

# Hubungan Pernikahan Dini Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Di Kecamatan Talang Kabupaten Tegal

*Egy Primi Fadhlillah<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

*<sup>2</sup>Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

## Intisari

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita yang pada umumnya berasal dari lingkungan berbeda terutama lingkungan keluarga asalnya, kemudian mengikatkan diri untuk mencapai tujuan keluarga yang kekal dan bahagia. Berdasarkan undang-undang pernikahan menyatakan bahwa untuk melangsungkan suatu pernikahan seseorang yang belum berumur 21 tahun harus mendapat ijin dari kedua orang tua. Kenyataan yang sekarang terjadi dimasyarakat berbeda, masih banyak dijumpai masyarakat yang melangsungkan pernikahan di usia muda atau di bawah umur, sehingga peraturan tersebut tidak berlaku di daerah tertentu meskipun Undang-Undang tersebut telah ada sejak dahulu. Pernikahan diusiadini seringkali dikaitkan dengan permasalahan rumah tangga yang dapat memicu terjadinya stres. Stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pernikahan dini dengan tingkat stres pada istri. Rancangan penelitian ini dengan menggunakan metode *cross sectional*, data diperoleh dari kuisisioner dengan subyek penelitian yang menghubungkan wanita yang menikah di usia dini dengan tingkat stres sebanyak 130 responden di wilayah kecamatan talang kabupaten tegal.

Analisis uji spearman rho menunjukkan nilai signifikansi antara pernikahan dini dengan tingkat stres, sebesar 0.867 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil penghitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pernikahan dini dengan tingkat stres.

*Kata Kunci:* pernikahan dini, tingkat stres

**Correlation between early marriage and stress level on Women in Talang sub-district, Tegal district**

*Egy Primi Fadhlillah<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Student of Medical faculty and Health Science of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

*<sup>2</sup>Psychiatry department of FMHS UMY*

*Abstract*

Marriage is a spiritual bond between man and woman who generally come from different environments, especially from the family origin, and then bind themselves to achieve an eternal and happy family. Under the marriage law, it states that to establish a legal marriage someone whom has not reach 21 years old must get permission from both parents.

In fact, current condition in our community is different. There are plenty of early marriage happened, which means governmental regulations is not applied properly in specific areas even though the rules has been proposed long time ago. Early marriage is often associated with household problems, which can lead to stress. Stress is a psychological condition caused by over demanding of things either from internal or external which can threatening family welfare.

The purpose of this study is to determine the relationship between early marriages with the wife's stress level. Design of this study is using cross-sectional method, the data is obtained from questionnaires with the subjects of research are 130 women who experienced early marriage in Talang sub-district Tegal district.

Analysis with Spearman rho test showed the significance of early marriage with stress levels is 0,867 ( $p < 0.05$ ) from the above calculation, it can be concluded that there is no association between early marriage and the level of stress.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Sebagai makhluk hidup, manusia mempunyai banyak kebutuhan demi melangsungkan keberadaannya. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan psikologis dimana mulai tertarik dengan jenis kelamin lain dan mulai memadu kasih, kebutuhan sosial seperti membutuhkan hubungan dengan orang lain dan kebutuhan religi yaitu adanya kewajiban untuk menikah dari kepercayaan dan agama yang dianut. Semua kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan adanya pernikahan, karena dengan pernikahan semua kebutuhan tersebut dapat dipenuhi tanpa melanggar norma dan aturan yang ada di masyarakat. Secara agama semua kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dan dilakukan dengan sah dan halal dengan melalui pernikahan.

Dari segi agama menikah dianjurkan karena untuk kebaikan dan mempererat silaturahmi

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir” (Ar-Ruum 21)

Landasan hukum, pernikahan menurut undang-undang pernikahan No.1 tahun 1974 adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah

antara lain pernikahan didasarkan atas persetujuan kedua calon mempelai, dan untuk seorang yang belum mencapai usia 21 tahun harus mendapat izin dari orang tua. Batas umur pernikahan telah ditetapkan dalam pasal 7 ayat (1) UU No. 1 Tahun 74, yaitu perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 16 tahun. Kenyataannya masih banyak kita jumpai pernikahan pada usia muda atau di bawah umur. Padahal perkawinan yang sukses pasti membutuhkan kedewasaan tanggung jawab secara fisik maupun mental untuk bisa mewujudkan harapan yang ideal dalam kehidupan berumah tangga (Puspitasari, 2006).

Pernikahan dini masih banyak dilakukan dinegara-negara berkembang, penelitian tentang pernikahan dini masih jarang dilakukan. penelitian (Raj *et al.*, 2009) menyebutkan di India prevalensi wanita menikah dibawah usia 16 tahun sebesar 22,6% dan di bawah usia 13 tahun sebesar 2,6%. Rashid (2006) menyimpulkan sekitar 153 remaja wanita di Bangladesh menikah pada usia 13 tahun dan 75% menikah sebelum usia 16 tahun, hanya 5% wanita usia berusia 18 tahun. Sedangkan di Kecamatan Talang Kabupaten Tegal jumlah yang menikah 1225, yang menikah dini 136(11,1%). Tahun 2009 jumlah yang menikah dini 122 (10,47%). Pernikahan terjadi pada usia dewasa awal (sekitar 21 tahun).

Menurut pendapat Havigurst tugas perkembangan yang menjadi karakteristik masa dewasa awal adalah mulai mencari dan merencanakan pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, meniti kari

rumah tangga (Dariyo, 2004; Hurlock, 1994). Masa dewasa awal merupakan masa bermasalah karena pada masa dewasa awal banyak masalah yang ditimbulkan oleh penyesuaian diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan persiapan pernikahan dan juga karir.

Pendapat lain dikemukakan oleh Erikson bahwa masa perkembangan dewasa awal ditandai membina hubungan intim, yang menurut perkembangan seksual yang mengarah pada perkembangan hubungan seksual dengan lawan jenis yang ia cintai, yang dipandang sebagai teman berbagi suka dan duka. Hampir setiap masyarakat, hubungan seksual dan keintiman diperoleh melalui lembaga pernikahan atau perkawinan (Desmita, 2006). Usia masa dewasa awal seseorang dihadapkan pada kodrat alam yaitu untuk hidup bersama dalam suatu pernikahan. Perkawinan merupakan bentuk hubungan antara laki-laki dan perempuan dewasa yang diterima serta diakui secara universal.

Tujuan pernikahan menurut pasal 1 Undang-Undang Pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Walgito, 2004a). Memperoleh kebahagiaan juga merupakan sesuatu yang didambakan oleh pasangan suami istri dalam pernikahan dan kehidupan rumah tangga yang akan dicapai atas kerja sama yang baik antara suami dan istri (Tulus, 2009).

Banyak masalah yang menyertai pernikahan wanita usia dini. usia dini merupakan bukan masa reproduksi yang sehat. Terdapat banyak

kesehatan ibu dan bayinya. Penelitian yang dilakukan oleh (Grogger dan Bronars, 1993) menyebutkan bahwa perkawinan dan kehamilan pada umur belia berkaitan dengan kondisi yang serba merugikan, seperti rendahnya tingkat pendidikan wanita, rendahnya tingkat partisipasi wanita, dan pendapatan keluarga yang rendah. Sehingga pada hakikatnya perkawinan pada usia muda menunjukkan ketidakberdayaan wanita untuk merintis masa depan dan memilih sendiri pasangan hidupnya. Pernikahan dini pada akhirnya akan memicu timbulnya berbagai masalah yang harus mereka hadapi (Hanum, 1997).

Wanita yang menikah pada usia dini mempunyai waktu yang lebih panjang beresiko untuk hamil dan angka kelahiran juga lebih tinggi. Pernikahan usia remaja juga berdampak pada rendahnya kualitas keluarga, baik ditinjau dari segi ketidaksiapan secara psikis dalam menghadapi persoalan sosial maupun ekonomi rumah tangga, resiko tidak siap mental untuk membina pernikahan dan menjadi orangtua yang bertanggung jawab, kegagalan perkawinan, kehamilan usia dini beresiko terhadap kematian ibu karena ketidaksiapan calon ibu remaja dalam mengandung dan melahirkan bayinya. Kehamilan usia dini ada resiko pengguguran kehamilan yang dilakukan secara ilegal dan tidak aman secara medis yang berakibat komplikasi aborsi. Angka kehamilan usia remaja yang mengalami komplikasi aborsi berkisar antara 38 sampai 68% (Wilopo, 2005). Wanita yang menikah dini dan belum siap dari berbagai faktor akan menimbulkan permasalahan yang mengakibatkan stres dalam ke-  
stres dalam keluarga akan berakibat terhadap sikap permisif terk-

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka rumusan masalah penelitiannya adalah apakah ada hubungan antara pernikahan dini dengan tingkat stres suami istri.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan umum:**

Menganalisis hubungan antara pernikahan dini dengan tingkat stres pada wanita atau istri di Wilayah Kecamatan Talang Kabupaten Tegal

### **2. Tujuan khusus:**

- a. Mengetahui gambaran pernikahan dini di Kecamatan Talang, Kabupaten Tegal.
- b. Mengetahui tingkat stres istri.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan mengenai hubungan pernikahan dini individu dengan tingkat stres.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan mengenai hubungan pernikahan dini



### **b. Bagi Lembaga Pemerintahan**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi lembaga pengambilan kebijakan, mengingat dampak dari pernikahan usia dini kepada rendahnya kualitas keluarga.

### **c. Bagi Bidang Keilmuan**

Penelitian ini bagi institusi pendidikan dapat menambah khasanah keilmuan dan data kepustakaan, terutama yang terkait dengan faktor yang berhubungan pernikahan dini.

### **d. Bagi Masyarakat**

Memberi pengetahuan kepada masyarakat tentang UU pernikahan, sehingga pernikahan yang akan dilangsungkan sesuai dengan tujuan dari UU No 1 Tahun 1974 yaitu untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

## **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Penelitian tentang pernikahan dini dan stress juga dilakukan oleh beberapa peneliti berikut :

1. Schumacher & Leonard (2005) meneliti tentang penyesuaian pernikahan, agresi verbal, dan agresi fisik antara suami-istri sebagai prediktor longitudinal terhadap agresi fisik dalam pernikahan dini. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan yang saling terkait namun tidak menuan



2. Eviyanti (2007) meneliti tentang proses sosialisasi anak usia remaja dalam keluarga pernikahan dini (Studi kasus di Desa Kiring Kecamatan Majebo Kabupaten Kudus). Hasil dari penelitian tersebut proses sosialisasi anak dalam keluarga pernikahan dini di Desa Kirig berjalan kurang baik, karena anak belum bisa menyesuaikan diri di masyarakat. Anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan jarang bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya.
3. Isnaeni (2010) meneliti tentang hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. Dari hasil penelitian diperoleh data tingkat stres mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress ringan yaitu sejumlah 62 responden (84,93%).

Penelitian tentang Hubungan Pernikahan Dini dengan Tingkat Stres di Kecamatan Talang Kabupaten Tangal belum pernah dilakukan

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. PERNIKAHAN**

##### **1. Definisi Pernikahan**

Pernikahan menurut Undang-undang No. 1 Tahun 1974 pasal 1, pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai seorang suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah-tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Kitab Undang-Undang Hukum Perdata pernikahan adalah pertalian yang sah antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan untuk waktu yang lama. Perkawinan menurut hukum adat suatu pernikahan merupakan urusan kerabat/urusan masyarakat, urusan pribadi satu sama lain dalam hubungan yang berbeda-beda, atau merupakan salah satu cara untuk menjalankan upacara-upacara yang banyak corak ragamnya menurut tradisi masing-masing. Hukum pernikahan menurut agama adalah suatu perikatan antara dua belah pihak yaitu pihak pria dan pihak wanita dalam memenuhi perintah dan anjuran Yang Maha Esa, agar kehidupan keluarga dan berumah-tangga serta berkerabat bisa berjalan dengan baik sesuai dengan anjuran agamanya. Hukum Islam pernikahan adalah akad atau persetujuan antara calon suami dan calon istri karenanya berlangsung melalui ijab dan qobul atau serah terima. Akad nikah tersebut telah

tangga yang harmonis, akan hidup semati dalam menjalani rumah-tangga bersama-sama (Thoha Nasruddin, 1976:10)

## **2. Tujuan Pernikahan**

Basri (1999) *cit* Dewi (2007) di dalam pernikahan seseorang dituntut untuk berbagi kehidupan bersama pasangan seumur hidupnya. Karena menjalani pernikahan sampai mati, maka melalui pernikahan dihapkan dapat memberikan kebahagiaan lahir batin pada setiap pasangan yang mengikatkan diri menjadi sepasang suami istri. Kebahagiaan lahir batin merupakan tujuan dari pernikahan. Pernikahan menurut Undang-Undang Perkawinan No.1 adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa. Tidak dapat dipungkiri bahwa tujuan hidup setiap orang berbeda, termasuk dalam hal tujuan perkawinan bagi masing-masing individu. Untuk membentuk keluarga yang bahagia maka suami istri perlu mempersatukan tujuan yang akan dicapai dalam perkawinan itu (Walgito, 2004a).

## **3. Tahap Pernikahan**

Pernikahan memiliki beberapa tahap yang harus dilalui oleh pasangan suami istri yang baru saja melangsungkan pernikahan. pasangan muda adalah suami istri yang belajar hidup bersama dan memahami bahwa mereka saling tergantung satu sama lain (Hoffman, Paris, & Hall, 1994). *cit*

2006),. Ada tiga tahap yang dilalui pasangan suami istri dalam usaha membangun pernikahan mereka, yaitu :

**a. Fase Pencampuran (*blending*)**

Terjadi pada tahun pertama dimana suami istri belajar hidup bersama dan memahami bahwa mereka saling tergantung sehingga perbuatan seseorang akan mempunyai konsekuensi terhadap orang lain.

**b. Fase Penjalinan hubungan (*nesting*)**

Terjadi antara tahun kedua dan ketiga. Suami dan istri pada fase kedua ini mengeksplorasi batas-batas kecocokan mereka sehingga mulai timbul konflik dalam pernikahan.

**c. Fase Pemeliharaan (*maintaining*)**

Fase pemeliharaan dimulai pada tahun keempat. Pada fase ini tradisi sudah mulai terbentuk dan konflik yang muncul pada fase sebelumnya biasanya sudah mulai dapat teratasi. Kualitas dari pernikahan itu pun sudah mulai terlihat.

## **B. PERNIKAHAN DINI**

### **1. Definisi Pernikahan Dini**

Pernikahan usia muda atau yang lebih sering disebut dengan pernikahan dini adalah realita yang setidaknya dipicu oleh dua factor. yaitu pertama dilatar belakangi oleh kesadaran moral yang sangat tinggi terhadap

mempelihara dari perbuatan hina dan yang kedua karena himmatnya e

itu hukumnya adalah wajib, karena dengan menikah orang akan dikaruniakan keturunan dan meneruskan garis kehidupan, agama islam sangat melarang terjadinya seks bebas atau seks diluar nikah.

### **c. Faktor Ekonomi**

Seseorang yang telah menikah berarti orangtua bebas dari tanggung jawab, sehingga secara ekonomi mengurangi beban keluarga.

### **d. Faktor Pendidikan**

Ti adanya harapan mengenai diri individu di hari depan mendorong anak menikah pada usia muda. Pernikahan seperti ini yang kurang diperhitungkan anak masa usia remaja, mereka pikir dengan menikah di usia muda akan mendatangkan kebahagiaan dan bisa hidup mapan.

### **e. Faktor Hukum Dan Peraturan**

Indonesia dalam undang-undang pernikahan No. 1 / 1974 dan peraturan pelaksanaannya, antara lain ditetapkan bahwa usia minimum bagi wanita yang akan menikah adalah 20 tahun dan batas minimum bagi laki-laki untuk bisa menikahi seorang wanita adalah berusia 25 tahun.

### **f. Faktor Hukum**

Adat dan peraturan tentang perceraian, semakin muda orang bercerai dalam suatu masyarakat, semakin banyak pernikahan muda dala

itu sendiri. Peraturan juga memiliki peraturan Undang-U

mencaturnya hal ini agar orang ingin menikah tidak mudah untuk l

### **g. Faktor Larangan Perilaku Seksual**

masyarakat yang melarang hubungan seks diluar pernikahan terdapat kecendrungan untuk lebih untuk lebih cepat menikah. Untuk bisa memenuhi hasrat seksualnya. Kebutuhan biologisnya juga sangat berpengaruh dalam kehidupan individu itu sendiri.

### **h. Romantis Mengenai Kehidupan Pernikahan**

Daya tarik yang besar mengenai pernikahan adalah persepsi seseorang bahwa kehidupan berumahtangga merupakan perpanjangan yang romantis dari hubungan sesama muda-mudi masih pacaran.

### **i. Stimulasi Dorongan seksual**

Dekade 80 di sekitar kita makin banyak hal-hal yang merangsang nafsu remaja, seperti misalnya film cabul, bacaan porno, lokasi WTS, taman-taman hiburan dan lain sebagainya. Sehingga mudah dimengerti bahwa makin banyak remaja yang tidak dapat menahan diri, akhirnya banyak memikirkan perbuatan seksual dan barakibat menikah pada usia dini.

### **j. Pendidikan Seks**

Kurang adanya pendidikan seks yang dapat dipertanggungjawabkan untuk remaja, menyebabkan ketidaktahuan mereka tentang seks. Akibatnya

pendidikan anak-anak dan keberhasilan program keluarga berencana serta kependudukan.

- c. Nikah usia muda berarti memberi peluang kepada wanita belasan tahun untuk hamil dengan risiko tinggi.
- d. Nikah pada usia muda berarti memperpanjang kesempatan reproduksi.
- e. Nikah pada usia muda merupakan faktor predisposisi untuk KLR (Kanker Leher Rahim).

Selain pendapat di atas, masih ada kerugian dalam pernikahan dini yaitu adanya ketidakmatangan emosi. Dr. R. Ruban (Shapiro, 2000:13) menyatakan bahwa orang-orang yang neurotik adalah seperti kanak-kanak. Mereka seharusnya tidak kawin sampai emosi dan pandangan mereka tumbuh dan matang. Setiap perkawinan dimana salah satu pihak tidak dewasa adalah berisiko. Mereka cenderung belum dapat menerima tanggung jawab yang perlu untuk suatu perkawinan yang bahagia.

Kerugian juga terjadi dalam keuangan. Shapiro (2000:19) mengungkapkan sebagai berikut: Jika pernikahan dilakukan terlalu dini dalam umur belasan tahun, biasanya keibuan (melahirkan anak) datangnya lebih cepat juga, dan timbullah komplikasi. Kesukaran-kesukaran keuangan mengakibatkan



## C. STRES

### 1. Definisi Stres

Selye (dalam Prabowo, 1998) mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Sedangkan Korchin (dalam Prabowo, 1998) menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang. Dari beberapa definisi, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya. Sementara itu, Kamus Psikologi karya Kartono dan Gulo (dalam Kasuda, 1996) mendefinisikan stress sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, suatu aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan yang telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was (khawatir dalam pencapaian tujuan).
- c. Kekuatan yang ditetapkan pada suatu sistem berupa tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologi:

oleh adanya persensi ketakutan dan kecemasan

tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menimbulkan frustrasi bagi alternatif *lainnya*.

c. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bias berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

d. Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi, merupakan suatu hal yang dapat memunculkan stres.

Orang yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distress*, tetapi orang yang mampu mengatasi akan terhindar. Ciri-ciri orang telah mengalami *distress* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, dan cepat bingung.

Sulit untuk membedakan apakah seseorang mengalami *distress* atau depresi, akan tetapi seseorang baru disebut menderita depresi jika gangguan psikologis tersebut telah berlangsung dalam waktu yang lama atau lebih dari 2 minggu (APA, 2000).

### 3. Sumber-sumber Stres

Sarafino (dalam Smet, 1994) membedakan sumber-sumber stres

diri individu, keluarga, komunitas dan masyarakat

a. Sumber-sumber stres di dalam diri seseorang

Menurut Sarafino (dalam Smét, 1994) kadang-kadang sumber stres itu ada di dalam diri seseorang. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu

b. Sumber-sumber stres di dalam keluarga

Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga.

c. Sumber-sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan

Beberapa pengalaman stres orangtua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang *stressfull* sifatnya.

d. Pekerjaan

Diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu *stressfull* adalah tuntutan kerja.

e. Stres yang berasal dari lingkungan

Lingkungan yang dimaksudkan di sini adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu terlalu panas, kesesakan.

#### 4. Tipe Kepribadian yang Rentan Terkena Stres

Tipe kepribadian yang rentan terkena stress menurut (Aat Sriati, 2007).

- a. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan).
- b. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional).
- c. Kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan (*overconfidence*)

- d. Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam.
- e. Bekerja tidak mengenal waktu (*workaholic*).
- f. Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (otoriter).
- g. Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
- h. Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak rileks), serba tergesagesa.
- i. Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
- j. Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel).
- k. Bila berlibur pikirannya ke pekerjaannya, tidak dapat santai.
- l. Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali.

## 5. Gejala-gejala Stres

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie (dalam Rice, 1998) secara umum, gejala stres diidentifikasi ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu : perilaku, emosi, kognitif dan fisik.

### a. Gejala Perilaku,

Banyak diantara perilaku yang menunjukkan stres diantaranya yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan obat-obatan sec

perubahan pola tidur, melalaikan tanggungjawab,

Created with



**nitro**PDF professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

produktifitas dalam diri seseorang

b. Gejala Emosi,

Sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah dan depresi. Gejala lainnya yaitu frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.

c. Gejala Kognitif,

Sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, kehilangan harapan.

d. Gejala Fisik,

Gejala fisik dari stres adalah kelapuhan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran dan kekejangan. Dalam sistem cardiovascular, stres ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi dan proses atherosclerotic yang buruk.

## 6. Dampak-dampak Stres

Dampak stres kerja bagi individu adalah munculnya masalah-masalah yang berhubungan dengan kesehatan, psikologis dan interaksi interpersonal (Rini, 2002).

### a. Kesehatan,

sistem kekebalan tubuh manusia bekerja sama secara integral dengan sistem fisiologis lain, dan kesemuanya berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh, baik fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur oleh otak. keadaan ini berpengaruh terhadap sistem organ tubuh. tanda-tanda tubuh mengalami stres dapat kita lihat dari reaksinya pada tiap organ tubuh.

### b. Psikologis,

stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kecuatiran yang terus-menerus. Stres kronis umumnya terjadi di seputar masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, terjebak dalam perkawinan yang tidak bahagia, atau masalah ketidakpuasan kerja. Akibatnya orang akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan.

### c. Interaksi interpersonal,

orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, ia lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang

dengan semangat lebih suka menyendiri mudah tersinggung

## 7. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan ketika tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Menurut Dr. Robert J. an Amberg (1979) dalam penelitiannya terdapat dalam Hawari (2001) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

### a. Stres tahap I

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

- (1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*);
- (2) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya;
- (3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

### b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, ber-