

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan oleh peneliti. Awal berfikir memilih tema penelitian gangguan stres pasca trauma ini ketika peneliti menemukan realita yang menurut peneliti menarik untuk didalami. Peneliti menemukan realita tersebut terhadap seseorang yang mengalami gangguan stres pasca trauma, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil tema tersebut menjadi tema penelitian ini.

Ada tiga tahapan dalam penelitian ini, yaitu tahap pra lapangan, disini peneliti menentukan lokasi penelitian, dimana lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu perumahan Mertojoyo selatan gang 1, kegiatan tersebut di rumah keluarga subyek.

Selama waktu tersebut langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu persiapan untuk melakukan penelitian dengan membuat instrumen penelitian yang berhubungan dengan tema tersebut. Tahap kedua yaitu tahap lapangan, proses penelitian mulai berlangsung, dimana peneliti mulai melakukan proses penelitian berupa observasi terhadap lokasi dan subyek penelitian, interview atau wawancara kepada subyek dan beberapa keluarga subyek.

Setelah melakukan pendalaman data, peneliti tertarik untuk mendalami kasus gangguan stres pasca trauma ini, kemudian peneliti lebih mendalami lagi penelitian ini. Selama proses menjalankan tugas laporan kasus tersebut peneliti mencoba melakukan pendekatan lebih intens kepada subjek penelitian. Peneliti juga mengikuti kegiatan keseharian subyek. Proses ini membuat subyek merasa nyaman ketika bercerita dengan peneliti, sehingga terbangun *rapport* yang baik antara peneliti dengan subyek.

Setelah selesai seminar proposal peneliti melanjutkan proses penggalian data yang lebih mendalam. Pada tahapan ini peneliti tidak mengalami kesulitan yang berarti karena antara peneliti dengan subjek sudah terbangun hubungan yang baik.

Peneliti memilih subjek tunggal dalam penelitian ini dengan alasan keterbatasan jumlah subjek. Keterbatasan ini terletak pada segi jumlah dari penderita, karena peneliti memilih subjek yang hanya mengalami gangguan stres pasca trauma “gagal untuk menikah”.

Disamping itu pendekatan pada subjek dengan riwayat gangguan stres pasca trauma ini harus ekstra hati-hati karena mereka rata-rata mencurigai terhadap orang lain, karena adanya trauma tersebut. Selain itu juga harus hati-hati dalam mengajukan pertanyaan agar tidak mengingatkan subjek pada kondisi dimana saat subyek mengalami trauma yang sangat besar tersebut.

Proses wawancara dilakukan dengan beberapa panduan wawancara dan alat perekam. Panduan wawancara ini tidak membatasi peneliti untuk membuat pertanyaan, namun membantu peneliti dalam mendalami kasus dan data yang didapatkan dari subjek. Sementara itu alat perekam digunakan untuk membantu peneliti dalam menyusun transkrip.

Pada saat proses rekaman subjek tidak mengerti bahwa saat wawancara direkam. Peneliti sengaja melakukan ini untuk membuat subjek merasa nyaman saat wawancara. Peneliti melakukan wawancara sebanyak 13 kali, yang terdiri wawancara terhadap subyek sebanyak tujuh kali, kakak kandung subyek dua kali dan kaka ipar subyek empat kali. Selain wawancara peneliti juga sering mengunjungi subyek, hal tersebut bertujuan untuk melihat keadaan subyek sehari-hari dan juga peneliti melakukan pendekatan terhadap subyek, agar terjalin hubungan yang baik terhadap subyek.

Tahap terakhir yang dilakukan adalah tahap pasca lapangan, dimana semua data yang diperoleh dari hasil penelitian, baik data yang diperoleh dari observasi maupun wawancara mulai diolah. Pengolahan data tersebut dilakukan dengan cara penyajian data yang ada dan penjabaran (deskripsi) data.

B. Profil dan Biografi Subjek

1. Identitas Subjek

Tabel 4.1. Identitas Subyek

Nama Lengkap	MS
Jenis kelamin	Perempuan
Umur	41 tahun
Suku bangsa	Batak Medan
Agama	Kristen
Pendidikan terakhir	SMA (lulus)
Pekerjaan	-
Status Perkawinan	Belum menikah
Alamat sekarang	Malang, Mertojoyo Selatan gang 1
Anak ke	4 dari : 7 bersaudara
Hobi/ Kegemaran	Bernyanyi dan bermain gitar

2. Identitas Orang Tua

Tabel 4.2. Identitas Orang Tua

Ayah Kandung	Ibu Kandung
Nama : S	Nama : SS
Alamat : Medan	Alamat : Medan
Umur : 77 tahun	Umur : 75 tahun
Suku bangsa : Batak	Suku bangsa : Batak
Agama : Kristen	Agama : Kristen
Pendidikan : tidak diketahui	Pendidikan : tidak diketahui
Pekerjaan : Wirausaha	Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Sosial Ekonomi : menengah	Sosial Ekonomi : menengah

3. Latar Belakang Subyek

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang dewasa lanjut yang berusia 41 tahun, subyek bernama inisial MS berasal dari Medan beragama Kristiani, dan bermarga Sitaurus. Sekarang subyek tinggal di jalan Mertojoyo Selatan gang 1. Subyek tinggal bersama Kakaknya dan Kakak iparnya sudah sejak 1 tahun lebih. Subyek mengalami gangguan stres pasca trauma gagal nikah, dan subyek sampai sekarang belum menikah. Pendidikan terakhir subyek SMA, subyek pernah kuliah, tetapi tidak selesai, karena permasalahan yang dialaminya.

Dulu subyek adalah seorang perempuan yang cerdas, tetapi semenjak permasalahan yang dialami subyek, kemampuan berpikir subyek melemah bahkan untuk berkonsentrasi pun subyek sulit. Subyek memiliki sifat yang perhatian, baik, rajin dan subyek termasuk orang yang terbuka, tetapi subyek memiliki sifat yang pendendam dan pemikiran.

Sejak berumur 22 tahun subyek mengalami gangguan stres, tetapi pada saat itu subyek hanya stres ringan saja, saat subyek berumur 25 tahun dimana terjadi permasalahan gagal nikah yang ke-3 kalinya, subyek mengalami stres berat hingga depresi. Pada umur 25 tahun subyek masuk rumah sakit jiwa selama 5 tahun.

C. Paparan Data

Suatu penelitian selalu dilakukan sesuai dengan prosedur. Hal ini dilakukan untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam penemuan hasil penelitian. Proses pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Data yang telah diperoleh dalam penelitian kemudian diolah. Pengolahan data tersebut dilakukan dengan cara penyajian data yang ada dan penjabaran (deskripsi) data.

Temuan-temuan yang telah didapatkan dalam hasil penelitian tersebut akan dianalisis terlebih dahulu sebelum dilakukan pembahasan. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Kehidupan Subyek Sebelum Mengalami Stres

Subyek yang berinisial MS adalah seorang dewasa lanjut. Sejak kecil subyek tinggal bersama kedua orangtuanya, subyek anak ke 4 dari 7 bersaudara. Subyek sangat menyayangi kedua orangtuanya, walaupun didikan orangtuanya sangat keras terutama ayahnya.

Subyek memiliki kepribadian yang terbuka, perhatian, baik, sopan, tetapi subyek mudah tersinggung, kalau ada masalah sedikit langsung dipikirkan, dan subyek termasuk orang yang pemikiran dan pendendam.

Dalam pendidikannya subyek termasuk orang yang pintar, dan subyek selalu berprestasi dalam pendidikan. (F.W.3.50) Selain dalam pendidikan,

subyek juga pintar dalam bernyanyi dan menari, bahkan dulu subyek sering ikut festival. (MS.W.6.160) Kakak kandung dan kakak ipar subyek selalu mendukung apapun yang diinginkan subyek, dalam hal positif. (F.W.3.54) walaupun orangtua subyek terutama ayah subyek kurang mendukung apa yang dilakukan subyek.

2. Kebahagiaan Bagi Subyek

Dalam kehidupan setiap orang mempunyai kebahagiaan masing-masing, begitu pula dengan subyek penelitian ini. Adanya keinginan besar untuk mencapai kebahagiaan yang tidak tercapai dalam kehidupannya, membuat subyek kurang bahagia dalam hidupnya, dimana kehidupan bahagia menurut subyek adalah menikah dan memiliki anak. (MS.W.3.87)

Pernikahan adalah impian subyek, menikah dengan orang yang ia cintai. Adanya kekecewaan yang besar dihadapi subyek, membuatnya menjadi tidak memiliki semangat dalam hidupnya.

Di kehidupannya subyek hanya memikirkan pernikahan, karena keinginan terbesar subyek, mempersiapkan pernikahan untuk menikah dengan tunangannya, dimana tunangannya tersebut sudah meninggalkannya (MS.W.3.95). Hal tersebut membuat subyek merasakan kesepian dan kehampaan dalam hidupnya (MS.W.1.12), tetapi hal tersebut bisa tertutupi

dengan adanya orang-orang terdekat subyek yang peduli dan selalu menyemangati subyek.

3. Munculnya Berbagai Masalah

Adanya masalah berat yang dihadapi subyek (MS.W.1.20). Masalah tersebut adalah kejadian negatif yang terjadi terhadap subyek, dimana saat subyek ingin menikah dan sudah merencanakan pernikahannya, subyek di tinggalkan kekasihnya, tunangannya dan calon suaminya. Hal tersebut terjadi sebanyak tiga kali.

Subyek sangat menyayangi kekasihnya, saat ditinggal kekasihnya subyek sangat terpukul, dikarenakan subyek sudah mempersiapkan segala kebutuhan dalam pernikahannya tersebut. Sejalannya waktu dari permasalahan tersebut, subyek bertemu dengan seseorang yaitu tunangannya, mereka saling mencintai, sehingga mereka memutuskan untuk ke jenjang pernikahan, tetapi saat dihari-Hnya mereka, orangtua dari kedua belah pihak tidak menyetujui pernikahan mereka dan menggagalkan pernikahan tersebut. Subyek sangat terpukul, dan subyek mengalami stres. Akibat dari permasalahan tersebut subyek mengurung dirinya dikamar dan tidak mau makan.

Lambat laun subyek sadar, bahwa hal tersebut tidak baik untuknya, akhirnya subyek bangkit dari permasalahannya tersebut. Ayah subyek menjodohkan subyek, tetapi orangtua dari calon suaminya tidak menyetujui

dan membatalkan pernikahan mereka, dari permasalahan tersebut subyek sangat terpuak sekali, subyek mengalami trauma yang sangat berat dan mengalami stres. (S.W.1.12)

Batalnya pernikahan subyek dengan kekasihnya dikarenakan, kekasih subyek meninggalkannya tanpa kabar berita apapun. Satu minggu kemudian, setelah gagalnya pernikahan mereka, subyek dan keluarga mendapatkan kabar bahwa kekasih telah meninggal dunia. (F.W.4.64) Kemudian gagalnya pernikahan subyek dan tunangannya dikarenakan hubungan orangtua mereka kurang baik dan adanya perbedaan agama. (F.W.4.70-73)

Gagalnya pernikahan subyek dengan calon suaminya, dikarenakan orangtua calon suaminya tidak menyetujui pernikahan mereka. Hal tersebut terjadi, karena orangtua calon suaminya mengetahui bahwa subyek pernah mengalami stres, dimana orangtua calon suaminya ingin memiliki calon menantu yang sesuai kriteria dan setara dengan anaknya. (F.W.4.85)

Adanya penolakan yang dilakukan subyek terhadap permasalahannya dan subyek masih menganggap dirinya akan segera menikah (MS.W.2.48b). Saat kuliah subyek sudah mengalami stres akibat trauma tersebut dan dari permasalahan yang kedua subyek sudah tidak melanjutkan kuliahnya lagi. (S.W.1.14)

Faktor lingkungan yang tidak mendukung subyek dan kebanyakan orang sekitar kampung yang menjauhi subyek. (F.W.1.12a) Sikap orang tua

yang terlalu keras terhadap subyek (F.W.1.12b). Hal tersebut membuat subyek semakin mengalami stres yang berat hingga depresi.

4. Trauma Yang Dialami Subyek

Permasalahan yang sangat berat yang dialami subyek, membuat subyek mengalami trauma. Saat subyek mengalami trauma, subyek tidak berkomunikasi dengan orang lain, bahkan dulunya saat ditanya orang lain, subyek hanya diam saja (MS.W.5.141). Bahkan dulu subyek sering mengurung dirinya dikamar dan tidak mau makan (S.W.1.12b).

Subyek berhenti kuliah dikarenakan subyek mengalami gangguan trauma tersebut (MS.W.5.136-137). Akibat dari trauma tersebut subyek merasakan ketakutan dalam hidupnya. Takut nantinya pada saat pernikahan, ditinggal calon suaminya lagi (MS.W.7.180-181). Terkadang subyek jika lihat seorang laki-laki, subyek sering menghindar dan marah-marah (F.W.2.38). Karena trauma tersebut subyek pernah mengalami trauma dan stress hingga depresi.

Tingkah laku subyek saat mengalami depresi, subyek sering keliling kampung sambil teriak-teriak dan pernah terjadi kejadian yang sangat parah, sunyek keliling kampung dengan tidak memakai pakaian sama sekali (S.W.1.20). Hal tersebut terjadi karena beratnya permasalahan dan trauma yang dihadapi subyek.

5. Masuk Rumah Sakit Jiwa

Peristiwa depresi yang terjadi terhadap subyek, membuat pihak keluarga subyek memutuskan subyek dibawa ke rumah sakit jiwa (S.W.2.32). Subyek tidak mengetahui alasan mengapa dirinya dibawa ke rumah sakit jiwa (MS.W.2.52). Subyek merasa sedih saat masuk rumah sakit jiwa, tetapi hal tersebut tertutupi dengan perlakuan yang baik oleh pihak rumah sakit jiwa tersebut (MS.W.2.60).

Saat dirumah sakit jiwa subyek diberi makan yang teratur dan dirawat dengan baik. Subyek sadar dan bercerita bahwa teman-temannya disana memiliki tingkah laku yang aneh (MS.W.2.61). Saat dirumah sakit jiwa subyek terhibur dengan melihat tingkah laku teman-temannya yang aneh tersebut. Subyek masuk rumah sakit selama 5 tahun (S.W.2.36). Subyek masuk rumah sakit jiwa di Medan. (S.W.2.40)

6. Keluar Dari Rumah Sakit Jiwa

Setelah 5 tahun berlalu dirumah sakit, akhirnya subyek dikeluarkan dari rumah sakit jiwa, Subyek merasa senang tetapi subyek merasakan kesepian (MS.W.2.63). Setelah keluar dari rumah sakit jiwa, adanya perubahan positif dan subyek tidak pernah lagi keliling kampung. (S.W.2.38) Perubahan positif yang terjadi terhadap subyek, saat subyek bisa berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain, bahkan terhadap orang yang

baru dikenal (F.W.1.14). Hal tersebut membuat perubahan positif yang sangat besar terhadap subyek.

7. Gangguan Stres

Adanya permasalahan yang terjadi terhadap subyek membuat subyek mengalami gangguan stres. Gangguan tersebut membuat subyek sulit untuk mengurus dirinya sendiri, seperti subyek tidak memperdulikan penampilannya. Subyek melakukan segala sesuatu dalam kesehariannya, dengan kurang baik dan kurang fokus. Saat subyek menyapu tidak pernah bersih, terkadang subyek menyapu ditempat itu saja, tempat yang lainnya tidak disapu subyek dan subyek sering main air berlebihan (F.W.1.18).

Pikiran subyek sering terhanyut pada masa lalunya, subyek pun kurang fokus saat menonton TV, ketika ditanya acaranya apa, subyek menjawab dengan asal-asalan (MS.W.1.6). Adanya keluhan yang dirasakan subyek terhadap kesehatannya. Subyek sering merasa pusing, penglihatan kabur, sering merasakan sakit perut (MS.W.3.83), dan subyek sering mendengar suara yang bising disekitarnya (MS.W.1.10). Subyek sering melamun dan merasakan sulit tidur, karena subyek merasakan gelisah dan seperti orang yang pikiran (MS.W.4.121-123).

Untuk menghilangkan rasa stres yang dihadapi subyek dalam permasalahannya, subyek menghibur dirinya sendiri dengan main gitar dan bernyanyi (MS.W.2.46), dan saat subyek bertingkah laku aneh, yang

dilakukan pihak keluarga yaitu menegur subyek, menyadarkan subyek dari lamunannya, dan menghadapi tingkah laku subyek dengan sabar. (F.W.2.40)

8. Tindakan Pihak Keluarga Saat Subyek mengalami Kambuh dari Penyakitnya

Tingkah laku subyek saat kumat, seperti subyek sering bernyanyi sambil gitaran, tetapi lagu dan mainan gitarnya sembarangan dan subyek bernyanyi dengan suara yang keras sekali hingga suara subyek terdengar sampai ke tetangga, subyek juga teriak-teriak dirumah dan berbicara sendiri (F.W.2.34a).

Pikiran subyek masih terlarut dalam masa lalunya. Saat subyek teriak-teriak dan berbicara sendiri, topik pembicaraannya masa lalunya, misalnya teriakan subyek “ pergi kamu, ninggalin calon istrinya, gak tau malu” (F.W.2.34b). Tindakan yang dilakukan keluarga subyek saat subyek kumat adalah menenangkan subyek dan membuat subyek senang, seperti mengajak subyek jalan-jalan atau bernyanyi bersama. Jika hal tersebut tidak membantu subyek dalam menyadarkannya, solusi terakhir yang dilakukan adalah memberikan subyek obat penenang (F.W.2.30).

D. Pembahasan

Pada pembahasan ini akan membahas secara mendetail mengenai temuan penting dalam penelitian dilapangan. Beberapa temuan ini akan

merupakan bagian dari fokus penelitian yaitu gangguan stres pasca trauma gagal nikah.

Data ini diperoleh dari metode wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut subyek mengalami permasalahan yang sangat berat, dimana permasalahan tersebut merupakan permasalahan yang tak terduga dalam hidupnya. Permasalahan tersebut membuat kehidupan subyek menjadi tidak seimbang dan subyek tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

1. Kehidupan Subyek Sebelum Mengalami Stres

Memiliki sebuah keluarga dalam ikatan pernikahan adalah impian dari setiap orang. Begitu pula subyek penelitian ini, kehidupan bahagia menurut subyek adalah menikah dan memiliki sebuah keluarga yang harmonis.

Sebelum mengalami gangguan stres dan trauma, subyek adalah orang yang pintar di sekolahnya dan subyek selalu berprestasi dalam pendidikan. Selain dipendidikan subyek juga berprestasi dalam hal seni, seperti bernyanyi dan menari. Bahkan sebelum subyek mengalami gangguan tersebut subyek juga pernah merasakan bangku perkuliahan.

Subyek memiliki kepribadian yang terbuka (ekstrovet), perhatian, baik, rajin, sopan, mudah tersinggung, pemikir, dan pendendam. Dalam religinya subyek termasuk orang yang rajin beribah.

Dalam keluarganya subyek dikenal sebagai orang yang baik, sopan, rajin, tetapi subyek juga dikenal sebagai orang yang mudah tersinggung. Jika subyek ada masalah sedikit langsung dipikirkan, terkadang masalah kecil menjadi masalah besar. Subyek juga termasuk orang yang pendendam, dan kurang bersyukur.

Munculnya permasalahan terburuk dan kejadian negatif yang dialami subyek, yaitu gagal untuk menikah yang mengakibatkan subyek mengalami stres. Permasalahan tersebut menimbulkan adanya konflik yang berat bagi subyek, tekanan dan frustrasi. Hal tersebut terjadi dikarenakan subyek menilai negatif dan buruk terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut sejalan dengan Coleman, stres terjadi dikarenakan tiga hal, yaitu konflik, tekanan, dan frustrasi.⁵⁸

Subyek mengalami konflik, dimana konflik tersebut merupakan kejadian yang tidak sesuai dengan keinginan dan tidak tercapainya harapan yang diinginkannya. Permasalahan tersebut merupakan suatu tekanan, dimana subyek dihadapi dengan keterpaksaan untuk menghadapi hal-hal yang tidak diinginkannya.

Hal tersebut menyebabkan subyek mengalami kondisi yang buruk seperti frustrasi. Frustrasi tersebut terjadi dikarenakan adanya situasi terhambat saat melakukan upaya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dan harapan.

⁵⁸ Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 44

2. Munculnya Berbagai Masalah

Berdasarkan paparan data diatas, subyek mengalami masalah atau konflik yang berat. Masalah tersebut adalah kejadian negatif yang terjadi terhadap subyek, dimana subyek mengalami gagal nikah sebanyak 3 kali. Tidak tercapainya impian dan kehidupan bahagia bagi subyek, membuat dirinya menjadi kecewa dan tidak semangat dalam menjalankan hidupnya.

Gagal nikah memang hal yang tidak diinginkan oleh semua orang, dimana hal tersebut dialami oleh subyek penelitian ini. Permasalahan pertama, saat subyek ditinggal kekasihnya, tunangannya, dan calon suaminya. Hal tersebut membuat menjadi sangat terpukul, kecewa, tidak semangat dalam menjalankan hidupnya, mengalami trauma dan mengalami stres.

Batalnya pernikahan subyek dengan kekasihnya dikarenakan, kekasih subyek meninggalkannya tanpa kabar berita apapun. Satu minggu kemudian, setelah gagalnya pernikahan mereka, subyek dan keluarga mendapatkan kabar bahwa kekasih subyek telah meninggal dunia.

Kemudian gagalnya pernikahan subyek dan tunangannya dikarenakan hubungan orangtua mereka kurang baik dan dikarenakan adanya perbedaan agama. Dan gagalnya subyek untuk menikah dengan calon suaminya, dikarenakan orangtua calon suaminya tidak menyetujui pernikahan mereka. Hal tersebut terjadi, kerana orangtua calon suaminya mengetahui bahwa

subyek pernah mengalami stres, dimana orangtua calon suaminya ingin memiliki calon menantu yang sesuai kriteria dan setara dengan anaknya.

Setiap orangtua pasti menginginkan anaknya menikah dengan seseorang yang baik dan sesuai dengan keinginannya tersebut. Adanya perbedaan agama dan kurangnya kesetaraan terkadang menjadi penghambat suatu hubungan terutama kejenjang pernikahan. Penjelasan tersebut sejalan dengan Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 13.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya:

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS Al-Hujurat Ayat 13)

Rasulullah bersabda, *“Wanita itu dinikahi karena empat hal, karena hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan agamanya. Pilihlah wanita yang beragama, niscaya engkau akan beruntung.” (HR. Bukhari dan Muslim)*

Dari penjelasan ayat dan hadist diatas jelas bahwa prioritas kesepadanan yang dicari adalah agamanya, kemudian baru yang lainnya. Pada hadist tersebut juga menjelaskan tentang empat hal wanita dinikahi, karena hartanya, keturunannya, kecantikannya dan agamanya.

Timbulnya konflik yang sangat berat bagi subyek dan sulit untuk menghadapi dan menjalani permasalahan tersebut, sehingga subyek mengalami stres dalam menjalani hidupnya. Hal tersebut sejalan dengan hasil diungkapkan dalam 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.

Individu yang dihadapi suatu konflik memang sulit untuk menghadapinya dengan lapang dada, apalagi konflik tersebut sangat berat bagi seseorang. Bahkan konflik tersebut bisa menimbulkan trauma dan gangguan stres terhadap seseorang.

Dalam hal ini faktor lingkungan sangat mendukung subyek dalam menjalani hidupnya. Subyek memerlukan dukungan yang positif baik dari orangtua, keluarga, orang terdekat, maupun masyarakat sekitar. Saudara-saudara subyek selalu memberikan dukungan terhadap subyek, seperti memberikan semangat, pengertian, perhatian dan selalu menjaga dan menghibur subyek dengan baik. Tetapi masyarakat sekitar tempat tinggal asal subyek, kurang mendukung subyek dan ada pula yang menjauhi subyek.

Didikan orangtua yang keras, membuat subyek semakin mengalami stres yang berat hingga depresi.

Penjelasan tersebut sejalan dengan penjelasan penelitian terdahulu, yaitu 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, 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. Kurangnya dukungan dari orang sekitar dan adanya tuntutan yang harus dijalankan, merupakan faktor timbulnya stres terhadap seseorang.

3. Gangguan Stres

Adanya konflik dan tuntutan menyesuaikan diri terhadap permasalahannya dan subyek merasa terganggu dalam tuntutan tersebut, sehingga subyek menjadi stres dalam menghadapi hidupnya. Gangguan

tersebut membuat subyek sulit untuk mengurus dirinya sendiri, seperti subyek tidak mepedulikan penampilannya. Hal tersebut sejalan dengan teorinya Maramis, yang menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.⁵⁹

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres.

Stres yang dialami subyek mengakibatkan gangguan fisik, emosional, dan perilaku. Pada gangguan fisiknya, subyek sering mengalami sakit kepala, sakit perut, dan lain sebagainya. Gangguan emosional, subyek mudah tersinggung, sering marah-marah, dan emosi yang tidak stabil. Gangguan perilakunya, subyek sering tidak fokus dalam suatu pekerjaannya, seperti saat subyek menyapu, subyek melakukan pekerjaan dengan tidak bersih dan bolak-balik menyapu ditempat yang sama.

Berdasarkan penjelasan diatas, Andrew Goliszek juga menyatakan bahwa stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.⁶⁰

⁵⁹ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

⁶⁰ Goliszek, Andrew. 2005. : *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, hal 1

Munculnya gangguan tersebut membuat subyek sulit untuk menghadapi kehidupannya dengan baik, dikarenakan adanya ketidak seimbangan didalam hidup subyek. Terjadinya permasalahan terburuk dan terberat bagi subyek dalam hidupnya, membuatnya sulit untuk menjalani hidupnya dengan baik. Subyek hanya selalu memikirkan permasalahannya saja, tetapi tidak bisa mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Subyek selalu menolak bahwa dirinya tiga kali gagal untuk menikah, yang ada dalam pikirannya adalah dirinya akan segera menikah dengan kekasihnya. Hal tersebut membuat subyek menjadi kurang fokus dalam mengerjakan dan melakukan apapun.

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. Subyek sangat terpukul terhadap permasalahan atau konflik yang dialami subyek, dan membuat subyek menjadi stres hingga depresi.

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.

Gangguan stres pasca trauma biasanya timbul dalam waktu enam bulan setelah terjadinya peristiwa traumatik atau merupakan kelanjutan dari gangguan stres akut yang per definisi berlangsung maksimal satu bulan.⁶¹

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.

Kelompok gejala yang lain adalah tanda-tanda meningkatnya keterjagaan, iritabilitas, insomnia, dan konsentrasi yang buruk. Perilaku menghindar merupakan bagian dari gejala gangguan stres pascatrauma.⁶²

Subyek menghindar hal-hal yang dapat mengingat dia akan traumatik tersebut. Seperti saat dia bertemu dengan seorang laki-laki dewasa, subyek menghindari dan marah-marah, hal tersebut terjadi karena subyek terbayang dengan permasalahan yang terjadi pada masa lalunya. Subyek juga mengalami gangguan insomnia dan adanya tanda-tanda keterjagaan.⁶³

Datangnya kejadian negatif dan kejadian yang tak terduga, merupakan permasalahan yang dialami oleh subyek, dimana kejadian tersebut membuat subyek mengalami stres. Hal tersebut terjadi karena ketidakterimaan subyek terhadap permasalahan tersebut. Taylor juga merinci beberapa karakteristik

⁶¹ Maramis. W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press. 2005. Hal 320

⁶² Ibid hal 320-321

⁶³ Hasil observasi terhadap subyek

kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain: kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif, kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi, kejadian "ambigu" sering kali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas, manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.⁶⁴

Kehidupan bahagia menurut subyek adalah menikah dan mempunyai anak, subyek sangat menginginkan berkeluarga. Sampai sekarang subyek belum mendapatkan kebahagiaan tersebut. Subyek mengalami stres dikarenakan trauma pada masa lalunya. Karena permasalahan tersebut, subyek mengalami tingkah laku yang aneh, saat bertemu dengan kaum laki-laki subyek menghindari dan terkadang marah-marah, dan subyek juga tiba-tiba sering berbicara sendiri, dalam pembicaraannya bersangkut paut dengan masa lalunya yaitu permasalahan gagal nikah yang dialaminya.

Tingkah laku saat subyek kumat, subyek sering bernyanyi sambil gitaran tetapi lagu dan mainan gitarnya sembarangan, subyek bernyanyi dengan suara yang keras sekali sampai suara subyek terdengar ke tetangga, dan subyek teriak-teriak dirumah dan bicara sendiri, biasanya hal tersebut terjadi dikarenakan subyek mengalami kebosanan. Pikiran subyek masih terlarut dalam masa lalunya. Saat subyek teriak-teriak dan berbicara sendiri,

⁶⁴ Walia, *Hidup Tanpa Sres*, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005. hal 5

topik pembicaraannya masa lalunya, misalnya saat subyek berteriak, subyek mengatakan “pergi kamu, ninggalin calon istrinya, gak tau malu, hal tersebut sering terjadi dalam keseharian subyek.

Setiap manusia pasti pernah mengalami ujian dan cobaan dalam hidupnya. Hanya saja setiap orang mengalami ujian dan cobaan yang berbeda-beda. Ujian tersebut ada yang berat, ringan, sedang, ada pula ujian yang dalam kebaikan dan keburukan.

Seperti yang telah dijelaskan dalam Firman Allah, bahwa ujian dan cobaan hidup yang datang dari Allah SWT secara umum dibagi menjadi dua macam cobaan, yaitu cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan.⁶⁵

Dalam kaitannya dengan hal ini Al-Qur’an dalam surat Al-Anbiya’ ayat 35.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ



Yang artinya:

*“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarnya). dan Hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.” (QS. Al-Anbiya’ ayat 35)*⁶⁶

⁶⁵ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. *Kenapa Harus Stres*. Jakarta: Amzah. hal 67-70

⁶⁶ Ibid

Termasuk dalam ujian dan cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan.

Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), tertimpa musibah, kekurangan harta benda, kematian, cacat tubuh dan lain sebagainya.⁶⁷

Adanya berbagai cobaan yang dialami subyek, dimana subyek mengalami cobaan yang berupa keburukan, subyek mengalami musibah yaitu gagal menikah. Gagalnya untuk menikah yang dialami subyek membuatnya menjadi trauma dan stres. Trauma tersebut membuat subyek mengalami ketakutan, subyek takut akan mengalami gagal untuk menikah lagi dan takut ditinggal calon suami saat waktu pernikahan.

Hal tersebut membuat subyek menjadi stres, dikarenakan subyek selalu memikirkan masalahnya tersebut, kurang bisa menerima permasalahan yang dialaminya dan kurang bersyukurnya subyek dalam kehidupannya. Terjadinya permasalahan tersebut dikarenakan belum tercapainya kebahagiaan dalam kehidupan subyek., sehingga subyek sulit untuk menghadapi permasalahannya dan sulit untuk bangkit dari permasalahannya tersebut.

⁶⁷ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. *Op.Cit.*, hal. 68

Dalam Al – Qur’an, yaitu dalam Surat Al-Baqarah ayat 155.

وَلْتَبْلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَثْمَارِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Yang artinya:

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).⁶⁸

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres.

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.

Seseorang yang mengalami gangguan stres, pasti memiliki banyak dan berbagai gejala-gejala yang dialaminya.

⁶⁸ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

Humphrey (1999) mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stress. Gejala perilaku : orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat, tidak tenang, dan lain sebagainya. Gejala emosi : seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, apatis, merasa bersalah dan lain sebagainya. Gejala kognitif : seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas. Gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, sakit perut, sakit kepala dan lain sebagainya.

Sejalan dengan penjelasan tersebut Andrew Goliszek menyatakan gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, panik, sering menangis, perasaan kehilangan kontrol, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya. Gejala perilaku: memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.

Dari penjelasan teori-teori tersebut, ada beberapa gejala stres yang terlihat dan dialami subyek. Dari hasil pengamatan ada beberapa gejala, seperti:

1. Gejala fisik antara lain: subyek tidak peduli dengan penampilan fisik dirinya, wajah tampak lelah, sering merasa sakit kepala, sakit perut, mudah capek, sulit tidur (insomnia), nafsu makan yang berkurang dan penglihatan subyek kurang baik.
2. Gejala emosional antara lain: mudah tersinggung, tiba-tiba marah, gelisah, perasaan yang tidak terkontrol, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, suasana hati berubah-ubah.
3. Gejala perilaku, antara lain: subyek sering tidak fokus terhadap suatu pekerjaan (misalnya: menyapu rumah, mencuci baju, melihat TV, mencuci piring, mengepel rumah), subyek sering melamun, berbicara sendiri.⁶⁹

Gejala lainnya juga dilihat saat subyek diwawancarai, subyek kurang fokus, sulit berkonsentrasi, dan subyek terlaru larut dalam pertanyaan yang membuatnya ingat dengan masa lalu, hingga subyek melamun.

Seseorang yang mengalami gangguan stres, banyak disebabkan oleh beberapa faktor, terutama faktor lingkungan sekitar. Individu yang mengalami gangguan stres sangat memerlukan dukungan dari keluarga, orang terdekat, dan masyarakat sekitar.

⁶⁹ Hasil observasi terhadap subyek

Menurut Santrock ada beberapa faktor penyebab gangguan stres, yaitu: faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian, faktor sosial budaya.

Sejalan dengan Santrock, pada penelitian ini subyek mengalami stres dikarenakan adanya beberapa faktor penyebab yaitu:

Faktor lingkungan, munculnya stres terhadap subyek karena adanya suatu kejadian yang semakin berat dan berkepanjangan, sehingga subyek tidak bisa menghadapinya. Tidak tercapainya tujuan hidup yang diinginkan subyek, adanya kejadian negatif yang hebat, dan lingkungan sekitar subyek yang tidak mendukung subyek, hal tersebut membuat subyek stres dan tertekan dalam hidupnya.

Saat dirumahnya, subyek kelihatan stres dan sering murung, dikarenakan orang sekitar kampung subyek yang seumuran dengan subyek hampir semua sudah menikah dan orang disekitar kampung subyek banyak yang menjauhi subyek. Adanya sikap orang tua yang terlalu keras terhadap subyek, hal tersebut membuat subyek semakin merasa tertekan dalam menjalankan hidupnya.

Faktor kognitif, dalam permasalahan dan konflik yang dihadapi subyek, penilaian subyek dalam permasalahannya sangat berat dan merupakan kejadian terburuk yang dialaminya, hal tersebut membuat subyek menjadi tidak bahagia dalam hidupnya, karena kehidupan yang bahagia menurutnya

adalah menikah dan memiliki anak. Tidak tercapainya tujuan tersebutlah membuat subyek menjadi tertekan dan stres.

Pada faktor kepribadian, pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Pada permasalahan yang dihadapi subyek penelitian ini, subyek menghadapinya dengan pesimis, subyek menjauhi konflik yang terjadi terhadapnya, subyek menghadapinya dengan perasaan negatif, dan subyek hanya memikirkan, mengenang permasalahannya, tidak mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut.

Terlihat dari hasil wawancara terhadap subyek yang sedang nonton TV, saat subyek ditanya tentang acara TV apa, subyek menjawab dengan asal-asalan, dan jawabannya tersebut bersangkutan dengan permasalahan masa lalunya. Adanya penolakan subyek terhadap permasalahannya membuat subyek semakin tidak bisa mengatasi persoalannya tersebut, dan subyek pun kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

Pada faktor sosial-budaya, kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, kurangnya dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan.

Kondisi kehidupan subyek baik dan memadai, tetapi lingkungan sekitar subyek yang kurang mendukung, banyak yang menjauhi subyek. Didikan orang tua yang sangat kerasa, khususnya Bapak subyek, hal tersebut membuat subyek semakin mengalami stres. Adanya penolakan dan ketidakterimaan subyek terhadap cobaan dan tekanan yang dialaminya, penolakan tersebut membuat subyek menjadi trauma dan stres.

Subyek juga memandang permasalahannya sebagai cobaan yang negatif, dengan hal tersebut subyek tidak akan mendapat hikmah dari semua cobaannya dalam permasalahan, malah sebaliknya, subyek akan mengalami sesuatu yang buruk. Seperti yang dialaminya subyek terlarut dalam permasalahannya, tidak mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut, dan subyek pun sulit untuk bangkit dari permasalahannya.

Subyek belum bisa menerima ujian atau cobaan yang terjadi terhadap dirinya, adanya penolakan terhadap cobaan tersebut, yang menjadikan subyek merasakan kekecewaan, kekurangan, ketidaknyamanan dalam hidupnya, sehingga subyek mengalami stres.

Ada berbagai tingkatan dalam gangguan stres, tingkatan tersebut sesuai dengan tingkah laku dan keluhan yang dialami subyek. menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali tidak menyadarinya. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut.

Gangguan stres tingkat 1, tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya, gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

Gangguan stres tingkat 2, dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan tersebut seperti: merasa letih ketika bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, terkadang gangguan sistem pencernaan, dan sebagainya.

Gangguan stres tingkat 3, pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur, dan lainnya. Sedangkan stres tingkat 4 sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, dan sebagainya.

Stres tingkat 5 merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat, untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan lebih sering, sering ke belakang (kamar mandi), dan lainnya. Sedangkan gangguan stres tingkat 6 merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat, seperti, debaran jantung

terasa amat keras, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, dan lainnya.

Pada tingkatannya, subyek penelitian termasuk pada stres tingkat 4, dimana subyek memiliki ciri-ciri sebagai berikut: kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial (lebih menghindar saat bertemu dengan kaum laki-laki) dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat (seperti: menyapu, mencuci piring, mengepel, dan lain sebagainya), saat subyek menyapu tidak pernah bersih, terkadang subyek menyapu ditempat itu saja, tempat yang lainnya tidak disapu subyek dan subyek sering main air berlebihan, tidur semakain sukar karena subyek merasakan gelisah dan seperti orang yang pikiran, perasaan negativistik, kemampuan konsentrasi menurun, sering merasakan keluhan pada kesehatannya.

Adanya keluhan yang dirasakan subyek, seperti subyek merasakan pusing dan suara yang bising disekitarnya, penglihatan kabur, dan sering merasakan sakit perut, mudah capek, dan tingkah laku subyek yang aneh seperti berbicara sendiri tapi tidak bersuara, sering melamun, suka main air berlebihan, tiba-tiba marah, dan terkadang subyek jika lihat seorang laki-laki, subyek sering menghindar dan marah-marah.

4. Dinamika Psikologis Proses Gangguan Stres

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang dewasa lanjut yang berusia 41 tahun, subyek mengalami gangguan stres pasca trauma gagal menikah. Sebelum subyek mengalami trauma tersebut, subyek adalah orang yang baik, sopan, rajin, perhatian, terbuka, pendendam dan subyek juga sangat berprestasi dalam pendidikannya. Didikan orangtua subyek sangat keras, tetapi subyek mendapat dukungan dari saudara-saudaranya, dan juga lingkungan sekitar.

Adanya masalah yang dialami subyek, membuat dirinya sulit untuk menghadapi dan menjalani hidupnya, hal tersebut merupakan tuntutan subyek dalam menyesuaikan diri, dan karena tuntutan tersebutlah subyek merasakan terganggu keseimbangan hidupnya. Penjelasan tersebut sejalan dengan pernyataan Maramis bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.⁷⁰

Pada permasalahannya subyek mengalami gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah, dimana dulu subyek gagal untuk menikah dengan kekasihnya. Subyek dan kekasihnya saling mencintai satu sama lain, entah karena alasan apa, kekasih subyek membatalkan pernikahan mereka. Setelah satu minggu gagalnya pernikahan mereka, keluarga dan subyek mendengar berita bahwa kekasihnya tersebut meninggal dunia.

⁷⁰ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

Kemudian subyek mengalami gagal untuk menikah lagi dengan tunangannya. Hal tersebut terjadi dikarenakan ayah subyek tiba-tiba membatalkan pernikahan tersebut, adanya permasalahan pribadi antara ayahnya dengan keluarga tunangannya. Permasalahan pribadi tersebut dikarenakan hubungan orangtua mereka kurang baik dan adanya perbedaan agama antara kedua belah pihak. Mulai dari permasalahan tersebut subyek mengalami stres, dia sering mengurung dirinya dikamar, tidak mau makan, bahkan tidak mau berkomunikasi dengan orang lain. Setelah 2 minggu berlalu subyek mulai membaik dan sadar. Saat permasalahan tersebut subyek sudah tidak melanjutkan perkuliahannya, dikarenakan subyek sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan subyek juga sulit untuk berkonsentrasi.

Permasalahan ketiga subyek gagal untuk menikah dengan calon suaminya, dan saat itu subyek sudah merencanakan pernikahannya. Tetapi pernikahannya tersebut gagal juga, pihak dari keluarga calon suami subyek membatalkan pernikannya. Hal tersebut terjadi, karena orangtua calon suaminya mengetahui bahwa subyek pernah mengalami stres, dimana orangtua calon suaminya ingin memiliki calon menantu yang sesuai kriteria dan setara dengan anaknya.

Adanya penolakan dan ketidak terimaan subyek terhadap permasalahannya, yang mengakibatkan subyek mengalami trauma dan stres. Subyek selalu berpikir bahwa dirinya segera menikah. Rasa kecewa yang

dialami subyekpun sangat besar, terlihat saat subyek bertemu seseorang pria, subyek tiba-tiba dan menghindari pria tersebut.

Subyek menjalani permasalahannya tersebut dengan penolakan dan ketidak terimaan pada permasalahannya, menghadapinya dengan tidak ikhlas dan tidak sabar. Subyek juga memandang permasalahannya sebagai permasalahan negatif dan subyek juga berkeluh kesah dan kesulitan dalam menjalani hidupnya.

Dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Yang artinya:

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.” (QS. Al-Ma'arij: 19-21)*⁷¹

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu permasalahan, manusia akan bersifat keluh kesah. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.

Saat subyek mengalami depresi, subyek sering keliling kampungnya sambil teriak-teriak, saat parahnya subyek keliling kampung dengan tidak

⁷¹ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

memakai pakaiannya sama sekali. Kejadian tersebut membuat orang tua subyek menjadi kewalahan dan merasa tidak sanggup lagi merawat subyek, akhirnya pihak keluarga memutuskan subyek dibawa ke rumah sakit jiwa.

Subyek masuk di rumah sakit jiwa pada umur 25 tahun dan di rawat di rumah sakit jiwa selama 5 tahun. Saat masuk rumah sakit jiwa subyek merasa sedih, tetapi hal tersebut bisa tertutupi dengan penerimaan terhadap dirinya dari pihak rumah sakit jiwa. Dimana pihak rumah sakit jiwa bersikap baik terhadap subyek, mengurus subyek dengan sabar. Subyek juga terhibur dikarenakan adanya teman-teman di rumah sakit jiwa yang bertingkah laku aneh dan lucu, sehingga saat melihat mereka subyek tertawa.

Setelah keluar dari rumah sakit jiwa, adanya perubahan terhadap subyek dan subyek tidak pernah lagi keliling kampung. Tetapi saat tinggal dirumahnya subyek merasa tertekan, dikarenakan adanya pengaruh dari orang tua yang keras dan masyarakat sekitar yang tidak mendukung subyek dan menjauhi subyek. Akhirnya subyek tinggal bersama kakak kandung dan kakak iparnya, lingkungan sekitar tempat tinggal kakaknya sangat mendukung subyek, dimana hal tersebut membantu subyek menjadi lebih baik lagi. Subyek pun sekarang sudah lebih bisa berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain.

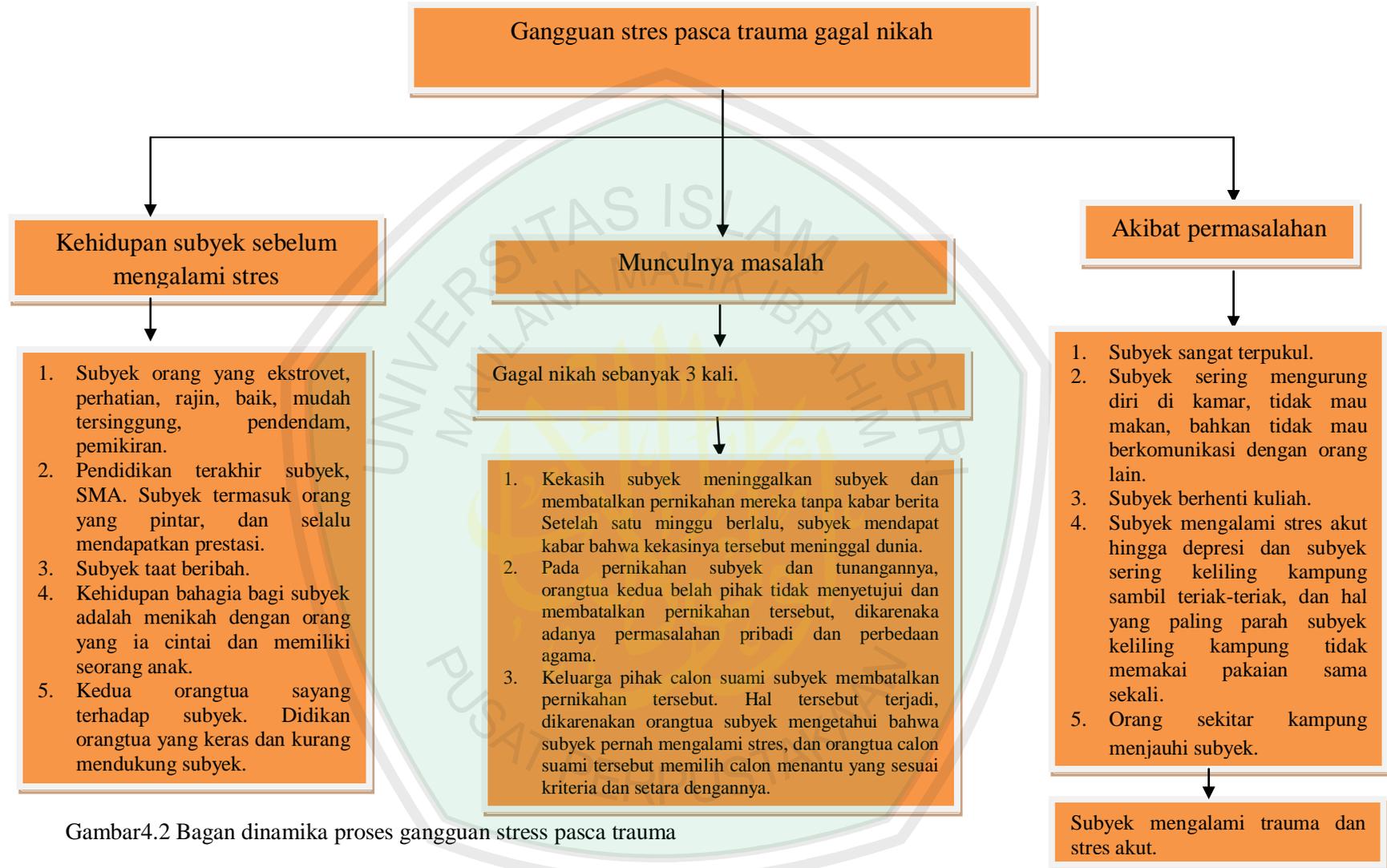
Adanya keluhan-keluhan yang dirasakan subyek seperti sakit kepala, sakit perut, dan mudah capek. Jika subyek kumat sering melakukan sesuatu

yang aneh, seperti bernyanyi sambil main gitar dimana suara subyek sangat keras hingga sering terdengar ke tetangga, teriak-teriak dirumah dan berbicara sendiri. Semua yang dilakukan subyek bersangkutan dengan permasalahan subyek pada masa lalunya, seperti subyek teriak-teriak dan berbicara sendiri, topik pembicaraannya masa lalunya, misalnya teriakan subyek (pergi kamu, ninggalin calon istrinya, gak tau malu).

Mengenai efek ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat pada taraf fisiologis atau faali, dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus atau bakteri. Pada taraf psikologis persepsi atas ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang rigid.⁷²

Saat subyek kumat, yang dilakukan pihak keluarga yaitu menenangkan subyek atau mengajak subyek jalan-jalan atau bernyanyi bersama, pokoknya buat subyek jadi senang, biasanya subyek kumat gara-gara sumpek atau bosan. Dan kalau hal tersebut tidak bisa atau tidak mumpun, solusi terakhir yang dilakukan pihak keluarga memberikan subyek obat.

⁷² Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 52



Gambar4.2 Bagan dinamika proses gangguan stress pasca trauma