

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN RASA PERCAYA DIRI
WANITA LAJANG DI DESA KRENCENG KECAMATAN NGLEGOK
KABUPATEN BLITAR**

SKRIPSI

Oleh :

ENDANG SRI ZUNTARI

00410056

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Dra. Hj. Fonny Annawati, S.Psi, M.Pd.,Psi

Tanggal 21 Pebruari 2007

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

MOTTO

“Nikah adalah sunnahku. Jika seorang muslim tidak menikah bukan termasuk ummatku”

(Terjemah Hadits Shahih Bukhari Jilid II)



Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali-Imron : 139)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endang Sri Zuntari

NIM : 00410056

Fakultas : Psikologi

Alamat : Jalan Simpang Gajayana 611 KK Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa “SKRIPSI” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang dengan judul :

Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita Lajang di Desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada “Claim” dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab pembimbing atau pengelola Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, tetapi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 16 Maret 2007

Endang Sri Zuntari
NIM. 00410056

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan keikhlasan hati, karya ilmiah ini aku persembahkan teruntuk :

- Bapak dan Ibuku tercinta (ALM)
- Kakak-kakakku Iyu, Kang Ngasim, Mbak Rofah, dan Mbak Min.
- Kakak-kakak Iparku Kang Imron, Mbak Munir, Kang Asrofi, dan Kang Ses.
- Adik-adik keponakanku Nduk Isma, Thole Reza, Thole Afif, dan Thole Rizki semoga kalian menjadi anak yang sholeh dan sholehah.
- Sohob-sohibku di Kos Simpang Gajayana 611 KK semuanya aja, aku senang kos bersama kalian.
- Teman-temanku Sholawatan di Blitar, Malang dan Kediri.
- N Shohob-shohobku di Fakultas Psikologi '00 serta semua pihak yang tak dapat kusebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji Ilahi Yang Maha Tinggi, penguasa alam semesta. Segala ramat dan karunia yang dianugerahkan adalah tanda kasih sayang dan kemurahan-Nya, itulah sebabnya kita harus selalu bersyukur kepada-Nya. Syukur alhamdulillah penulis haturkan ke Ilahi Robbi atas segala karunia, rahmat serta hidayah-Nya yang begitu besar dan indah. Salam sejahtera bagi Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pegikut setia yang senantiasa mengikuti jejak sunnahnya.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai karya ilmiah yang disusun setiap mahasiswa dalam rangka menyelesaikan Studi Program Sarjana Strata Satu untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Oleh sebab itu, ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis haturkan kepada :

1. Ayahanda Kambali dan Ibunda Rukanah (Alm) yang telah banyak memberikan do'a, kasih sayang dan dukungan selalu sehingga ananda dapat menyelesaikan pendidikan sampai kejenjang perguruan tinggi.
2. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Malang
3. Drs. H. Mulyadi, M.Pdi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
4. Drs. Hj. Fonny Annawati, M.Pd selaku Dosen pembimbing yang dengan ikhlas dan sabar dalam memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Desa Krenceng yang memberikan waktu, tempat, serta membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Bapak / Ibu Dosen Fakultas Psikologi dan seluruh stafnya yang telah membantu selama kuliah di UIN Malang.

7. Teman-temanku di Fakultas Psikologi angkatan '00.

Penulis sadar bahwa penulisan ini tentunya jauh dari sempurna dan masih banyak kesalahan serta kekurangannya. Hal ini disebabkan keterbatasan dan kekurangmampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, jika terdapat kesalahan dalam penulisan karya ilmiah ini penulis terbuka menerima masukan, kritik dan saran sebanyak mungkin agar penulisan ini lebih sempurna, semoga sedikit hal yang tertulis dalam penulisan skripsi ini dapat memberikan wacana yang baru dan bermanfaat.

Akhirnya jika ada salah khilaf hanya ampunan dari Allah-lah yang selalu saya harapkan, segala pinta aku persembahkan dan segala damba aku ucapkan untuk mendapat perkenan-Nya.

Malang, 21 Pebruari 2007

Penulis

ABSTRAK

Zuntari, Endang Sri. Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita Lajang di Desa Krenceng Kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Pembimbing, Dra. Hj. Fonny Annawati, S.Psi, M.Pd.,Psi

Kata Kunci : Stres, Rasa Percaya Diri Wanita Lajang

Dalam kehidupan manusia selalu dihadapkan pada permasalahan-permasalahan. Permasalahan yang dihadapi beraneka ragam dan setiap manusia pasti pernah mengalami, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai manulapun masih akan mengalami berbagai permasalahan yang akan datang kapan saja. Stres dalam kondisi tertentu dapat menjadi sumber rasa percaya diri, namun apabila berlebihan dapat menegangkan syaraf yang berakibat pada penderitaan fisik dan psikis. Setiap individu mempunyai potensi percaya diri. Dalam dunia wanita lajang, rasa percaya diri mempunyai peranan penting dalam mengembangkan kemampuan diri dalam interaksi sosial. Berbagai macam cara untuk menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri misalnya dengan mengikuti kegiatan pemuda di kampungnya. Namun ada juga wanita lajang yang mengalami tekanan-tekanan yang berakibat pada stres. Wanita lajang akan mengalami gejala-gejala stres yang dapat menghambat dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres yang dialami wanita lajang di Desa Krenceng, mengetahui tingkat rasa percaya dirinya dan mengetahui apakah ada hubungan antara stres dengan rasa percaya diri wanita lajang di Desa Krenceng Kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel 40 orang dari 40 wanita lajang yang berusia 21 – 30 tahun, dianggap mengalami gejala-gejala stres dan tidak percaya diri yang menetap di Desa Krenceng Kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar.

Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan angket. Untuk mencari tingkat stres dan tingkat percaya diri menggunakan rumus standart deviasi, sedangkan untuk mencari validitas skala digunakan perhitungan teknik *produck moment*, mencari reliabilitas skala menggunakan teknik Alpha Chronbah dan metode analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* dengan bantuan komputer program SPSS. Hasil analisis perhitungan didapatkan hasil $r_{hit} = -0,378$ dengan $r_{tab} = 0,312$ yang berarti $r_{hit} > r_{tab}$ maka dikatakan signifikan karena $-0,378 > 0,312$. Ini berarti ada hubungan antara stres dengan rasa percaya diri wanita lajang di Desa Krenceng Kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada wanita lajang termasuk pada kategori sedang, sebanyak 35 wanita lajang dengan prosentase 87,5 % sedangkan tingkat rasa percaya diri wanita lajang juga pada kategori sedang sebanyak 31 wanita lajang dengan prosentase 77,5 % dan hasil analisa data menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres dengan rasa percaya diri

dengan nilai $r_{hit} = -0,378$ yang berarti semakin tinggi stres, maka semakin rendah rasa percaya dirinya, sebaliknya semakin rendah stresnya maka semakin tinggi rasa percaya dirinya. Dan hasil $r^2 \times 100 = 14,3 \%$ ini berarti stres memberikan pengaruh pada rasa percaya diri sebesar 14,3 %.



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengajuan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Motto	v
Pernyataan Keaslian Tulisan	vi
Halaman Persembahan	vii
Halaman Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Abstrak	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Stres	10
1. Pengertian Stres	10
2. Gejala-gejala stres	12
3. Sumber-sumber Stres	16

4. Reaksi dan Akibat Stres	19
B. Percaya Diri	22
1. Pengertian Percaya Diri	22
2. Ciri-ciri Percaya Diri	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri	24
4. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri	25
5. Cara Meningkatkan Percaya Diri	26
C. Wanita Lajang	27
1. Pengertian Wanita Lajang	27
2. Ciri-ciri Wanita Lajang	27
3. Mengapa Meraka Melajang	28
D. Stres dan Percaya Diri Dalam Tinjauan Islam	29
E. Hubungan Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita Lajang	32
F. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel	34
B. Definisi Operasional	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Teknik Pengambilan Sampel	35
E. Metode dan Instrumen Penelitian	36
F. Validitas dan Reliabilitas	43
G. Metode Analisis Data	45
H. Prosedur Penelitian	46

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Obyek Penelitian	48
1. Tinjauan Geografis	48
2. Tinjauan Demografis	49
B. Pelaksanaan Penelitian	50
C. Uji Validitas dan Realibilitas	51
1. Validitas	51
2. Reliabilitas	52
D. Paparan Hasil Penelitian	53
1. Stres	53
2. Rasa Percaya Diri	54
3. Hubungan Antara Stres Dengan Rasa percaya Diri	56
E. Hasil Penelitian	56
F. Pembahasan	57
1. Tingkat Stres	57
2. Tingkat Percaya Diri Wanita Lajang	58
3. Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita Lajang	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran-Saran	62

DAFTAR TABEL

Tebel 1. Penjabaran Variabel Stres	38
Tabel 2. Blue Print Skala Stres	39
Tabel 3. Skoring Skala Stres	40
Tabel 4. Penjabaran Variabel Rasa Percaya Diri	40
Tabel 5. Blue Print Skala Percaya Diri	41
Tabel 6. Skoring Skala Percaya Diri	42
Tabel 7. Item Valid Angket Stres	51
Tabel 8. Item Valid Angket Percaya Diri	52
Tabel 9. Prosentase Stres	53
Tabel 10. Prosentase	55
Tabel 11. Analisis Product Moment	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Distribusi Normal Kategori Stres	54
Gambar 2. Distribusi Normal Kategori Rasa Percaya Diri	55



BUKTI KONSULTASI

Nama : Endang Sri Zuntari

NIM / Jurusan : 00410056

Pembimbing : Dra. Hj. Fonny Annawati S.Psi, M.Pd.,Psi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita
Lajang di Desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar.

No	Tanggal	Hal Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	15 Pebruari 2007	Konsultasi BAB I	
2	16 Pebruari 2007	Konsultasi BAB II	
3	19 Pebruari 2007	Revisi BAB I	
4	22 Pebruari 2007	ACC BAB I, Revisi BAB II, Konsultasi BAB III dan Angket.	
5	5 Maret 2007	ACC BAB II	
6	7 Maret 2007	Revisi BAB III, Revisi Angket	
7	14 Maret 2007	Konsultasi BAB IV	
8	16 Maret 2007	Revisi BAB IV	
9	20 Maret 2007	ACC BAB I, II, III, IV, V	

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi

(Drs. H. Mulyadi, M.Pdi)
NIP. 150 206 243



LAMPIRAN

The logo of Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang is a green shield-shaped emblem. It features a yellow Arabic calligraphic design in the center. The text "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI" is written in a semi-circle at the top, "MAULANA MALIK IBRAHIM" in a semi-circle below it, and "PUSAT PERPUSTAKAAN" in a semi-circle at the bottom.

VALIDITAS DAN RELIABILITAS



KORELASI PRODUCT MOMENT



ANGKET



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang zaman dan sepanjang sejarah manusia, orang selalu dihadapkan pada permasalahan-permasalahan. Mulai dari masalah yang kecil sampai masalah yang besar. Masalah tersebut datangnya silih berganti, masalah yang satu sudah bisa diatasi timbul masalah baru yang menuntut untuk dicari jalan keluarnya. Bahkan, terkadang satu masalah belum tuntas dipecahkan timbul masalah baru sehingga masalah menjadi bertumpuk.

Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, manusia dituntut untuk mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Kekurangmampuan manusia dalam mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan akan melahirkan stres. (Anoraga, 2005:107).

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condtions in life*). (Sulistyaningsih, 2000:12).

Stres akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena hal itu merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Oleh karena itu, selama kehidupan berlangsung tidak mungkin manusia terhindar dari stres seperti halnya makan, minum dan tidur. Selama kehidupan itu ada, keadaan stres itu akan selalu ada

dalam berbagai bentuk dan kadar tertentu. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155:



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.”*

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah akan menguji hambanya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Suatu gambaran yang menunjukkan bahwa manusia hidup di dunia ini tidak akan lepas dari problem dan problem-problem itu sesungguhnya adalah ujian Allah SWT kepada hambanya untuk menguji sebesar mana kemampuan dan kadar keimanan manusia tersebut, dalam menghadapi problema-problema tersebut, banyak manusia yang merasa gembira, sedih, gundah, cemas bahkan stres yaitu suatu kondisi yang diikuti oleh gejala-gejala baik gejala fisik maupun psikis, misalnya: terlalu sering ketoilet, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri.

Hidup memang penuh dengan aneka persoalan yang harus dihadapi, baik dalam kehidupan rumah tangga, kantor dan masyarakat. Banyak persoalan yang mendera tanpa kunjung usai. Jadi, manusia pasti selalu berhadapan dengan masalah yang pada hakikatnya merupakan sebagai ujian (cobaan) dari Allah SWT.

Kehidupan bisa dikatakan sebagai sebuah tantangan, perjuangan bahkan pertempuran tiada henti. Manusia hanya bisa merasakan dua kemungkinan dalam hidupnya: memenangkannya atau dikalahkannya. Oleh karena itu, manusia harus punya kekuatan, ketabahan, kecerdikan, keimanan dan ketakwaan kalau tidak mau digilas oleh kehidupan. Misalnya, ketika kita kehilangan orang yang kita sayangi, kita pasti merasa sedih dan berduka. Apakah kita akan meratapi kesedihan itu terus menerus atau kita bisa mengendalikan rasa sedih itu dengan menghadapi hari esok yang lebih baik tanpa orang yang disayangi? Jawabnya adalah tergantung dari diri kita sendiri bagaimana membuat keputusan untuk mengatasi kesedihannya. Begitu pula dalam mengatasi stres, semua keputusan ada di tangan individu masing-masing untuk mengatasi stres yang dihadapinya.

Orang yang mengalami stres bisa menjadi tegang karena ada kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Pada dasarnya stres itu respon dari diri seseorang untuk menjaga keseimbangan terhadap tantangan yang datang dari dalam atau dari luar dirinya. Adanya tantangan yang datang kepada individu akan menyebabkan ia dalam keadaan tegang dan kemudian memberikan reaksi atau respon (Surya, 2001:196).

Gejala stres dapat ditemukan di dua segi pada diri manusia yaitu fisik dan mental. Gejala yang dirasakan berbeda-beda setiap orang dan akan berbeda pula dalam menghadapi dan mengatasinya, dikarenakan sifat stres yang sangat subyektif. Namun setidaknya dengan menemukan gejala-gejala tertentu yang

dirasakan pada diri individu dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stres.

Menurut Letjen MM Walia (2005) dalam bukunya yang berjudul **HIDUP TANPA STRES**, indikator stres dapat dilihat dari:

1. Gejala Fisik: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan tangan atau kaki dengan snenen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan rokok, terlalu sering ke toilet.
2. Gejala Mental : kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tidak wajar, ketakutan dan fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan kepada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan yang terganggu, dalam kasus-kasus yang ekstrem, benar-benar kacau.

Adapun penyakit yang timbul akibat mengalami stres antara lain adalah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, gangguan kulit, sakit kepala, masalah menstruasi, problem seksual termasuk impotensi dan beragam masalah psikologis termasuk kekerasan kepada anak dan pasangan.

Setiap orang mendambakan kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk mewujudkannya, manusia harus punya semangat dan kesungguhan serta berfikir positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Inilah yang disebut rasa percaya diri. Percaya diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan dan mampu mengelola apapun yang timbul (Balke, 2003:99).

Sejak lahir dan sepanjang hidup manusia mengalami rangsangan positif dan negatif dari lingkungan silih berganti. Orang yang sepanjang hidupnya menerima rangsangan negatif relatif akan memiliki kadar percaya diri yang rendah. Rangsangan negatif dapat berasal dari lingkungan, keluarga, masyarakat sekitar, kantor atau lingkungan pekerjaan, sekolah dan sebagainya.

Dalam dunia wanita lajang, rasa percaya diri merupakan salah satu kunci untuk mengembangkan kemampuan diri dalam interaksi sosial. Memang terkadang sulit untuk menjalin relasi. Seseorang yang dulunya bersahabat akrab kemudian teman karibnya sudah menikah maka hubungan pertemanan menjadi berubah karena temannya harus mengurus suami dan keluarganya, sementara dia masih lajang sendiri. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa dia tetap bisa menjalin relasi dengan orang lain juga. Misalnya, terlibat dalam kehidupan sosial, mungkin pelayanan dan hal-hal yang memang bisa digunakan untuk mengaktualisasikan dirinya dan menjalin kehidupan sosialnya.

Hidup melajang dapat merupakan suatu kenyataan yang harus dihadapi oleh seseorang atau juga merupakan keputusan pilihan hidup. Dalam hal yang pertama, seseorang hidup melajang karena ia dihadapkan pada kenyataan untuk hidup

seperti itu meskipun di luar kehendaknya, dan ia telah berusaha berbagai cara. Dalam hal yang kedua, seseorang menjalani hidup melajang adalah karena merupakan keputusan dirinya untuk memilih hidup melajang dan tidak hidup dalam ikatan kehidupan pernikahan dan berkeluarga. Jadi, pada hakikatnya hidup melajang adalah hidup menyendiri tanpa ikatan pernikahan dengan pasangan lawan jenisnya, baik karena terpaksa maupun karena pilihan sendiri. (Surya, 2001 : 368).

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang menunjukkan kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri. (<http://www.e-psikologi.com>)

Wanita lajang dalam proses kehidupannya harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Ada orang yang kelihatannya santai saja dalam menikmati status lajangnya karena tidak perlu pusing dalam pengambilan keputusan apa yang ingin dilakukan, bekerja di bidang apapun, atau mau pergi kemana. Rasanya tidak perlu banyak urusan dibanding orang-orang yang sudah menikah, karena sebentar-sebentar harus telepon ke

rumah mengecek apa anaknya sudah minum susu atau belum. Tetapi di kalangan lain cukup banyak wanita lajang yang akhirnya memang stres dengan tuntutan orang tua atau keluarganya. Dia cenderung menghindari pertemuan-pertemuan keluarga karena setiap kali kumpul ada yang menikah, ada yang ultah, keluarganya biasanya menanyakan “kapan menyusul?” lalu “mana calonnya?”. Itu memang hal yang dapat sangat membuat stres.

Hal di atas bisa mengakibatkan krisis kepercayaan yang bisa menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal. Pada edisi 22 Desember 2003, BBC News menampilkan hasil studi dari Queen Mary University yang menyimpulkan bahwa wanita lajang lebih punya resiko mengalami gangguan kesehatan mental daripada wanita menikah. (<http://My-Musings.google.com>)

Gangguan kesehatan mental bisa terjadi karena dipengaruhi oleh stres. Menurut Prof. Dr. Sutarjo, guru besar Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran (UNPAD) Bandung, kehidupan wanita melajang bisa menghasilkan gangguan emosional gangguan yang berbentuk stres dan frustrasi. Contohnya adalah wanita lajang menjadi lebih sensitif jika di singgung masalah kelajangannya.

Hasil observasi di lapangan yaitu di desa Krenceng kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar, peneliti telah menjumpai bahwa di desa tersebut diadakan kegiatan-kegiatan rutin yang dikhususkan untuk para pemuda dan pemudi. Kegiatan rutin tersebut ada yang dilaksanakan 1 Minggu sekali dan ada yang dilaksanakan 1 tahun sekali. Proses pelaksanaan kegiatan yang dikhususkan untuk

para wanita lajang ternyata tidak sesuai dengan yang diharapkan, dimana yang ikut dalam kegiatan tersebut adalah anak SMP dan SMU. Sementara para wanita lajang banyak yang tidak mengikuti. Rata-rata usia wanita lajang di Krenceng adalah usia 23-28 tahun penulis juga berhasil melakukan interview pada beberapa wanita lajang, kenapa mereka tidak mau mengikuti kegiatan yang dikhususkan buat mereka. Sebagian merasa malas untuk mengikuti, ada juga yang malu dan tidak percaya diri karena mereka berpendidikan rendah dan keadaan ekonomi yang rendah.

Melihat fenomena di atas, menarik kiranya untuk diadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Stres dengan Rasa Percaya Diri”, dimana secara ilmiah harus dikaji lebih mendalam melalui proses penelitian. Dengan harapan hal ini dapat dijadikan acuan bagi wanita lajang dalam menjalani proses kehidupannya dengan rasa percaya diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang timbul akan dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat stres yang dialami wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglegok kabupaten Blitar?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglegok kabupaten Blitar?

3. Apakah ada hubungan antara stres dengan kepercayaan diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglegok kabupaten Blitar.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglegok kabupaten Blitar?
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres dengan kepercayaan diri.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis dapat digunakan sebagai bahan informasi yang dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi terutama psikologi klinis dalam hubungannya dengan kesehatan mental dan gangguan kejiwaan. Secara praktis dapat digunakan sebagai acuan untuk dapat memahami bagaimana hubungan stres dengan rasa percaya diri sehingga para wanita lajang bisa menempatkan diri sesuai dengan statusnya tanpa merasa minder dan rendah diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. STRES

1. Pengertian Stres

Menurut Muhammad Surya dalam bukunya yang berjudul Bina Keluarga (2001) mengungkapkan bahwa stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Perkataan stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “Ketegangan.” Orang disebut stres jika ia berada dalam situasi yang mengandung tekanan baik dari dalam maupun dari luar.

Secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Seorang ahli menyebut tanggapan tersebut dengan istilah “*fight of flight response*.” Jadi sebenarnya stres adalah sesuatu yang amat alamiah. (Anoraga, 2005:108).

Banyak orang berpikir stres merupakan tuntutan hidup. Secara teknis, tuntutan ini dinamakan stresor.” Tuntutan atau tantangan hidup dapat berasal dari orang dan peristiwa di sekitar kita, dari pikiran dan perjuangan dari dalam, ketika tuntutan ini meningkat, orang sering merasa di bawah stres yang menghebat. (Charlesworth & Nathan, 1996:20).

Dalam buku psikologi klinis (Ardani, 2007:37), stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*). Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002) stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Stres menyengsarakan hampir setiap orang, namun arti kata “stres” yang sesungguhnya tidak dipahami secara jelas. “Ketegangan” mungkin merupakan sinonimnya yang paling tepat, sedangkan ungkapan lain seperti tekanan dan tegangan juga dapat digunakan sebagai penggantinya. Semua istilah itu, kondisi-kondisi seperti cemas, khawatir, takut, atau tak berdaya, secara aksiomatis tidak dapat dipisahkan. Manifestasi terburuknya membuat penderita sampai pada kondisi yang benar-benar hancur atau sangat depresi (Walia, 2005:1).

Stres adalah ketegangan fisik dan mental/emosional karena tubuh kita merespon terhadap tuntutan, tekanan dan gangguan yang ada di sekeliling kita. Setiap orang pasti akan mengalami stres dan wanita cenderung lebih rentan mengalami stres dibanding pria. (<http://www.google.co.id>).

Dari berbagai definisi yang telah dipaparkan, bisa disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya gejala kecemasan, perasaan tegang, tertekan, ketakutan yang tidak rasional, gemetar, khawatir, tidak mampu mengambil keputusan dan sulit konsentrasi diakibatkan oleh stressor yang menghambat aktivitasnya.

2. Gejala-Gejala Stres

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

- a. Gejala badan: sakit kepala pusing separoh, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala emosional: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa dan sebagainya.
- c. Gejala sosial: makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya (Anoraga, 2005:110).

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan tangan atau kaki dengan senewen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan rokok dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan

untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan dan fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan yang terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau (Walia, 2005:5).

Menurut Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater (1997), gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari. Para psikiatri membagi stres dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Tahapan stres tersebut dikemukakan oleh Dr. Robert J. Van Amberg, Psikiater sebagai berikut:

a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa lelah sesudah makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore hari
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
6. Perasaan tidak bisa santai.

c. Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
2. Otot-otot terasa lebih tegang
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik
6. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu:

1. Keletihan yang mendalam (physical and psychological exhaustion).
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.

f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras.
2. Nafas sesak, megap-megap.
3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

Dari beberapa tokoh yang mengungkapkan tentang gejala stres, seseorang dapat dikatakan stres jika orang tersebut merasakan atau mengalami salah satu atau beberapa gejala stres yang telah dipaparkan oleh beberapa tokoh di atas. Penulis mengambil pendapat dari Hawari karena menurut penulis pendapatnya lebih lengkap dan rinci, gejala-gejala stres yang diungkapkan jelas dan mewakili pendapat dari beberapa tokoh yang memberikan pendapat tentang gejala stres.

3. Sumber-Sumber Stres

Permasalahan yang terjadi dalam kehidupan memang ada yang berat dan ada yang ringan. Berat ringan permasalahan tergantung pada cara pandang seseorang dalam menghadapi permasalahan tersebut. Oleh karena itu, seorang perlu mengetahui sumber-sumber stres untuk dapat mengantisipasi dan mengolah stres secara positif.

Ada lima macam sumber yang dapat menimbulkan stres, yaitu:

- a. Frustasi yaitu situasi yang terjadi karena kegagalan individu mencapai apa yang menjadi tujuannya.

- b. Konflik yaitu adanya pertentangan baik dalam dirinya sendiri maupun dengan hal-hal di luar dirinya seperti pertentangan kepentingan, pertentangan dengan pihak lain dan sebagainya.
- c. Desakan yaitu suatu keadaan yang mendesak individu dalam situasi tertentu, misalnya persaingan dengan orang lain.
- d. Perubahan yaitu berbagai perubahan yang terjadi di dalam atau di luar dirinya, misalnya pindah rumah.
- e. Kekeliruan dalam berfikir yaitu cara berpikir yang salah atau keliru tentang diri sendiri atau orang lain, misalnya merasa bahwa dirinya paling sial. (Surya, 2001:197).

Menurut Charlesworth & Nathan (1996), ada 13 macam sumber stres, antara lain:

- a. Sumber stres kejiwaan meliputi: ketakutan dan kecemasan.
- b. Sumber stres keluarga: hubungan dengan anggota keluarga dapat menyebabkan stres.
- c. Sumber stres sosial meliputi: interaksi kita dengan orang lain.
- d. Sumber stres akibat perubahan: pindah rumah
- e. Sumber stres karena bahan kimia meliputi alkohol, obat bius.
- f. Sumber stres pekerjaan misal buruh
- g. Sumber stres membuat keputusan
- h. Sumber stres pulang pergi ke tempat kerja
- i. Sumber stres phobia

- j. Sumber stres fisik
- k. Sumber stres penyakit
- l. Sumber stres nyeri
- m. Sumber stres lingkungan.

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. (Ardani, Rahayu, Solichatun, 2006:37). Stres juga dapat disebabkan oleh peristiwa atau kejadian tertentu (meninggalnya orang terdekat kita), oleh ketegangan pada kehidupan sehari-hari (misalnya tekanan karena mengasuh anak) atau karena ketegangan kronis (sakit parah). Setiap orang pasti akan menghadapi stres. (<http://www.google.co.id>).

Menurut Anoraga (2005) ada dua faktor utama yang berkaitan langsung dengan 'stres', yaitu perubahan dalam lingkungan dan diri manusianya sendiri. Apabila perubahan dalam lingkungannya sudah menjadi sedemikian cepat dan ganas, sehingga seseorang sudah merasa kewalahan untuk menghadapi atau menyesuaikan dirinya terhadap perubahan tersebut, maka ambang ketahanannya terhadap 'stres' mulai terlampaui. Kondisi inilah yang harus dihindarkan atau ditanggulangi.

Banyak sekali sumber stres yang menyebabkan manusia mengalami kecemasan dan ketertekanan jiwanya. Secara umum sumber-sumber stres itu berasal dari diri sendiri dan dari lingkungannya.

4. Reaksi Dan Akibat Stres

Seperti telah dikemukakan di atas, reaksi terhadap stres dapat berdampak positif dan dapat berdampak negatif, bergantung bagaimana individu menghadapinya. Ada empat kemungkinan reaksi yang timbul. Antara lain:

- a. Reaksi yang bersifat jasmaniah seperti perubahan dalam tekanan darah, pencernaan, pernafasan, syaraf-syaraf tertentu, alergi, munculnya penyakit tertentu dan fungsi-fungsi fisik lainnya.
- b. Reaksi emosional seperti kecemasan, ketakutan, marah, rasa bersalah, depresi, rasa terpencil, rendah diri dan sebagainya.
- c. Dalam bentuk perilaku pertahanan diri misalnya menyalahkan orang lain, kompensasi, berkhayal, diam tak berdaya, penekanan diri sendiri, mengganti aktivitas dan sebagainya.
- d. Dalam bentuk perubahan dalam cara berfikir seperti menjadi kurang percaya, selalu berhati-hati, berusaha mencari bukti dan sebagainya. (Surya, 2001:197).

Dr. Hans Selye bapak peneliti stres (1996), mengklasifikasikan reaksi terhadap stres sebagai sindrom adaptasi umum. Sindrom adaptasi umum mempunyai tiga tahap antara lain:

- a. Reaksi peringatan: selama reaksi peringatan, penyebab stres mengaktifkan badan untuk menyiapkan perlawanan.
- b. Tahap perlawanan: selama tahap perlawanan terhadap stres, tanda reaksi peringatan tidak nampak.

- c. Tahap kelelahan: bila rangsangan yang mengakibatkan stres tidak hilang, tahap perlawanan diikuti oleh tahap kelelahan, (Charlesworth & Nathan, 1996:9).

Akibat-akibat 'stres' terhadap seseorang dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stres. Tetapi meskipun demikian fleksibilitas dan adaptabilitas juga diperlukan agar seseorang dapat menghadapi 'stres'-nya dengan baik. Orang-orang yang kaku atau fanatik terhadap ambisi-ambisi dan norma-norma yang dipegangnya cenderung mengalami keadaan yang lebih buruk apabila ia tidak berhasil mengatasi stresnya. Reaksi-reaksi yang muncul apabila seseorang menerima stres dapat digolongkan sebagai reaksi-reaksi yang jasmaniah (biologis atau lebih tepatnya reaksi fisiologis) dan reaksi yang rohaniyah (psikologis) yang meliputi kelakuan sikap menarik diri, bertingkah laku agresif dan tingkah laku yang tak terorganisasi (Anoraga, 2005:108).

Efek buruk stres pada spiritualitas seseorang antara lain:

- a. Mulai meragukan keberadaan Tuhan
 - b. Cenderung melakukan penghinaan terhadap praktik keagamaan
 - c. Berhenti melakukan kebiasaan spiritual, seperti berdoa atau pergi ke tempat ibadah.
 - d. Mencari seseorang atau semua orang untuk meminta bantuan spiritual.
- (Walia, 2005:7).

Ada beberapa macam strategi dalam menghadapi stres, yaitu:

- a. Strategi menghadapi stres dalam perilaku. Meliputi:
 - a) Memecahkan persoalan secara tenang. Contoh: mengevaluasi kekecewaan
 - b) Agresi. Contoh: mencari kambing hitam.
 - c) Regresi yaitu kembali lagi pada waktu yang mundur.
 - d) Menarik diri
 - e) Mengelak
- b. Strategi mengatasi stres secara kognitif. Antara lain:
 - a) Represi, adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan.
 - b) Menyangkal kenyataan, mengandung unsur penipuan diri.
 - c) Fantasi, bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres.
 - d) Rasionalisasi, adalah segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk.
 - e) Intelektualisasi, meninjau permasalahan secara subjektif.
 - f) Pembentukan reaksi; menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.
 - g) Proyeksi; menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

(Ardi, Rahayu, Solichatun, 2007 : 45)

Jadi stres menimbulkan tanggapan pada tubuh, mempengaruhi kerja pikiran, emosi, dan perilaku. Secara medis mengakui bahwa banyak penyakit yang bersumber dari stres. Namun semua stres tidak berakibat buruk. Itulah sebabnya lebih baik mengelola respon stres daripada mengalihkannya. (Charlesworth & Nathan, 1996 : 12).

B. PERCAYA DIRI

1. Pengertian Percaya Diri

Setiap orang pasti pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai lanjut usia. Sudah tentu, hilangnya rasa percaya diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu, terlebih ketika dihadapkan pada tantangan atau situasi baru.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. (<http://www.e-psikologi.com>).

Angelis (2005), kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu.

Percaya diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan dan mampu mengelola apapun yang timbul. (Balke, 1999 : 99).

Menurut Daniel Goleman (2005), kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri.

Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional. Ia hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. (<http://www.SekolahIndonesia.com>).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri tanpa ragu-ragu, dapat menentukan sendiri standar bagi dirinya, tidak memerlukan orang lain sebagai standar.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Adapun ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- e. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi. (<http://www.e-psikologi.com>).

Orang yang memiliki rasa percaya diri umumnya memandang diri sendiri sebagai orang yang produktif, mampu menghadapi tantangan dan mudah menguasai pekerjaan atau keterampilan baru. Mereka mempercayai diri sendiri sebagai katalisator, penggerak, dan pelapor, serta merasa bahwa kemampuan-kemampuan mereka lebih unggul dibanding kebanyakan orang lain. Dari posisi kekuatan batin semacam itu, mereka lebih mampu membenarkan keputusan-keputusan atau tindakan-tindakan mereka, tak tertandingi oleh para lawan, tidak mudah diintimidasi atau ditekan. (Goleman, 2005 : 109).

Menurut Balke (1999), ciri-ciri kepercayaan diri antara lain : tenang, termotivasi, tekun, otonom, jujur, tegas, terbuka, ingin tahu, kuat, persuasif, menerima orang lain.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Dalam kenyataan kehidupan sehari-hari biasanya tingkat percaya diri seseorang ini mempunyai peranan yang besar dalam menentukan tingkat keberhasilan seseorang menjalani kehidupan keseluruhan. Orang dengan percaya diri yang tinggi, umumnya cenderung lebih berani mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya dengan memanfaatkan kemampuannya yang ada secara optimal.

Tentunya percaya diri seseorang tidak terbentuk begitu saja, faktor umum yang mempengaruhi tingkat percaya diri antara lain :

- a. Kondisi fisik
- b. Latar belakang keluarga
- c. Lingkungan dan pergaulan
- d. Tingkat pendidikan dan prestasi
- e. Materi
- f. Kedudukan
- g. Pengalaman dan wawasan. (<http://www.siutao.com>)

4. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orang tuanya. Dan, meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri.

Seperti orang tuanya meletakkan harapan realistik terhadap dirinya.
(<http://www.e-psikologi.com>).

5. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Menurut Angelis (1995), untuk menumbuhkan rasa percaya diri antara lain :

- a. Dengan menciutkan angan-angan
- b. Dengan membohongi diri sendiri tentang apa yang benar-benar dibutuhkan
- c. Dengan mengerjakan semua yang biasa-biasa saja
- d. Dengan menghindari orang-orang atau situasi yang menantang anda
- e. Dengan berkata pada diri sendiri : “Masa bodoh”.

Untuk memperluas kepercayaan diri, ada dua hal :

- a. Secara positif tindakan akan memperbesar kepercayaan diri
- b. Tindakan akan menghentikan hal-hal yang negatif yang meremehkan.

(Balke, 1999 : 102).

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Antara lain :

- a. Evaluasi diri secara obyektif
- b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri
- c. Positif thinking
- d. Gunakan *self-affirmation*; kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri
- e. Berani mengambil resiko
- f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan (<http://www.e-psikologi.com>)

C. Wanita Lajang

1. Pengertian wanita lajang

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, wanita adalah perempuan dewasa : kaum-kaum putri (dewasa). Sedangkan lajang artinya bujang : sendirian (belum kawin). Jadi wanita lajang adalah: perempuan dewasa yang belum kawin.

Wanita lajang menurut arti secara harfiah secara umum dalam bahasa Indonesia adalah seorang perempuan yang memiliki status perkawinan belum pernah menikah. Secara umum kata "wanita lajang" dapat digunakan sebagai pengganti kata "masih gadis (perawan)". ([Http//idWikipedia.org/wiki/lajang](http://idWikipedia.org/wiki/lajang))

Sebutan wanita lajang digunakan untuk membedakan dengan wanita yang sudah berkeluarga. Pada wanita yang sudah berkeluarga ia hidup dengan suaminya. Sedangkan wanita lajang hidup menyendiri tanpa suami. Jadi wanita lajang merupakan sebutan bagi wanita yang menjalin kehidupan dengan menyendiri tanpa suami meskipun telah memiliki persyaratan yang diperlukan untuk hidup berkeluarga. (Surya, 2001:368).

2. Ciri-ciri wanita lajang

Adapun ciri-ciri wanita lajang menurut Surya (2001) antara lain :

- 1) Hidup sendiri tanpa suami
- 2) Gadis ataupun janda
- 3) Sudah memiliki persyaratan yang diperlukan untuk berkeluarga. Misalnya :
wanita yang sudah dewasa tapi belum menikah.

Adapun ciri-ciri dari wanita dewasa antara lain :

- 1) Punya rencana dan tujuan hidup
- 2) Kerja/karya
- 3) Pembentukan diri dan stabilitas normatif
- 4) Kemandirian yang susila dan bertanggungjawab
- 5) Partisipasi aktif dan konstruktif
- 6) Teratur, berbentuk, tertutup, dan relatif stabil

(Kartono, 1989:170)

Adapun menurut Monks dkk (1989), di Indonesia batas kedewasaan adalah 21 tahun. Hal ini berarti bahwa pada usia itu seseorang sudah dianggap dewasa dan selanjutnya dianggap sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya. Pada masa ini ada tugas-tugas perkembangan yang ditentukan oleh masyarakat yaitu kawin, membangun suatu keluarga mendidik anak, memikul tanggungjawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok tertentu, melakukan suatu pekerjaan.

Adapun beberapa sifat yang menonjol pada wanita lajang, antara lain :

- 1) Rasa percaya diri yang sangat besar
- 2) Keras kepala
- 3) Merasa paling benar
- 4) Over confidence (Dea Alone < Dealone @ yahoo.com)

3. Mengapa mereka melajang

Faktor-faktor yang melatarbelakangi wanita melajang antara lain :

- 1) Perbandingan jumlah wanita lebih banyak dari pria
- 2) Memiliki pandangan ideal terhadap pasangannya
- 3) Keegoisan yang muncul pada wanita dan menyebutnya wanita mandiri
- 4) Cenderung menutup diri dan enggan bersosialisasi dengan lingkungan
- 5) Melajang menjadi sebuah pilihan atau bahkan keterpaksaan
- 6) Dipengaruhi oleh keluarga. Misalnya, orang tua yang terlalu idealis dalam menentukan calon suami untuk sang anak membuat para pria enggan untuk mendekati wanita tersebut. (www.amanah.or.id)

D. Stres dan Percaya Diri dalam Tinjauan Islam

Hidup tanpa diselingi stres akan terasa hampa, terlebih lagi sangat tidak mungkin untuk menjalani hidup tanpa pernah mengalami atau merasakan stres.

Penanganan stres memang cukup subyektif, tergantung pada individu itu sendiri bagaimana cara menghadapinya, proses adaptasi yang baik terhadap stressor maka akan menghasilkan sikap yang lebih positif. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah: 155



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”.

Al-Baqarah : 286



Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”.

Al-Ma'aarij : 19 – 23



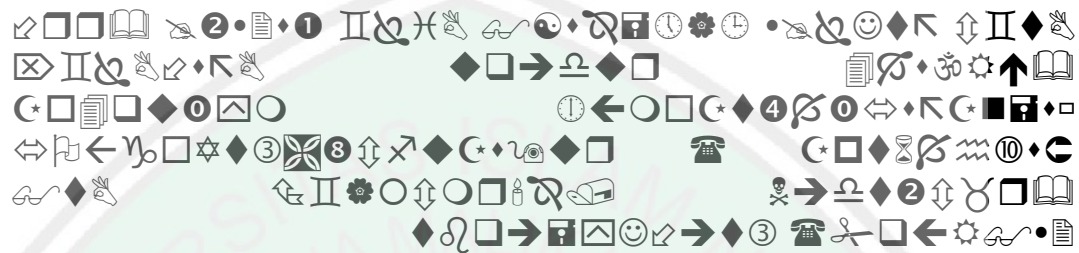
Artinya : Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.

Ayat-ayat di atas menjelaskan bahwa Allah pasti memberikan cobaan atau ujian pada manusia namun sesungguhnya pada setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Ini berarti setiap manusia punya potensi bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Apakah orang tersebut akan menyerah, putus asa atau dengan semangat dan rasa percaya diri memperbaiki perilakunya dan mengambil pelajaran atas permasalahan yang menimpa sebagai sarana untuk introspeksi diri.

Setiap manusia seharusnya mempunyai rasa percaya diri yang tinggi untuk melakukan sesuatu perbuatan yang positif. Misalnya; wanita lajang selalu ikut

dalam kegiatan sosial agar bisa beraktualisasi diri dan menciptakan relasi yang baik dengan lingkungannya.

Allah berfirman dalam surat An-Nahl: 97



Artinya: “Barang siapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik. Dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

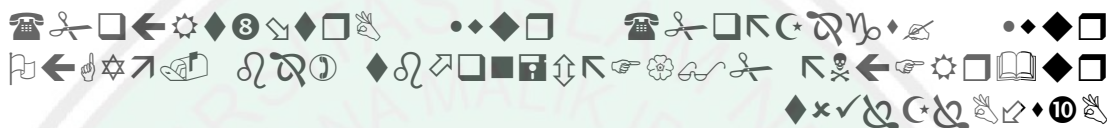
Surat At-tin Ayat 4 :



Artinya: “Sesungguhnya telah kami menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah memberikan manusia rasa percaya diri yang sempurna dan Allah tidak akan lupa atas usaha yang dilakukan hambanya. Selain itu dalam surat At-tin juga menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya. Jadi untuk melakukan sesuatu yang baik tidak ada alasan untuk tidak percaya diri. Dalam melakukan hal yang positif manusia harus percaya diri.

Agama Islam sangat mendorong umat-Nya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga manusia patut percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sebagaimana Firman Allah Surat Ali-Imron: 139



Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

E. Hubungan Stres dengan Rasa Percaya Diri Pada Wanita Lajang

Stres dalam kehidupan adalah sesuatu yang tak bisa dihindari. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang yang dalam hal ini bisa menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang baik anak, remaja, atau dewasa, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul. (Hawari, 1997 : 45).

Tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya. Stressor tersebut salah satunya adalah kurangnya rasa percaya diri atau sering disebut ‘krisis kepercayaan’.

Hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam menjalani kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai lanjut usia. Sudah tentu, hilangnya rasa percaya diri menjadi sesuatu yang amat

mengganggu, terlebih ketika dihadapkan pada tantangan ataupun situasi baru, bisa mengakibatkan stres yang bila tidak dikelola akan menghambat individu dalam usaha memampukan diri mengembangkan penilaian positif terhadap diri dan lingkungan.

Bagi seorang wanita yang telah matang namun masih lajang adalah beban tersendiri baginya. Apalagi hidup di kota kecil atau di desa. Wanita lajang pasti jadi bahan gunjingan tetangga karena menurut mereka "melajang" itu adalah hal yang aneh dan mungkin menakutkan bahkan dianggap tidak laku. (Anung Wibowo @ Lycos.com)

Pernikahan bagi setiap orang adalah hal yang sangat dinantikan. Apalagi bagi wanita, pernikahan merupakan suatu hal yang penting karena jumlah wanita lebih banyak dan posisi wanita adalah pihak yang menunggu. Saat ini begitu banyak wanita yang telah cukup umur dan bahkan telah mapan secara materi namun belum mendapatkan pendamping hidup. (www.amanah.or.id)

Kondisi di atas bisa menyebabkan stres dan krisis kepercayaan. Dimana wanita lajang yang kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada akan melahirkan problem kejiwaan yaitu stres.

F. Hipotesis

Ada hubungan negatif antara stres dengan rasa percaya diri wanita lajang. Semakin rendah tingkat stres wanita lajang maka semakin tinggi percaya diri,

begitu pula sebaliknya semakin tinggi rasa percaya diri semakin rendah tingkat stresnya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

Variabel bebas : stres

Variabel terikat : rasa percaya diri

B. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional variabel penelitian yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

1. Stres adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya gejala kecemasan, perasaan tegang, gemetar, khawatir, tidak mampu mengambil keputusan dan sulit konsentrasi diakibatkan oleh stressor yang menghambat aktivitasnya.
2. Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri tanpa ragu-ragu, dapat menentukan sendiri standart bagi dirinya, tidak memerlukan orang lain sebagai standart.
3. Wanita lajang adalah perempuan berusia 21 tahun ke atas yang belum kawin.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto, 1998:115).

Dalam bukunya tersebut Arikunto menganjurkan apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik di ambil semua. (Arikunto, 1998:120).

Berdasarkan uraian di atas populasi dalam penelitian ini adalah wanita lajang yang ada di desa Krenceng kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar sebanyak 40 orang wanita lajang yang dianggap mengalami stres dan tidak percaya diri.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sample (sampel bertujuan), dimana sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Alasan digunakan teknik ini adalah karena keterbatasan waktu, tenaga, dana dan dapat ditentukan sendiri siapa/sampling mana yang akan ditarik sebagai sampel, sebab telah diketahui sebelumnya sampel yang diambil memiliki ciri atau karakteristik tertentu yang dapat menjawab permasalahan berdasarkan tujuan dalam penelitian. (Arikunto, 1998:128)

Berdasarkan uraian di atas sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang wanita.

Adapun ciri-ciri sampel yang diambil adalah :

1. Wanita lajang
2. Usia 21 tahun ke atas

E. Metode dan Instrumen Penelitian

Ada beberapa teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

1. Metode observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis tentang fenomena-fenomena yang diselidiki. (Hadi, 1987:136).

Instrumen yang digunakan dalam metode observasi ini adalah observasi partisipan. Metode ini peneliti langsung ikut serta dalam obyek yang diteliti yaitu wanita lajang sebagai responden untuk mengetahui bagaimana perilaku mereka dalam berinteraksi sosial dan latar belakang mereka melajang serta sejauh mana mereka aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang dikhususkan untuk mereka.

Adapun alasan menggunakan ini adalah peneliti bertempat tinggal di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar jadi mudah untuk melakukan observasi.

2. Angket

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Angket adalah suatu daftar yang berisi rangkaian pernyataan mengenai sesuatu hal yang akan diteliti. (Hadi, 1987:157). Alasan penggunaan angket dalam pengumpulan data adalah :

- 1) Subyeknya adalah orang yang paling tahu tentang dirinya
- 2) Segala sesuatu yang dinyatakan dalam jawaban angket adalah benar dan dapat dipercaya.

- 3) Interpretasi subyek tentang pertanyaan yang ada dalam angket adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh peneliti (Hadi, 1987:157).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model likert sebagai alat ukur angket skala stres dan skala rasa percaya diri. Pada skala likert ini diadakan 4 macam pilihan. Dalam kolom jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan rentang 1-4. Butir-butir yang ada biasanya terdiri dari butir-butir yang bersifat positif (*favourable*) dan bersifat negatif (*unfavourable*).

Pernyataan *favourable* yaitu pertanyaan yang berisi tentang hal-hal positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimat yang sifatnya mendukung atau memihak pada obyek sikap, sebaliknya *unfavourable* yaitu pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap, yaitu bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap obyek sikap yang hendak didukung. (Azwar, 1998:107).

a. Penyusunan skala stres

Untuk mengetahui tingkat stres wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar, maka penulis menyusun skala yang didasarkan pada teori Hawari (1997) bahwa stres ada beberapa tingkatan.

Adapun penjabaran variabel stres sebagai berikut :

Tabel 1. Penjabaran Variabel Stres

Variabel	Tingkatan	Deskriptor
Stres	I	1. Semangat besar 2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasa 3. Energi dan gugup berlebihan 4. Kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.
	II	1. Merasa letih sewaktu bangun pagi 2. Merasa lelah sesudah makan siang 3. Merasa lelah menjelang sore hari 4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung). 5. Jantung berdebar-debar 6. Perasan tegang pada leher dan otot punggung 7. Perasaan tidak bisa santai
	III	1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang) 2. Otot-otot terasa lebih tegang 3. Perasaan tegang yang semakin meningkat 4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi. 5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)
	IV	1. Sulit bertahan sepanjang hari 2. Kegiatan menyenangkan kini terasa sulit

		3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat. 4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari. 5. Perasaan negativisik 6. Konsentrasi menurut tajam 7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan
	V	1. Keletihan yang mendalam 2. Pekerjaan sederhana kurang mampu 3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.
	VI	1. Debaran jantung terasa amat keras 2. Nafas sesak 3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran 4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan.

Tabel 2. Blue Print Skala Stres

No	Tingkat	No Item		Total
		Fav	Unf	
1	Tingkat I	2,4,5,8	1,3,6,7	8
2	Tingkat II	9,12,13,16	10,11,14,16	8
3	Tingkat III	18,20,22,24	17,19,21,23	8
4	Tingkat IV	26,28,30,32	25,27,29,31	8
5	Tingkat V	34,36,38,40	33,35,37,39	8
6	Tingkat VI	42,44,46,48	41,43,45,47	8
		24	24	48

Tabel 3. Skoring Skala Stres

Favourable	Nilai	Unfavourable
SS	4	STS
S	3	TS
TS	2	S
STS	1	SS

b. Penyusunan skala rasa percaya diri

Skala rasa percaya diri merupakan alat ukur untuk menentukan tingkat rasa percaya diri wanita lajang. Dasar penyusunan dari angket ini adalah mengacu pada kumpulan teori Angelis (1997), Goeleman (1999) dan internet tentang ciri-ciri rasa percaya diri.

Adapun penjabaran dari variabel rasa percaya diri sebagai berikut:

Tabel 4. Penjabaran Variabel Rasa Percaya Diri

Variabel	Aspek	Deskriptor
Percaya Diri	1. Kompetensi	1. Percaya akan kemampuan sendiri 2. Tidak butuh pujian orang lain 3. Tidak butuh pengakuan orang lain 4. Tidak butuh penerimaan orang lain 5. Tidak butuh dihormati

	2. Emosi	6. Menerima penolakan orang lain 7. Menghadapi penolakan orang lain 1. Pengendalian diri yang baik 2. Tenang
	3. Locus of Control	1. Memandang keberhasilan dari usaha sendiri 2. Memandang kegagalan dari usaha sendiri 3. Tidak mudah menyerah 4. Tidak tergantung orang lain 5. Tidak mengharapkan bantuan orang lain
	4. Positif Thinking	1. Memandang positif terhadap diri sendiri 2. Memandang positif terhadap orang lain 3. Memandang positif situasi luar 4. Harapan realistis terhadap diri sendiri

Tabel 5. Blue Print Skala Percaya Diri

No	Aspek	No Item		Total
		Fav	Unf	
1.	Kompetensi	1,3,6,7	2,4,5,8	8
2.	Emosi	9,11,13,16	10,12,14,15	8
3.	Locus of Control	18,19,21,23	17,20,22,24	8
4.	Positif thinking	26,27,29,31	25,28,30,32	8
		16	16	32

Tabel 6. Skoring Skala Percaya Diri

Favourable	Nilai	Unfabourable
SS	4	STS
S	3	TS
TS	2	S
STS	1	SS

3. Metode Interview

Metode interview adalah metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian (Hadi, 1984:136).

Instrumen yang digunakan dalam metode interview ini adalah guide interview. Metode ini peneliti gunakan dalam bentuk tanya jawab/wawancara dengan responden dan sepihak yang terkait yaitu wanita lajang sebagai responden untuk mengetahui usia mereka, bagaimana kehidupan mereka dan permasalahan yang sering dialami oleh wanita lajang tersebut.

Adapun alasan menggunakan metode ini adalah sebagai pelengkap apabila data dari metode lain tidak diperoleh.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1997:5). Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan *internal validity* yaitu mengkorelasikan skor butir dengan skor total (Sugiyono, 1993:97).

Untuk mengetahui validitas angket digunakan rumus korelasi *Product Moment Person* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Korelasi Product Moment

N = Jumlah Subyek

$\sum X$ = Skor butir X

$\sum Y$ = Skor total Y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor X dengan skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y

Apabila hasil dari korelasi item dengan total item dalam suatu faktor didapatkan probabilitas (P) $< 0,05$ maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap sah untuk taraf signifikan 5%, dan sebaliknya jika didapatkan probabilitas (P) $> 0,05$ maka dikatakan tidak signifikan dan butir-butir dalam angket tersebut dinyatakan tidak sah atau gugur.

Perhitungan validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer (SPSS).

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata “*reliability*”. Reliabilitas artinya tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya (Azwar, 2002 : 4). Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan dan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah.

Untuk menguji reliabilitas pada angket ini dilakukan dengan menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*. Dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > r_{\text{tab}}$. Perhitungan reliabilitas hanya dilakukan pada item yang valid dengan rumus :

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum SD^2 X}{\sum SD^2 Y} \right]$$

Keterangan :

α = korelasi keandalan Alpha

K = jumlah item valid

SD^2X = jumlah varians butir

SD^2Y = jumlah varians total

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer (SPSS).

G. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisa kuantitatif yaitu analisa yang bentuk datanya berupa angka/tabel dan dinyatakan dalam satuan-satuan tertentu yang mudah diklasifikasikan dalam kategori tertentu.

Untuk mengetahui tingkat stres dan percaya diri wanita lajang maka dilakukan penggolongan berdasarkan norma. Norma yang digunakan untuk penggolongan ini adalah (Azwar, 1999;109).

Tinggi = $Mean + 1 SD \leq X$

Sedang = $Mean - 1 SD \leq X \leq Mean + 1 SD$

Rendah = $X \leq Mean - 1 SD$

Berdasarkan hasil penggolongan norma maka akan dikategorikan skor standar untuk diprosentasikan berdasarkan banyaknya sampel penelitian. $F/N \times 100$.

Metode analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis Product Moment dari Karl Person, karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua buah variabel yaitu variabel stres (X) dan rasa percaya diri (Y).

Sumanto (1990:152) mengatakan bahwa pada uji hipotesis arah korelasi belum ditentukan, karena arah korelasi merupakan arah salah satu tujuan diadakan uji hipotesis, tabel korelasi dapat digunakan untuk nilai positif maupun yang negatif (misalnya $-0,83$). Tabel tidak tahu apakah korelasi positif atau negatif.

Adapun rumus korelasi *Product Moment Person* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Korelasi Product Moment

N = Jumlah Subyek

ΣX = Skor variabel stres

ΣY = Skor variabel percaya diri

ΣXY = Jumlah perkalian antara skor X dengan skor Y

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor Y

H. Prosedur Penelitian

Secara operasional prosedur penelitian dapat dikemukakan dalam 3 langkah meliputi:

1. Tahap pra lapangan

Dalam tahap ini kegiatan yang dilakukan seperti mengurus surat izin penelitian di lapangan serta mulai mengadakan observasi mengenali populasi dan sampel penelitian.

2. Tahap lapangan

Dalam tahap ini mulai dilakukan observasi untuk menentukan sampel penelitian setelah itu menyebar angket pada responden penelitian yaitu wanita lajang sebanyak orang.

Dalam pengambilan data tersebut peneliti memberi instruksi dan menjelaskan kepada responden bagaimana cara pengisiannya dan peneliti akan mengadakan interview pada responden di sela-sela waktu senggang.

3. Tahap pasca lapangan

Tahap ini merupakan tahap terakhir dimana disini segala data yang diperoleh baik melalui observasi, wawancara dan angket diolah. Pengolahan data melibatkan aktivitas pengumpulan data yang ada dan dianalisis dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Obyek Penelitian

1. Tinjauan Geografis

Letak ataupun kedudukan suatu daerah sebagai kondisi alamiah adalah sangat penting artinya bagi daerah itu sendiri. Ia memiliki arti yang penting baik untuk masa sekarang ataupun masa yang akan datang, sehingga dengan demikian dalam skripsi ini peneliti juga mencantumkan letak geografis Desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar.

Desa Krenceng merupakan satu desa IDT (Inpres Desa Tertinggal), dimana desa tersebut dianggap terbelakang dari segi pembangunan, pendidikan, dan ekonomi. Desa Krenceng terletak di kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar dengan jarak kurang lebih 7 km dari kota Blitar dan memiliki luas wilayah kurang lebih 178,2 Ha. Adapun batas-batasnya adalah sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan lingkungan Kedungwaru Kelurahan Nglegok
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Dusun Tambakrejo; Bangsri
- c. Sebelah Barat berbatasan dengan Kemloko
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan Dusun Darungan, Jiwut

2. Tinjauan Demografis

a. Wilayah Desa Krenceng terdiri dari 10 RT dengan jumlah penduduk 2.120 jiwa terdiri dari

a) Laki-laki : 1.096 jiwa

b) Wanita : 1.024 jiwa

b. Jumlah penduduk warga ditinjau dari usia dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a) Usia 0-5 tahun : 126 jiwa

b) Usia 6-12 tahun : 185 jiwa

c) Usia 13-17 tahun : 137 jiwa

d) Usia 18-24 tahun : 140 jiwa

e) Usia 25-55 tahun : 910 jiwa

f) Usia 56-59 tahun : 120 jiwa

g) Usia 60 tahun ke atas : 479 jiwa

c. Jumlah wanita lajang yang berusia 21 tahun ke atas sebanyak 48 jiwa, dimana delapan dari jumlah tersebut tidak menetap di desa Krenceng, sedangkan yang 40 menetap di desa Krenceng.

d. Agama yang dianut warga di desa Krenceng mayoritas Islam

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini pertama-tama melakukan survei pendahuluan ke tempat atau lokasi yang akan di jadikan penelitian. Kemudian interview dengan kepala Desa Krenceng untuk meminta informasi yang berupa jumlah warga dan data-data lainnya yang penting untuk digunakan dalam penyusunan penelitian.

Kepala desa memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian diwilayahnya. Kemudian peneliti meminta surat penghantar penelitian dari pihak fakultas yang ditujukan kepada pihak yang berwenang tersebut.

Langkah berikutnya adalah penyebaran angket untuk penelitian, dimana dalam pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling dengan tujuan tertentu dengan jumlah sampel 40 orang atau responden.

Usia responden yang diambil berada pada usia 21-30 tahun, karena yang diteliti adalah wanita dewasa yang belum menikah.

Setelah pengambilan data jumlah wanita lajang. Kemudian peneliti menyebar angket sebanyak 40 kepada setiap wanita lajang yang dianggap mengalami gejala-gejala stres, rasa percaya diri yang rendah dan menetap di wilayah desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar. Dari jumlah angket yang tersebut pada responden tersebut angket yang kembali sebanyak 40.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengujian terpakai artinya subyek yang dijadikan sampel uji coba (*tryout*) sekaligus merupakan sampel penelitian, hal ini dilakukan peneliti karena keterbatasan waktu dan biaya.

Data tersebut dapat diperoleh $\pm$ 1 Minggu dan peneliti tidak mengalami kendala yang berarti.

C. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Perhitungan validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer SPSS.

Adapun hasil dari analisis butir untuk 48 item angket stres (angket I) yaitu terdapat 45 item butir sahih dan 3 butir item gugur.

Tabel 7
Item Valid Angket Stres

No	Stres	Item Valid	Item Gugur
1	Tingkat I	1,2,3,4,5,6,7	8
2	Tingkat II	9,10,11,12,13,14,15,16	-
3	Tingkat III	17,18,19,20,21,22,23,24	-
4	Tingkat IV	25,26,27,28,29,30,31,32	-
5	Tingkat V	33,35,36,37,38,39,40	34
6	Tingkat VI	41,42,43,44,46,47,48	45
	Jumlah	45 butir	3 butir

Hasil analisis butir 32 item untuk angket rasa percaya diri (angket II) yaitu terdapat 29 item butir sah dan 3 butir item gugur.

Tabel 8
Item Valid Angket Percaya Diri

No	Percaya Diri	Item Valid	Item Gugur
1	Kompetensi	1,2,3,4,5,6,8	7
2	Emosi	10,11,13,14,15,16	9,12
3	Locus of control	17,18,19,20,21,22,23,24	-
4	Positif Thinking	25,26,27,28,29,30,31,32	-
	Jumlah	29 butir	3 butir

2. Reliabilitas

Berdasarkan uji keandalan pada angket stres tersebut, diperoleh hasil bahwa merupakan alat ukur yang reliabel atau andal, karena $\alpha > r_{\text{tab}}$ yaitu $\alpha = 0,9414$ dan $r_{\text{tab}} = 0,312$.

Adapun untuk uji keandalan pada angket rasa percaya diri tersebut diperoleh hasil bahwa merupakan alat ukur yang reliabel atau andal, karena $\alpha > r_{\text{tab}}$. Yaitu : $\alpha = 0,9061$ dan $r_{\text{tab}} = 0,312$.

D. Paparan Hasil Penelitian

1. Stres

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat stres wanita lajang, maka subyek di bagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah yang didasarkan pada distribusi normal.

Setelah melakukan penghitung dengan bantuan komputer SPSS di peroleh nilai Mean untuk gejala stres 11,775 dan nilai Mean rasa percaya diri 84,300 sedangkan nilai standard deviasi untuk gejala stres 17,317 dan untuk rasa percaya diri standard deviasinya adalah 94,866.

Adapun hasil perhitungan dari skor kategori stres di jabarkan pada tabel berikut :

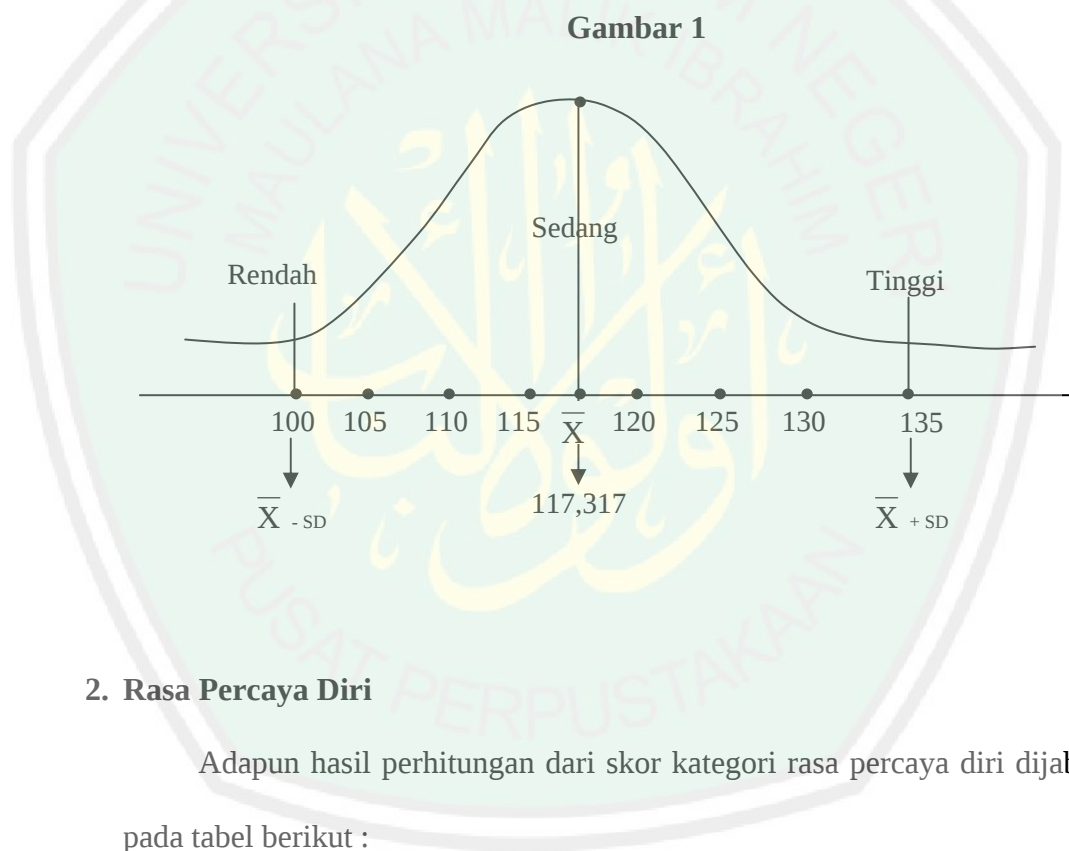
Tabel 9
Prosentase Stres

Kategori	Interval	f	Prosentase
Tinggi	136 - ...	2	5%
Sedang	100 – 135	35	87,5%
Rendah	... - 99	3	7,5%
		40	100%

Hasil perhitungan tingkat stres pada wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglepok Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa distribusi yang

paling tinggi pada kategori sedang, yakni ada 35 wanita lajang dengan prosentase 87,5%. Untuk kategori tinggi ada 2 wanita lajang dengan prosentase 5% sedangkan pada kategori rendah ada 3 wanita lajang dengan prosentase 7,5%.

Berdasarkan pada distribusi normal, sebagaimana dijelaskan dalam gambar berikut ini.



2. Rasa Percaya Diri

Adapun hasil perhitungan dari skor kategori rasa percaya diri dijabarkan pada tabel berikut :

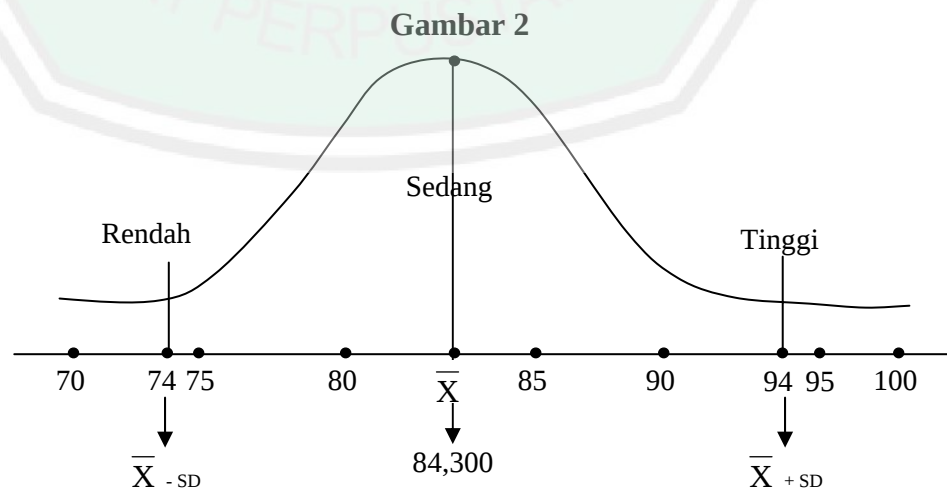
Tabel 10

Prosentase Rasa Percaya Diri

Kategori	Interval	f	Prosentase
Tinggi	95 - ...	7	17,5%
Sedang	74 - 94	31	77,5%
Rendah	... - 73	2	5%
		40	100%

Hasil perhitungan tingkat percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa distribusi yang paling tinggi pada kategori sedang, yakni ada 31 wanita lajang dengan prosentase 77,5%, untuk kategori tinggi ada 7 wanita lajang dengan prosentase 17,5% sedangkan pada kategori rendah ada 2 wanita lajang dengan prosentase 5%.

Berdasarkan pada distribusi normal, sebagaimana dijelaskan dalam gambar berikut ini :



3. Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri

Dari hasil analisis diperoleh $r_{hit} = -0,378$ sedangkan $r_{tab} = 0,312$, sehingga $r_{hit} > r_{tab}$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

E. Hasil Penelitian

Untuk pengujian hipotesis data hasil penelitian diolah dengan menggunakan analisis statistik *product moment* dari pearson dengan hasil tabel di bawah ini :

Tabel 11

Analisis Product Moment

R_{hit}	r_{tab}	Keterangan	Kesimpulan
-0,378	0,312	$r_{hit} > r_{tab}$	Signifikan

Dari hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan ($r_{hit} = -0,378 > r_{tab} = 0,312$). Antara stres dengan rasa percaya diri, dimana semakin tinggi stres yang dialami maka rasa percaya diri akan semakin rendah begitu pula sebaliknya semakin tinggi rasa percaya diri semakin rendah tingkat stresnya. Dari hasil analisa, besarnya pengaruh stres terhadap rasa percaya diri = 14,3%. Dengan hasil yang demikian ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, karena terdapat hubungan yang negatif antara stres dengan rasa percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar.

F. Pembahasan

1. Tingkat Stres

Hasil perhitungan tingkat stres pada wanita lajang di desa Krenceng kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa distribusi yang paling tinggi pada kategori sedang, yakni ada 35 orang dengan prosentase 87,5%, untuk kategori tinggi 2 wanita lajang dengan prosentase 5% sedangkan pada kategori rendah ada 3 wanita lajang dengan prosentase 7,5%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, stres yang dialami oleh wanita lajang kebanyakan adalah masuk dalam kategori sedang, artinya proses penyikapan stressor terbilang cukup, gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita lajang di desa Krenceng belum termasuk pada stres akut.

Sifat wanita lajang memang teratur, mempunyai gambaran pribadi yang sudah terbentuk sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh impuls baik dalam diri maupun dari luar, tertutup, dan relatif stabil. Ia ingin selalu mandiri dan bebas di setiap keinginan-keinginannya dengan tidak melupakan tanggungjawab dan resiko-resiko yang akan dihadapinya. Hal ini seringkali membuat orang tua khawatir karena mereka merasa segan untuk menasehati anak gadisnya yang dianggap sudah dewasa. Adanya nasihat dari orang tua merupakan suatu bentuk usaha agar wanita lajang mengerti dan menyadari akan pentingnya hidup berkeluarga.

Wanita lajang dengan kemandiriannya yang tinggi tidak mau disalahkan. Padahal wanita yang telah menyebut dirinya sebagai wanita mandiri akan bisa memunculkan keegoisan yang akan menjadi jurang yang curam bagi orang disekelilingnya. Karena itu peran orang tua terhadap anak perempuannya yang masih lajang sangatlah diperlukan. Pada dasarnya wanita lebih memerlukan orang lain untuk menjadi sempurna, yaitu suami sebagai pendamping hidup dan tempat berbagi. Selain itu kehidupan melajang juga bisa menghasilkan gangguan neurotik atau gangguan emosional, dimana wanita lajang menjadi lebih sensitif jika disinggung masalah kelajangannya, dan hal itu bisa membuat tertekan dan stres.

Dr. Hansly mengatakan bahwa stres dalam jumlah tertentu sangat baik dan penting untuk kesejahteraan manusia. Sebaliknya stres yang buruk dan tidak terkontrol, untuk jangka waktu yang lama dapat membuahkan hasil yang tidak diinginkan sehingga harus dihindari, misalnya frustrasi yang berkepanjangan akan dapat menjadi sebab wanita melajang (Surya, 2003, 371).

2. Tingkat Percaya Diri Wanita Lajang

Berdasarkan hasil perhitungan tingkat percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa distribusi yang paling tinggi pada kategori sedang, yakni 31 orang dengan prosentase 77,5%, untuk kategori tinggi 7 wanita lajang dengan prosentase 17,5% sedangkan pada kategori rendah 2 wanita lajang dengan prosentase 5%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tingkat percaya diri wanita lajang kebanyakan adalah masuk dalam kategori sedang, ini menunjukkan tingkat percaya diri cukup baik karena stabil, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Jika dihubungkan dengan keinginan wanita lajang untuk menikah yang pada umumnya wanita lajang suka membayangkan dan mengeluh tentang jodoh, teman, pacar atau calon suami maka wanita lajang rentan akan kecemasan dan perasaan tertekan yang berujung pada tingkat percaya diri yang rendah.

3. Hubungan Antara Stres Dengan Rasa Percaya Diri Wanita Lajang

Hasil korelasi ($r: -0,378$) menunjukkan arah yang negatif, artinya semakin tinggi stres yang dialami oleh wanita lajang maka semakin rendah rasa percaya dirinya, sebaliknya semakin rendah stresnya maka semakin tinggi rasa percaya dirinya.

Koefisien determinan ($r^2 \times 100 = 14,3\%$), artinya stres memberikan pengaruh terhadap rasa percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar sebesar 14,3% dan sisanya 85,7% yang berarti ada faktor lain yang mempengaruhi rasa percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar, misalnya cacat fisik, ekonomi terlalu tinggi atau terlalu rendah, banyak saudara.

Dari hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya hubungan antara gejala stres dengan rasa percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar. Maka hal ini membuktikan bahwa tinggi rendahnya

rasa percaya diri dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami dan perbedaan individu (individual differences) yang berupa kecakapan, keahlian, kesempatan, persepsi dan daya tahan terhadap stres serta kemampuan dalam menghadapinya.

Menurut Sarafino dalam psikologi kesehatan, (1994) stres merupakan suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Bagi seorang wanita yang telah matang namun masih lajang adalah beban tersendiri baginya. Apalagi hidup di kota kecil atau di desa. Wanita lajang pasti jadi bahan gunjingan tetangga karena menurut mereka “melajang” itu adalah hal yang aneh dan mungkin menakutkan bahkan dianggap tidak laku.

Kondisi di atas bisa menyebabkan stres dan krisis kepercayaan. Dimana wanita lajang yang kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada akan melahirkan problem kejiwaan yaitu stres.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tingkat stres yang dialami oleh wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar kebanyakan adalah masuk dalam kategori sedang, artinya proses penyikapan stressor terbilang cukup, gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita lajang di desa Krenceng belum termasuk pada stres akut.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tingkat percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar kebanyakan masuk dalam kategori sedang, ini menunjukkan tingkat percaya diri yang cukup baik dan stabil.
3. Hasil korelasi Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres dengan rasa percaya diri wanita lajang di desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar. Dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah rasa percaya diri, sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi rasa percaya dirinya.

B. Saran-Saran

1. Bagi wanita lajang yang ada di desa Krenceng Kecamatan Nglegok supaya lebih memahami dan menyadari akan pentingnya rasa percaya diri dalam kehidupan serta menambah pengetahuan tentang gejala-gejala stres dan bagaimana mengelolanya. Selain itu mereka juga harus percaya bahwa stres itu penyakit yang bisa disembuhkan. Seperti dalam Hadist Rasulullah :

Artinya: “Setiap penyakit ada obatnya”

Allah berfirman dalam surat Yunus ayat 57 :



Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Q.S. 10:57)

2. Bagi masyarakat desa Krenceng Kecamatan Nglegok Kabupaten Blitar untuk bisa menerima dan memberikan dukungan yang positif bagi wanita lajang supaya dapat meningkatkan rasa percaya dirinya.
3. Bagi keluarga yang didalamnya ada wanita lajang untuk tidak memberikan tekanan-tekanan dan membanding-bandingkan dengan anak tetangga karena itu

akan bisa menyebabkan rendahnya rasa percaya diri sehingga wanita lajang tidak mengalami kemajuan yang positif.

4. Peneliti selanjutnya

Hasil yang didapat dari penelitian ini masih jauh dari sempurna dan masih sangat dangkal dan hasil telah dikemukakan bahwa peran stres terhadap percaya diri hanya 14,3%, sedangkan sisanya didukung oleh faktor lain seperti cacat fisik, tingkat ekonomi terlalu tinggi atau terlalu rendah, saudara banyak, maka bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan faktor lainnya di luar stres dan mempertajam penelitian mengenai stres dan rasa percaya diri misalnya memperbanyak kajian pustaka, menambah jumlah item angket dan menambah jumlah responden.