang yang mengalami stres, penulis menyimpulkan bahwa terjadinya stres pada individu dikarenakan adanya faktor penyebab secara umum yaitu konflik, tekanan, dan kejadian buruk yang terjadi pada kehidupan individu tersebut. Walaupun faktor penyebab stres tersebut berbeda-beda.

Pentingnya penelitian ini dilakukan dikarenakan agar memberikan informasi kepada pembaca dan masyarakat bahwa terjadinya stres terhadap seorang individu yang mengalami gagal untuk menikah dikarenakan lemahnya mental seseorang dalam menghadapi permasalahannya, terutama seorang perempuan dikarenakan seorang perempuan lebih mementingkan perasaannya dibandingkan memikirkan jalan keluar dari permasalahannya. Besarnya permasalahan yang dihadapi, membuat seseorang individu sulit untuk mengatasi permasalahannya. Apalagi permasalahan tersebut menyangkut sebuah pernikahan, dikarenakan pernikahan merupakan impian bagi setiap orang dalam kehidupan.

Gagalnya untuk menikah merupakan suatu kejadian yang sulit untuk diterima oleh seseorang, terutama seorang wanita. Jika permasalahan gagal untuk menikah terjadi secara berulang-ulang terhadap individu, kemungkinan seseorang akan mengalami trauma dan stres. Cara dan solusi yang harus dilakukan agar seseorang tidak mengalami stres terhadap permasalahan tersebut, dengan menerima dan menghadapi permasalahan atau cobaan yang dihadapi dengan ikhlas, sabar, bersyukur, dan mencari jalan keluar yang terbaik dari permasalahan yang dihadapi.

Pada penelitian ini problem yang dihadapi oleh subyek adalah gagal untuk menikah yang terjadi sebanyak tiga kali. Hal tersebut yang mengakibatkan subyek mengalami trauma dan stres. Gagal nikah memang suatu permasalahan yang sulit untuk dihadapi bagi seseorang. Terjadinya gagal nikah dikarenakan adanya ketakutan, ragu, adanya orang ketiga, factor luar atau lingkungan, faktor sosial, kurang adanya rasa cinta, hati yang kurang mantab dan lain sebagainya.

Tahap awal yang dilakukan peneliti adalah menentukan tema penelitian, dimana tema tersebut ditemukan ketika peneliti menemukan realita yang menurut peneliti menarik untuk didalami. Peneliti menemukan realita tersebut terhadap seseorang yang mengalami stres dan trauma.

Peneliti melakukan observasi dan sedikit wawancara terhadap keluarga subyek dan subyek, sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya. Hasil

dari observasi dan wawancara tersebut, subyek sangat terpukul dan mengalami stres, hal tersebut terjadi dikarenakan subyek mengalami trauma pada masa lalunya, yaitu subyek mengalami tiga kali kegagalan untuk menikah. Adanya ketidakterimaan atau penolakan subyek terhadap permasalahan dan subyek selalu berpikir negative terhadap permasalahannya, hal tersebut lebih memicu subyek untuk mengalami stress.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul Gangguan Stres Pasca Trauma “gagal untuk menikah”.

B. Batasan Masalah

1. Apakah faktor penyebab stres yang dialami oleh subyek?
2. Bagaimanakah gejala-gejala gangguan stres yang dialami oleh subyek?
3. Bagaimanakah dinamika psikologis proses gangguan stres yang dialami subyek?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendiskripsikan faktor penyebab stres yang dialami oleh subyek.
2. Untuk mendiskripsikan gejala-gejala gangguan stres yang dialami subyek.
3. Untuk mendiskripsikan dinamika psikologis proses gangguan stres yang dialami subyek.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat keilmuan para akademik psikologi klinis serta masyarakat, pada khususnya tentang gangguan stress berat pasca trauma “gagal nikah”.

2. Manfaat praktis

Sedangkan secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wacana kepada pembaca tentang *Gangguan stres pasca trauma “gagal nikah”* pada seorang wanita dewasa lanjut. Penelitian ini sebagai bentuk sosialisasi kepada mahasiswa psikologi bahkan masyarakat umum sebagai pengetahuan terhadap gangguan stress berat pasca trauma dan pengetahuan tentang faktor penyebab gangguan stres pasca trauma. Sehingga masyarakat bisa mengetahui faktor penyebab stres pasca trauma dan bisa menjauhi faktor penyebab tersebut serta lebih mempertahankan hal-hal yang positif, sehingga masyarakat tidak mengalami stres seperti yang dialami subyek.