

GAMBARAN STRES PADA WANITA YANG TELAT MENIKAH DI USIA 30 TAHUN

Hanna Amalia, Deni Prilliani

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

hanna.amalia@unmuha.ac.id

Abstrak

Stres adalah suatu reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi di mana tujuan individu mendapat halangan dan tidak bisa mengatasinya sebagai respon adaptif yang merupakan karakteristik individual dan konsekuensi dan tindakan eksternal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik, atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres dan faktor-faktor yang memengaruhi stres pada wanita yang telat menikah di usia 30 tahun. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan jumlah subjek penelitian 2 (dua) orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat dua gejala yang diakibatkan karena terlambat menikah yaitu gejala fisik dan emosional. Faktor stres yang paling memengaruhi kedua subjek yakni lingkungan di mana kedua subjek sering mendapatkan pertanyaan seputar kapan menikah, baik dari keluarga maupun lingkungan. Adapun dampak yang dialami oleh subjek 1 yaitu: khawatir, malas bersosialisasi, enggan menghadiri acara keluarga atau acara kerabat, tidak percaya diri. Sedangkan dampak yang dialami oleh subjek 2 yaitu: perasaan berubah-ubah, cepat tersinggung, merasa khawatir, berperilaku menghindar, tidak mau bersosialisasi.

Kata kunci: *Stres, Wanita telat menikah.*

Pendahuluan

Masa dewasa merupakan waktu yang paling lama dialami setiap manusia dalam rentang kehidupan. Menurut Erikson (dalam Putri, 2010) masa dewasa ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa dini yang dimulai dari usia 20 sampai 35 tahun, masa dewasa madya dari usia 35 tahun sampai 60 tahun dan dewasa lanjut dimulai usia 60 tahun ke atas. Setiap tahapan pada masa dewasa tersebut memiliki tugas perkembangannya masing-masing.

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada satu periode tertentu dalam kehidupan setiap individu. Bila individu berhasil dalam tugas tersebut maka akan membawa keberhasilan untuk menyelesaikan tugas berikutnya, tetapi apabila gagal menimbulkan kesulitan dalam menghadapi tugas berikutnya. Salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa dewasa dimulai dari dewasa dini, yaitu menikah dan membina kehidupan berumah tangga.

Pengertian menikah sendiri menurut Undang-undang Perkawinan No.1 tahun 1974, yaitu :

“Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.”

Hal ini sejalan dengan pendapat Hogg (2002) yang mengatakan menikah adalah menemukan pasangan yang cocok untuk diajak berkomitmen dalam menjalani kehidupan bersama di masa-masa selanjutnya dan untuk memiliki keturunan, dengan kata lain dapat dikatakan pernikahan adalah suatu hubungan jangka panjang dengan orang lain yang dianggap sesuai dengan diri individu itu sendiri untuk mencapai keluarga yang bahagia dan kekal.

Djaelani (2005) menjelaskan bahwa sarana yang tepat untuk membangun ikatan keluarga dan melanjutkan keturunan adalah dengan pernikahan. Sehingga pernikahan merupakan hal yang sangat penting bagi laki-laki maupun perempuan dalam menjalani kehidupannya. Pernikahan adalah hubungan pria dan wanita yang diakui secara sosial, yang ditujukan untuk melegalkan hubungan seksual, membesarkan anak dan membangun pembagian peran diantara sesama pasangan.

Menikah merupakan sebuah tuntutan, yaitu tuntutan dari masyarakat, tuntutan dari keluarga dan tuntutan orientasi seksual serta kemampuan. Menikah merupakan tuntutan dari masyarakat sosial atas keberadaan kita sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Pernikahan adalah tuntutan dari keluarga atas kemandirian dan didikan yang telah dilakukan oleh orang tua. Pernikahan juga merupakan tuntutan orientasi seksual atas segala kenormalan seseorang sebagai manusia dan pernikahan juga sebuah tuntutan kemampuan yang telah dicapai oleh manusia. Tuntutan untuk menikah tersebut merupakan tugas yang harus dilalui oleh setiap orang, baik bagi laki-laki maupun perempuan (Juan, 2010)

Perspektif psikologi, pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui pada masa dewasa awal. Individu yang berada pada masa dewasa awal yaitu sekitar 21- 35 tahun memiliki tugas-tugas yang dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat, mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga Negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial (Hurlock, 1993).

Bagi seorang wanita, menikah merupakan hal yang dinanti-nantikan, karena wanita masih ingin memenuhi tuntutan tradisionalnya untuk menjadi seorang istri dan ibu. Oleh

karena itu wanita memiliki keinginan yang lebih tinggi untuk menikah dibandingkan dengan laki-laki (Blacmore dalam Suryani, 2007).

Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan di bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi menyebabkan berubahnya pola pikir pada wanita. Wanita tidak ingin lagi dibatasi oleh tuntutan-tuntutan sosial yang ada pada masyarakat. Wanita menginginkan hak, kewajiban dan kesempatan yang setara dengan laki-laki, serta memiliki keinginan yang besar untuk mandiri (Mazdalifah, 2012).

Didukung pula saat ini, wanita mendapat kesempatan yang luas untuk mengenyam pendidikan tinggi dan menduduki posisi-posisi penting dalam pekerjaannya. Hal ini mengakibatkan terjadinya kecenderungan untuk hidup melajang atau menunda usia perkawinan. Perkawinan seringkali ditunda dan bukan lagi merupakan suatu keharusan, melainkan hanya dianggap sebagai pilihan hidup (Eriany, 2011).

Surya Chandra Surapaty Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Republik Indonesia mengatakan batasan usia ideal warga Indonesia untuk membina rumah tangga yaitu umur 21 tahun untuk perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki. Hal tersebut disampaikan Kepala BKKBN RI saat melakukan kunjungan kerja ke kantor BKKBN Perwakilan Aceh, di Banda Aceh (BKKBN Aceh, 2016).

Fenomena yang muncul di masyarakat saat ini adalah adanya wanita yang belum juga menikah atau melajang, sedangkan menikah merupakan tugas perkembangan yang berada pada masa dewasa dini. Hal ini dapat menghambat individu tersebut untuk menjalankan tugas perkembangannya di masa dewasa madya yang seharusnya telah memiliki tugas untuk mendidik anak. Fenomena melajang ini dapat terlihat dalam kutipan Wasapada *online* (2008) yang mengangkat fenomena dewasa madya melajang, berikut kutipan yang dilayangkan seorang wanita lajang kepada Wasapada :

"...Saya gadis (46 tahun), tetapi masih sendiri... Belum punya pasangan hidup. Dulu saya pernah tunangan, tetapi gagal kepelaminan. Tentu saja saya sedih, bu. Saya ingin seperti yang lain, sukses dalam karir dan rumah tangga. Saya PNS di kota kecil, saya hanya punya beberapa teman, ke mana-mana ketemunya itu lagi, itu lagi... Jadi mungkin agak sulit mendapat pendamping. Apa yang harus saya lakukan, apakah masih ada jodoh untuk saya? Saya tidak mau sendiri terus. Saya ingin berbagi rasa, saling sayang dengan pendamping saya. Saya tidak berbarap muluk-muluk, tetapi jangan juga asal mendapat pendamping... Yang penting seiman."

Beragam bentuk penerimaan yang dialami seseorang pada masalah terlambat menikah tersebut. Ada yang menerimanya dengan lapang dada serta menjalaninya dengan terus mengharap kehadiran jodoh. Tetapi tidak sedikit juga yang mengalami depresi,

hingga mesti berkonsultasi dengan psikiater dan psikolog. Biasanya, beban yang disebabkan dari telat menikah ini lebih berat dihadapi perempuan dibanding lelaki.

Pandangan masyarakat umum pada wanita yang terlambat menikah terasa lebih minor, karena dianggap atau dikira sebagai wanita yang 'tidak laku'. Pandangan ini juga dialami dan dihadapi para wanita dengan status janda yang disandanginya sesudah bercerai. Begitupun kekuatan kaum wanita untuk melahirkan anak, yang dengan fisik terbatas oleh umur, seakan mendorong perempuan seperti dikejar waktu perihal soal menikah (Yusuf, 2015).

Banyaknya kasus yang berlangsung dan terjadi di masyarakat, memang tidak mudah untuk mengerti dan memahami fenomena telat nikah ini. Terlebih pada kaum perempuan. Tidak sedikit wanita yang melajang dikarenakan terlampau senang mengejar karier dan berkuat dengan pekerjaannya. Namun saat wanita telah memperoleh harta, pangkat, serta jabatan yang tinggi, justru tak ada lelaki yang 'berani mendekati' (Yusuf, 2015).

Cockrum & White (dalam Suryani, 2007) juga mencatat terdapat standar yang berbeda yang digunakan masyarakat dalam memandang pria yang hidup melajang cenderung lebih dapat diterima dibandingkan dengan wanita melajang. Wanita melajang yang sering disebut "perawan tua", selalu disodorkan pertanyaan "Kapan kamu menikah?" dari orang diskitar.

Sikap masyarakat Indonesia yang menempatkan menikah dan memiliki anak sebagai prioritas hidup wanita semakin membuat pernikahan menjadi lebih penting bagi wanita dari pada pria sehingga status melajang dimiliki wanita lebih mendapat sorotan (Jones dalam Suryanu, 2007).

Problem wanita yang terlambat menikah, sesungguhnya bukanlah masalah sederhana yang tidak layak diperhatikan. Tidak sedikit kasus yang justru menunjukkan adanya efek 'bola biliard' atau dampak berantai dari fenomena telat nikah ini. Tekanan yang dihadapi seseorang yang belum menikah sampai umur 40 tahun dapat membawa dampak dan efek depresi yang cukup kompleks. Tekanan ini tak hanya datang dari keluarga serta masyarakat, juga ketakutan pada gambaran masa depan yang akan dilewatinya seorang diri, tanpa meninggalkan sejarah atau catatan histori sedikitpun hal ini membuat wanita mengalami stres hebat karena mendapat sorotan tajam dari masyarakat. Tekanan batin ini terkadang berbaaur dengan tekanan terhadap kebutuhan biologis yang tidak tersalurkan secara alami dan aman (Yusuf, 2015).

Menurut Levi (dalam Astuti, 2011) stres itu sendiri merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannya yang disebut *stressor*. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa, 2010).

Sumber stres itu sendiri terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan untuk mencapai target yang cukup berat dan waktu yang mendesak. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stres, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik (Tanumidjojo, 2004).

Hal ini terlihat dari hasil wawancara awal dengan RK (33 tahun) yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil, ketika ditanya sikap responden dalam menghadapi masalah ketika mendapat tuntutan dari keluarga dan sorotan dari masyarakat karena terlambat menikah (November, 2016):

“Sering kali mendapat pertanyaan dari teman-teman yang sudah menikah ‘kapan nyusul?’ kadang saya juga merasa risih ditanyakan sama pertanyaan itu terus... Ditambah lagi sorotan dari masyarakat yang sering juga menanyakan kapan nikah, hal ini membuat saya merasa tertekan dan seakan-akan menjadi beban pikiran, saya tahu bahwa wanita itu ‘tidak bagus’ telat menikah, tetapi dalam hidup saya juga mempunyai pilihan tersendiri kapan saya harus menikah dan calon suami seperti apa yang saya inginkan.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, bahwasannya wanita yang mendapat sorotan dan tuntutan dari lingkungan sosialnya tentang pernikahan menjadi problem tersendiri bagi individu, yang membuat individu merasa terbebani dengan pernyataan-pernyataan dari masyarakat.

Terkait dengan pernikahan, maka tekanan dan sorotan dari lingkungan sosial menjadi masalah yang serius khususnya pada kaum wanita dewasa awal. Tekanan yang dihadapi seseorang yang belum menikah khususnya wanita sampai umur 40 tahun dapat membawa dampak dan efek yang cukup kompleks. Tekanan ini tak hanya datang dari keluarga serta masyarakat, juga ketakutan pada gambaran masa depan yang akan dilewatinya seorang diri, tanpa meninggalkan sejarah atau catatan *history* sedikitpun.

Melihat fenomena seperti yang dipaparkan di atas, yaitu keterlambatan dalam pemenuhan tugas perkembangan yaitu tentang pernikahan yang dialami oleh wanita usia dewasa dini, membuat peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran stress pada wanita yang telat menikah dan faktor apa saja yang menyebabkan stres pada wanita dewasa

dini yang telat menikah. Berdasarkan paparan di atas maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stres pada wanita dewasa awal yang telat menikah dan mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres pada wanita dewasa awal yang telat menikah.

Tinjauan Pustaka

Stres

Menurut Cooper dan Eaher (dalam Yulianti, 2010) stres berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang berarti keras (*stictus*), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi Stres. Pada abad 17, istilah Stres diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, stres digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia Luthans (dalam Yulianti, 2010) mendefinisikan stres sebagai suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang.

Baron & Greenberg (dalam Margiati, 2011) mendefinisikan stres sebagai reaksi reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi dimana tujuan individu mendapat halangan dan tidak bisa mengatasinya sebagai respon adaptif yang merupakan karakteristik individual dan konsekuensi dari tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Spielberger (dalam Ilandoyo, 2007) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. (Taylor, 1995) mendeskripsikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwasannya stres berasal dari bahasa latin "*stingere*" yang berarti keras (*stictus*), stres merupakan suatu reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi dimana tujuan individu mendapat halangan dan tidak bisa mengatasinya sebagai respon adaptif yang merupakan karakteristik individual dan

konsekuensi dan tindakan eksternal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

Ada beberapa gejala yang dapat dilihat untuk mengetahui stres yang sedang dialami seseorang. Terdapat dua gejala menurut (Abdullah, 2007) yang telah dikelompokkan oleh para ahli, yaitu: gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.

Sementara gejala psikis ditandai dengan adanya gelisah, atau cemas kurang bisa berkonsentrasi atau belajar, sering melamun, sikap acuh tak acuh, sikap pesimis, seling murung, malas bekerja, hilang rasa humor dan mudah marah. Bersikap agresif seperti mengeluarkan kata-kata kasar dan menghina, menendang, membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.

Sedangkan (Goliszek, 2005) membagi gejala stres menjadi tiga kategori yaitu : gejala fisik, emosional dan gejala perilaku. Gejala fisik ditandai dengan adanya sakit kepala nyeri otot, sakit pinggang, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan.

Sementara gejala emosional ditandai dengan adanya reaksi mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau. Sedangkan gejala perilaku seperti merokok atau memakai obat-obatan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba.

Hardjana (1994) menambahkan gejala stres dibagi menjadi dua bagian, yaitu: gejala intelektual dan gejala interpersonal. Gejala intelektual ditandai susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

Sementara gejala interpersonal ditandai dengan adanya kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata. Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi

kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktif menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental.

Lazarus (dalam Oktaria, 2014) berpendapat faktor-faktor penyebab stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Jadi stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yakni tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu. Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan individu di luar lingkungan kerja.

Supaya lebih memahami stres, maka perlu dikenali terlebih dahulu penyebab stres yang biasa disebut dengan istilah *stressor*. Lazarus dan Cohen (dalam Mazdalifah, 2010) mengidentifikasi kategori dari *stressor*, yaitu : (a) *Cataclysmic stressor* (b) *Personal stressor* (c) *Background stressor*.

Cataclysmic stressor mengacu pada perubahan besar atau kejadian yang berdampak yang beberapa orang atau seluruh komunitas dalam waktu yang sama, serta diluar kendali siapapun. Contohnya bencana alam (gempa bumi, badai), perang, dipenjara dan sebagainya. Pada *stressor*, individu seringkali menemukan banyak dukungan dan sumber daya yang dapat digunakan untuk membandingkan perilaku dari orang lain.

Personal Stressor yaitu *stressor* yang mempengaruhi secara individual. *Stressor* ini dapat atau tidak dapat diprediksi, akan tetapi memiliki pengaruh yang kuat dan membutuhkan upaya coping yang cukup besar dari seseorang seperti menderita penyakit yang mematikan, dipecat, bercerai, kematian orang yang dicintai, dan sebagainya. *Stressor* ini seringkali lebih sulit ditanggulangi dari pada *cataclysmic stressor* karena kurangnya dukungan dari individu lain yang memiliki nasib yang sama.

Background stressor yaitu *stressor* yang merupakan “masalah sehari-hari” dalam kehidupan. *Stressor* ini berdampak kecil namun berlangsung terus-menerus, sehingga dapat mengganggu dan menimbulkan stres negatif pada individu (Lazarus & Folkman, 1984) seperti contohnya mempunyai banyak tanggung jawab, merasa kesepian, beradu argumen

dengan pasangan, dan sebagainya. Walaupun masalah sehari-hari tidak seberat perubahan besar dalam hidup seperti perceraian, kemampuan untuk bisa beradaptasi dengan masalah sehari-hari tersebut menjadi sangat penting dan hal ini juga berkaitan dengan masalah kesehatan.

Sedangkan menurut Auerbach & Gramling (dalam Antoni, 2016), mengemukakan bahwa keadaan yang menyebabkan stres disebut dengan *stressor* dan membedakan *stressor* dalam 3 golongan, antara lain : (a) *Stressor* fisik biologik : dingin, panas, infeksi, rasa nyeri, pukulan. (b) *Stressor* psikologis : takut, khawatir, cemas, marah, kekecewaan, kesepian, jatuh cinta. (c) *Stressor* sosial budaya : menganggur, perceraian/pernikahan, perselisihan dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan ada banyak faktor penyebab stres salah satunya adalah tuntutan internal yang dimana meliputi kebutuhan biologis individu, sedangkan tuntutan eksternal muncul dalam bentuk fisik dan sosial yang muncul dalam kehidupan sehari-hari individu.

Pernikahan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2006), nikah adalah perjanjian antara laki-laki dan perempuan untuk bersuami istri (dengan resmi), perkawinan, membentuk keluarga dengan lawan jenis, bersuami atau beristri. Papalia (2012) mengatakan menikah adalah menyediakan keintiman, komitmen, persahabatan, perasaan, memenuhi kebutuhan seksual, kerja sama, kesempatan untuk pertumbuhan emosional sebagai sebuah sumber diri identitas dan *self esteem*.

Dalam Al-Quran , Pernikahan merupakan institusi agung untuk mengikat dua insan lawan jenis dalam satu ikatan keluarga. Al Qur'an mengistilahkan ikatan pernikahan dengan *mistaqan ghalizhan*, artinya perjanjian kokoh/agung yang diikat dengan sumpah (Anonim, 2012).

“Dan kawinkanlah orang-orang yang sendirian di antara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui. (Q.S. al-Nur: 32)”

Dalam pasal 1 Undang-Undang No 1 Tahun 1974 tentang Pernikahan, mendefinisikan pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Walgito (dalam Lestari, 2015) juga berpendapat pernikahan merupakan aktivitas sepasang laki-laki dan perempuan yang terkait pada suatu tujuan bersama yang hendak dicapai. Masalah pernikahan adalah hal yang tidak mudah, karena kebahagiaan bersifat relatif dan subyektif. Subyektif karena kebahagiaan bagi seseorang belum tentu berlaku bagi orang lain, relatif karena sesuatu hal yang pada suatu waktu dapat menimbulkan kebahagiaan dan belum tentu diwaktu yang lain juga dapat menimbulkan kebahagiaan.

Kemudian Duvall dan Miller (dalam Putri, 2009) menambahkan bahwa pernikahan adalah “*Socially recognized relationship between a man and woman that provider for sexual relationship, legitimates childbearing and establishes a division of labour between spouses*”. Jadi dapat diartikan bahwa pernikahan bukan semata-mata legalisasi, dari kehidupan bersama antara seorang laki-laki dan perempuan tetapi lebih dari itu pernikahan merupakan ikatan lahir batin dalam membina kehidupan keluarga. Selama menjalankan kehidupan berkeluarga diharapkan kedua individu itu dapat memenuhi kebutuhannya dan mengembangkan dirinya.

Bachtiar (2004) juga menambahkan bahwa pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, bahagia, harmonis, serta mendapat keturunan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pernikahan bukan semata-mata legalisasi, dari kehidupan bersama antara seorang laki-laki dan perempuan tetapi lebih dari itu pernikahan merupakan ikatan lahir batin dalam membina kehidupan keluarga. Selama menjalankan kehidupan berkeluarga diharapkan kedua individu itu dapat memenuhi kebutuhannya dan mengembangkan dirinya. Pernikahan sifatnya kekal dan bertujuan menciptakan kebahagiaan individu yang terlibat didalamnya.

Anjuran melaksanakan nikah dalam Al-Qur'an mengandung beberapa tujuan baik tujuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat moral. Tujuan yang bersifat fisik adalah untuk menyalurkan hasrat biologis terhadap lawan jenis dan juga mengembangkan keturunan sebagai pelanjut tugas kekhalfahan manusia di muka bumi. Adapun tujuan moral dari pernikahan adalah untuk melakukan pengabdian kepada Tuhan dengan sebaik-baiknya dan dengan pengabdian ini akan diharapkan adanya intervensi dalam kehidupan berkeluarga yang akhirnya akan melahirkan generasi-generasi yang taat dan shalih (Anonim, 2012).

Helmy (dalam Bachtiar, 2010) mengemukakan bahwa tujuan pernikahan selain memenuhi kebutuhan hidup jasmani dan rohani manusia, juga membentuk keluarga dan

memelihara serta meneruskan keturunan di dunia, mencegah perzinahan, agar tercipta ketenangan dan ketentraman jiwa bagi yang bersangkutan, ketentraman keluarga dan masyarakat. Menurut Soemijati (dalam Bachtiar, 2004) tujuan pernikahan adalah untuk memenuhi tuntutan hajat tabiat kemanusiaan, berhubungan antara laki-laki dan perempuan dalam rangka mewujudkan keluarga bahagia dengan dasar cinta dan kasih sayang, memperoleh keturunan yang sah dengan mengikuti ketentuan-ketentuan yang telah diatur oleh hukum.

Menurut Bachtiar (2004), membagi lima tujuan pernikahan yang paling pokok adalah: (a) memperoleh keturunan yang sah dalam masyarakat, dengan mendirikan rumah tangga yang damai dan teratur (b) mengatur potensi kelamin (c) menjaga diri dari perbuatan yang dilarang agama (d) menimbulkan rasa cinta antara suami-istri, dan (e) membersihkan keturunan yang hanya bisa diperoleh dengan jalan pernikahan.

Hurlock (dalam Putri, 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi terlambat menikah pada wanita adalah: (a) Rasa takut untuk menikah (membentuk suatu hubungan keluarga baru) karena menyadari bahwa usianya telah setengah baya (b) Usia madya merupakan usia yang berbahaya (c) Masa *workaholic* (d) Masa berprestasi dalam pekerjaan atau sukses dalam pekerjaan, dan (e) Pernikahan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan.

Semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Masa dewasa madya merupakan masa seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, kecemasan dan stres yang berlebihan ataupun kurang memperhatikan kehidupan, termasuk kurang memperhatikan tentang kesiapan untuk menikah di usia dewasa madya (Putri, 2009).

Ketika seseorang terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja tanpa memperhatikan hal lain disamping pekerjaan, hal ini menyebabkan terlupakannya atau tidak memikirkan untuk menikah sekaligus juga merupakan masa evaluasi termasuk pekerjaan yang telah dilakukan. Jika sukses atau berhasil maka akan merasa senang dan puas, serta tetap ingin merealisasikan atau mencapai cita-cita dan ambisi kerja lainnya, jika gagal maka akan merenungi dan terus mencari sumber kesalahan atau kegagalan dalam pekerjaan sehingga tidak terpikirkan untuk menikah, hal ini menyebabkan banyak wanita dewasa madya lebih memilih untuk sendiri dan tidak menikah (Bachtiar, 2010).

Dewasa dini

Optimalisasi perkembangan masa dewasa dini, dewasa dini adalah masa di mana seluruh potensi sebagai manusia berada pada puncak perkembangan baik fisik maupun psikis. Masa yang memiliki rentang waktu antara 20-40 tahun adalah masa-masa pengoptimalan potensi yang ada pada diri individu. Jika masa ini bermasalah, itu akan mempengaruhi bahkan kemungkinan individu mengalami masalah yang paling serius pada masa selanjutnya.

Vailant (1998), membagi masa dewasa awal menjadi tiga masa, yaitu masa pembentukan (20-30 tahun) dengan tugas perkembangan mulai memisahkan diri dari orang tua, membentuk keluarga baru dengan pernikahan dan mengembangkan persahabatan. Masa konsolidasi (30-40 tahun), yaitu masa konsolidasi karier dan memperkuat ikatan perkawinan. Masa transisi (sekitar usia 40 tahun), merupakan masa meninggalkan kesibukan pekerjaan dan melakukan evaluasi terhadap hal yang telah diperoleh. Pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ reproduksi anak sudah berkembang dan mampu berreproduksi.

Terdapat beberapa ciri-ciri masa dewasa dini. Hurlock (1999) mengemukakan ciri-ciri masa dewasa dini, yaitu: (a) Masa pengaturan, (b) Masa reproduktif (c) Masa bermasalah, (d) Masa ketegangan emosional, (e) Masa keterasingan sosial, (f) Masa komitmen, (g) Masa ketergantungan, (h) Masa perubahan nilai, (i) Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, (j) Masa kreatif. Pada masa pengaturan ini terdapat istilah *settle down* dimana seseorang pada masa dewasa dini mengurangi kebebasannya dan menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Seseorang pada masa dewasa dini setelah mereka menikah mereka kemudian akan mempersiapkan diri untuk berperan sebagai orang tua.

Masa bermasalah Mereka dituntut untuk mandiri dalam hal penyelesaian masalah baik itu penyesuaian terhadap perkawinan, peran sebagai orang tua, dan karir. Ketidakmampuan mengatasi masalah utama dalam kehidupan akan menimbulkan perasaan resah dan terganggu secara emosional.

Hal ini terjadi terutama dalam bidang ekonomi, masih tergantung kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberi beasiswa, ataupun lembaga pemerintah yang memberikan pinjaman biaya pendidikan. Nilai pada masa kanak-kanak dan remaja berubah menurut kacamata orang dewasa. Hal ini dikarenakan pengalaman dan hubungan sosial yang luas.

Masa dewasa dini merupakan periode yang paling banyak menghadapi perubahan. Gaya-gaya hidup baru yang paling menonjol yaitu berada pada peran orang tua dan perkawinan. Persiapan gaya hidup baru jarang sekali dilakukan sebelumnya baik itu di pendidikan maupun di rumah. Demikian pula orang-orang muda masa kini jarang sekali dipersiapkan agar mampu memikul tanggung jawab sebagai orang tua dan pencari nafkah di luar rumah. Bentuk kreatifitas tergantung pada minat dan kemampuan individual disalurkan melalui hobi atau pekerjaan. Meskipun demikian, kesempatan ini banyak terhalang karena tugas-tugas rumah tangga dan pengasuhan anak.

Havighurst (dalam Lenfrancois, 1990) menyatakan bahwa tugas perkembangan adalah tuntutan yang diberikan kepada individu oleh lingkungan atau masyarakat sekitar terhadap diri individu tersebut, yang mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Dewasa dini memiliki tugas perkembangan sebagai berikut: (a) Memilih pasangan belajar untuk hidup bahagia dengan pasangan (b) Mulai membina keluarga dan mulai mengambil peran sebagai orang tua (c) Mengasuh anak (d) Mengelola rumah tangga (e) Mulai bekerja dan meniti karir (f) Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara dan (g) Membangun hubungan sosial.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mempelajari secara alternatif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial, seperti individu, kelompok, lembaga dan masyarakat (Suryabrata, 2006).

David (dalam Moleong, 2006) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian pengumpulan data pada suatu latar ilmiah, yang menggunakan metode alamiah, dan digunakan oleh peneliti yang tertarik secara alamiah. Denzim (dalam Moleong, 2006) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.

Pendekatan pada penelitian ini adalah studi kasus (*case studies*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu menggambarkan bagaimana stres pada wanita dewasa awal yang telat menikah.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian diambil dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan atas tujuan tertentu (Moleong, 2004). Pengambilan subjek penelitian didasarkan atas ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu. Karakteristik didefinisikan sebagai kelompok yang hendak dikenali generalisasikan penelitian (Sugiyono, 2011). Adapun ciri-ciri karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah belum pernah menikah, wanita berusia sekitar 30 – 35 tahun, berdomisili di Aceh dan sekitarnya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara (*interview*) merupakan percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Informasi tentang gambaran stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah ini akan digali oleh peneliti, melalui teknik wawancara. Peneliti dituntut membuat subjek lebih terbuka dan leluasa dalam memberi informasi atau data, untuk mengemukakan pengetahuan dan pengalamannya terutama yang berkaitan dengan informasi terhadap permasalahan penelitian agar muncul wacana yang detail.

Hadi (2006) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Penelitian ini melibatkan peneliti sebagai observasi partisipan untuk memudahkan dalam mengambil data. Observasi partisipan adalah suatu proses pengamatan yang dilakukan oleh observer dengan ikut mengambil bagian dalam kehidupan orang-orang yang akan diobservasi. Observer berlaku sungguh-sungguh seperti anggota dari kelompok yang akan diobservasi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah selesai di lapangan. Nasution (1988) menyatakan analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data menjadi pegangan bagi penelitian selanjutnya sampai jika mungkin, teori yang *grounded* (didasarkan). Ada beberapa macam analisa data kualitatif diantaranya, pengumpulan data, reduksi data, penarikan kesimpulan, kredibilitas penelitian. Penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemeriksaan

keabsahan data triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Teknik triangulasi dengan sumber, peneliti membandingkan hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian sebagai pembandingan untuk mengecek kebenaran informasi yang didapatkan. Selain itu peneliti juga melakukan pengecekan derajat kepercayaan melalui teknik triangulasi dengan metode, yaitu dengan melakukan pengecekan hasil penelitian dengan teknik pengumpulan data yang berbeda yakni wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga derajat kepercayaan data dapat valid.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami gangguan stres karena telat menikah. Adapun gejala yang dimiliki oleh subjek pertama yaitu : gejala fisik seperti susah tidur, susah makan, lemas, pusing dan merasa tidak enak badan. Gejala emosional seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah dan khawatir. Gejala perilaku seperti lebih banyak diam berjalan mondar-mandir, sering keluar rumah, boros, gelisah dan berpikiran dan perilaku sosial berubah.

Pada subjek kedua terdapat beberapa gejala stres sebagai berikut: gejala fisik seperti mengalami nyeri kepala, asam lambung meningkat dan lemah fisik. Gejala emosional cenderung menjawab pertanyaan yang di ajukan dengan nada yang tinggi dan timbul reaksi mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, khawatir, panik dan pikiran yang kacau. Gejala perilaku sering sering *badmood*, merasa sendiri, cepat minder dan , depresi, berhenti berbicara saat akan menjawab pertanyaan perilaku sosial berubah.

Faktor yang paling mempengaruhi stres pada kedua subjek yaitu faktor lingkungan, dimana keluarga dan teman subjek selalu menanyakan tentang status kedua subjek, dan hal ini menyebabkan stres pada kedua subjek, dimana kedua subjek akan merasa kurang nyaman bila bertemu secara langsung dengan keluarga dan teman dari kedua subjek.

Pembahasan

Berdasarkan temuan peneliti yang sudah dipaparkan pada bagian sebelumnya, diperoleh gambaran stres pada wanita yang telat menikah di usia 30 an adalah gejala stres, menurut Goliszek (2005) membagi gejala stress menjadi tiga kategori yaitu : gejala fisik, emosional dan gejala perilaku. Gejala fisik ditandai dengan adanya sakit kepala, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, *moody*. Sementara gejala emosional ditandai dengan

adanya reaksi mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, khawatir, sering menangis perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau. Sedangkan gejala perilaku seperti berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba. Gangguan stres ini mulai muncul sejak 3 tahun terakhir pada subjek 1, dan subjek 2 mulai mengalami gangguan stres sejak 2 tahun terakhir.

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi stres, Lazarus (dalam Oktaria, 2014) berpendapat faktor-faktor penyebab *stress* terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi *stress* terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Jadi *stress* tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat dibedakan dalam 2 bentuk, yakni tuntutan internal yang timbul sebagai tuntutan biologis. Berupa kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang ada pada diri individu. Tuntutan eksternal yang muncul dalam bentuk fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat merefleksikan aspek-aspek yang berbeda dari pekerjaan seseorang, seperti tugas-tugas yang diberikan dan bagaimana cara menyelesaikan tugas tersebut, lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan kegiatan-kegiatan individu di luar lingkungan kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, dari kedua subjek yaitu E.R dan S mengaku bahwa terkadang yang membuat keduanya begitu stres karena mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang pada dasarnya adalah penyebab terjadinya gangguan stres pada kedua subjek di keluarganya atau di lingkungannya.

Stres bisa terjadi ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan dirinya dengan situasi dan kondisi hidup karena terjadinya perbedaan antara harapan dan realita dalam kehidupan pribadinya. Berdasarkan hasil penelitian juga di temukan bahwa subjek memiliki strategi penanganan coping stres subjek menangani stres dengan berjalan- jalan ke luar kota dan shopping.

Pada umumnya individu selalu berhadapan dengan berbagai *stressor* yang berasal dari dalam diri sendiri ataupun dari lingkungan. Apabila individu tidak mampu merespons stres yang dialaminya, maka akan berdampak buruk bagi individu yang bersangkutan dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu setiap individu membutuhkan cara untuk mengatasi

stres. Cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi stress tersebut dikenal dengan istilah *coping stress*.

Lazarus (1984) merumuskan strategi penanggulangan stres atau *coping stress* sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. Santrock (2003) menambahkan coping berarti mengatur keadaan penuh beban, mengerahkan usaha untuk memecahkan masalah, dan mencoba untuk menguasai atau mengurangi tekanan dan berpikiran positif.

Davison, Neale dan Kring (2004) menambahkan bahwa coping adalah suatu cara bagaimana individu berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya bersifat negatif. Matthews, Davies, Westerman, dan Stammers (2000) membagi coping menjadi dua, yaitu *problem focused coping* yang merupakan usaha aktif individu untuk mengatur situasi eksternal atau sumber stres, *emotion focused coping* yang merupakan usaha individu untuk mengurangi respon terhadap stres dengan memikirkan kembali tingkah laku yang berpotensi menimbulkan stres, atau berusaha menggabungkan kedua jenis coping tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami gangguan stres karena telah menikah. Adapun gejala yang dimiliki oleh subjek pertama yaitu : gejala fisik seperti susah tidur, susah makan, lemas, pusing dan merasa tidak enak badan. Gejala emosional seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah dan khawatir. Gejala perilaku seperti lebih banyak diam berjalan mondar-mandir, sering keluar rumah, boros, gelisah dan berpikiran dan perilaku sosial berubah.

Pada subjek kedua terdapat beberapa gejala stres sebagai berikut: gejala fisik seperti mengalami nyeri kepala, asam lambung meningkat dan lemah fisik. Gejala emosional cenderung menjawab pertanyaan yang di ajukan dengan nada yang tinggi dan timbul reaksi mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, khawatir, panik dan pikiran yang kacau. Gejala perilaku sering sering *badmood*, merasa sendiri, cepat minder dan , depresi, berhenti berbicara saat akan menjawab pertanyaan perilaku sosial berubah.

Faktor yang paling mempengaruhi stres pada kedua subjek yaitu faktor lingkungan, dimana keluarga dan teman subjek selalu menanyakan tentang status kedua subjek, dan hal

ini menyebabkan stres pada kedua subjek, dimana kedua subjek akan merasa kurang nyaman bila bertemu secara langsung dengan keluarga dan teman dari kedua subjek.

Daftar pustaka

- Auerbach, A., & Gramling. (1998). *Stress management*. New Jersey: Springer Publishing Company, Inc.
- Berndt, T. J. (1990). *Distinctive features and effects of early adolescent friendship*. Greenwich JAI Press.
- Crowford, J. C., & Henry, J. D. (2003). The depression anxiety stress scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non clinical sampel. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-131.
- Danio, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Desinta, S. (2011). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Tesis*. Universitas Gajah Mada.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family depolovment* (6th ed). New York: Harper & Row Publisher. Inc.
- Hadi, S. (2006). *Statistik I*. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM: Yogyakarta.
- Hogg, M. A. (2002). *Social psychology* (4th ed). Pearson-Prentice Hall.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pengantar sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment* (3ed). Tokyo: Mac Graw Hiil Koga Kruse Ltd.
- Lazarus, R. S. 1999. *Stress and emotion A new syntbis*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lestari. (2015). Pengaruh Humor Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Brawijaya Malang. *Jurnal*. Malang: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
- Lovibond, S. H., & Lovibond P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stres scales*. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Monk, F. J., & Knoer, A. M. (2004). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurpratiwi. (2010). *Pengaruh kematangan emosi dan usia saat menikah terhadap kepuasan pernikahan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papalia. (2009). *Human development*. Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Purwandari. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) - Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pusat Bahasa departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Putri. (2010). *Kesiapan menikah pada wanita dewasa madya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Santrock, J. W. (2003). *Psychology* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2003). *Life – Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (1993). *The authoritative guide to self help book*. New York: Guilford Press.
- Sears, D. O., Peplau, L. A., & Taylor, S. E. (2006). *Social psychology* (12th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Slamet, S. I. S., & Markam, S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Spielberger. (2007). The nature and measurement of anxiety. In: Spielberger CD, editor. *Anxiety: current in theory and research (Vol. II)*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. S. (2007). *Theory and research on anxiety: Anxiety behaviour*. Academic press.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryani. 2007. Gambaran sikap terhadap hidup melajang dan kecemasan akan ketidakhadiran pasangan pada wanita lajang berusia di atas 30 tahun. *Jurnal*, (1), 75-85.
- Walgito. (1999). *Psikologi sosial suatu pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wangsa, T. 2010. *Menghadapi Stres Dan Depresi*. Jakarta Selatan: Oryza.

Yuliana. (2006). Kecemasan dan coping pada wanita karir dewasa madya yang belum menikah. *Jurnal*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Yusuf. (2015). *Fenomena terlambat menikah pada wanita*. (diakses tanggal 18 November 2016, <http://www.kompasiana.com/yusufjk/telat-nikah-dan-efek-bola-biliar551fbeb88133111b6e9de536>).

FAKULTAS
PSIKOLOGI
UNMUHA