

**STRES PADA WANITA YANG TERLAMBAT MENIKAH DI
USIA DEWASA AWAL DI DESA SEUNEBOK PUNTI
KECAMATAN PEURELAK TIMUR KABUPATEN
ACEH TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**INTAN
NIM : 3022019028**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN LANGSA
2024 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh:

INTAN

NIM: 3022019028

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam**

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Marimbun, M.Pd

NIP.1988112 4201903 1 004

Pembimbing II,



Nengsih, M.Pd

NIP.19860522 202012 2 2009

Telah di Nilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Langsa Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam :

Pada Hari/ Tanggal:
Senin, 12 Febuari 2024 M
02 Sya'ban 1445 H

Panitian Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



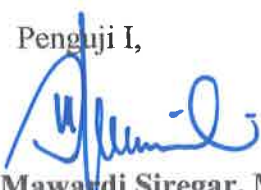
Marimbun, M.Pd
NIP.19881124 201903 1 004

Sekretaris,



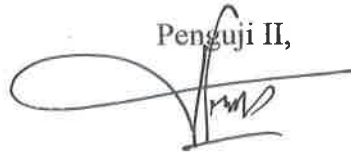
Nengsih, M.Pd
NIP.19860522 202012 2 009

Penguji I,



Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP.19761111 6200912 1 002

Penguji II,



Dr. Syafieh, M.Fil. I
NIP. 19740108 200901 1 004

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushulussin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa



Dr. Mawardi Siregar, M.A
NIP.19761116 200912 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Intan

NIM : 3022019028

Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah / Bimbingan dan Konseling
Islam

Alamat : Seuneubok Punti

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Stres Pada Wanita Yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Desa Seuneubok Punti Kecamatan Peurelak Timur Kabupaten Aceh Timur”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 4 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Intan

NIM. 3022019028

ABSTRAK

Intan, 2024. Stres Pada Wanita Yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Desa Seunebok Punti Kecamatan Peurelak Timur Kabupaten Aceh Timur. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Wanita yang sudah memasuki usia dewasa awal tetapi belum menikah. Banyak orang yang beranggapan negatif terhadap mereka dan memberikan komentar-komentar yang tidak baik ataupun pertanyaan terkait dengan pribadi seseorang tersebut yang belum menikah pada usia dewasa awal. Perkataan-perkataan dan komentar yang bersifat sensitif dan dapat mempengaruhi psikologi dan menyebabkan stres yang menjadi tekanan yang mempengaruhi kehidupan wanita tersebut dari kehidupan sosialnya. Stres itu merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannya

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Subjek dari penelitian ini adalah 6 wanita dengan usia 30-35 tahun di Desa Seuneubok Punti Kecamatan Peurelak Timur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah di desa Seuneubok Punti dari keenam responden terkait dengan stres wanita dewasa awal yang belum menikah di desa seuneubok Punti diketahui bahwasanya terdapat 2 aspek yang berkaitan dengan stres yaitu aspek biologis dan aspek psikologis sementara pada aspek psikologis meliputi kognisi emosi dan tingkah laku. 4 responden yaitu YS, HM, NL dan FT termasuk kepada kategori stres sedang sementara KH termasuk pada kategori stres berat dan satu responden lainnya yaitu AH termasuk kepada kategori stres ringan atau normal. Upaya yang dilakukan oleh keenam wanita dewasa awal yang terlambat menikah yang pertama menegur orangnya secara langsung, memperlihatkan kepada orang yang memberikan kritik bahwasanya hidup mereka baik-baik saja, berupaya untuk tidak memperdulikan kepada orang yang mengomentari hidup mereka dengan mendiami saja, dan juga lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Kata Kunci: Stres, Wanita Dewasa awal, Belum Menikah

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kehadiray Allah SWT yang maha kuasa karena kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa peerkuliahnnya.

Shalawat dan salam kepada junjungan nabi besar muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada Ilahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan Inayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “**Stres Pada Wanita Yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Desa Seunebok Puntı Kecamatan Peurelak Timur Kabupaten Aceh Timur**” dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini diselesaikan atas bantuan dan bimbingan pembimbing skripsi saya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. **Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf NST, MA** Rektor IAIN Langsa, beserta segenap wakil rektor
2. **Mawardi Siregar, MA** Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa

3. **Marimbun, M.Pd** sebagai pembimbing I sekaligus ketua prodi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk dapat mengoreksi dan memberikan masukan dan arahan serta perbaikan terhadap skripsi ini
4. **Nengsih, M.Pd** sebagai pembimbing II penulis yang telah banyak meluangkan waktunya untuk dapat mengoreksi dan memberikan masukan
5. Seluruh dosen dan staff fakultas ushuluddin adab dan dakwah yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis
6. Kedua Orang Tua yang sangat memotivasi baik dari segi moril dan material dalam penyelesaian pendidikan
7. Seluruh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam yang turut membantu penulis dalam melakukan penelitian

Langsa, 04 Januari 2024

Penulis

Intan
NIM. 3022019028

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Batasan Penelitian	8
F. Manfaat penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	9
H. Penjelasan Istilah	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Stres	12
1. Pengertian Stres	12
2. Jenis – Jenis Stres	12
3. Tahapan Stres	13
4. Dampak Stres	16
5. Aspek-Aspek Stres	17
6. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Stres	18
7. Coping Stres	19
B. Dewasa Awal	20
1. Pengertian Dewasa Awal	20

2. Perkembangan Dewasa Awal.....	21
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	27
C. Pernikahan.....	24
1. Pengertian Pernikahan.....	24
2. Tujuan Pernikahan.....	27
3. Hukum Pernikahan.....	28
D. Penelitian Relevan	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Sumber Penelitian.....	33
C. Lokasi dan Waktu penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Karakteristik Responden.....	39
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82

DAFTAR TABEL

3.1 Tahapan-Tahapan Stres.....	13
3.1 Data Informan.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

A. Uji Konstrukstur Validitas Instrumen	84
B. Lampiran Wawancara Responden.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan merupakan suatu proses yang dimiliki setiap individu yakni proses yang sifatnya kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Pada proses tersebut akan adanya suatu perubahan yang berkembang pada diri seseorang baik dari segi fisik, pemikiran, sifat, serta proses lainnya yang bersifat tetap dan maju. Begitu pula dengan proses kehidupan setiap individu dimana proses tersebut merupakan suatu rangkaian ataupun tujuan yang telah ditentukan seseorang yang hasil dari proses tersebut bisa terwujud ataupun tidak. Salah satu dari proses kehidupan manusia adalah pernikahan terlebih lagi pada individu yang menuju usia dewasa awal.

Menurut Undang- Undang Perkawinan pada kutipan Syarif pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara pria dan wanita sebagai suami istri yang bertujuan untuk membentuk rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang maha Esa.¹ Selain itu, pernikahan adalah sesuatu yang sangat dihargai oleh sekelompok masyarakat. Sehingga orang yang terlambat menikah akan di anggap sebagai seseorang yang gagal secara sosial.

Hal tersebut juga sejalan dengan peraturan pernikahan yang ditetapkan di Indonesia yang di tuangkan pada Undang-Undang (UU) Nomor 16 Tahun 2019 terkait dengan peraturan perkawinan. Aturan tersebut dikeluarkan pada masa

¹ Muhammad Syarif Hidayatullah dan Raina Meilia Larassaty, Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya, *Jurnal Ecopsy*, Volume 4 Nomor 2, Agustus 2017, Hal 73

pemerintahan Presiden Joko Widodo pada 15 Oktober 2019 yang terdapat pada Pasal 7 ayat 1 dituliskan bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun.² Dikarenakan, pada usia tersebut sudah sudah tergolong pada usia yang cukup untuk bertanggung jawab pada dirinya sendiri maupun pasangannya kelak.

Akan tetapi, terdapat banyak pula kasus pria dan wanita yang belum menikah meskipun sudah masuk pada kriteria usia 30 Tahun seperti yang ada pada hasil penelitian Amalia yang menyebutkan pada penelitiannya bahwasannya terdapat 70% wanita menikah pada usia dewasa awal di karenakan alasan yang cukup bervariasi dan salah satu diantaranya mereka memilih untuk berkarir dan mengejar cita-citanya terlebih dulu dan begitu pula dengan wanita yang memilih untuk tidak bekerja tetapi juga tidak menikah di usia yang muda dengan alasan ingin mempersiapkan mental dan fisik untuk berumah tangga dikarenakan berumah tangga merupakan babak baru dalam kehidupan bagi manusia.³ Meski demikian, pada wanita yang memasuki usia dewasa awal dan belum menikah ini akan sangat banyak peran yang menuntut untuk segera menikah. Menurut Hurlock saat individu sudah memasuki masa dewasa awal di usia hampir mencapai 30 tahun akan merasa cemas, karena di umur 30 tahun usia yang kritis bagi wanita yang belum menikah, sedangkan bagi seorang pria tidak terlalu menjadi masalah mereka kapan saja mau menikah boleh saja.⁴

² Indonesia, U dang-Undang Tentang Perkawinan. UU Nomor 1 Tahun 16 Tahun 2019. Nomor 1 Tanun 2019. TLN No.3019.

³ H, Amalia. Gambaran Stres pada wanita yang telat menikah di Usia 30 Tahun. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2 (3). 2019.

⁴ E, B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). (Jakarta: Erlangga,2017), hal.253.

Dikarenakan apabila wanita yang sudah memasuki usia dewasa awal tetapi belum menikah maka sangat banyak orang yang beranggapan negatif terhadap mereka dan memberikan komentar-komentar yang tidak baik seperti yang di jelaskan pada penelitian Gilang terkait dengan anggapan negatif pada wanita yang terlambat menikah seperti terlalu banyak milih, terlalu menjadi *independent women*, wanita butuh pendamping dan bahkan juga membawa agama seperti menikah itu sunnah yang wajib untuk di lakukan dari pada berbuat zina.⁵ beragam komentar tersebut secara tidak langsung tentu akan sangat berpengaruh pada pribadi wanita yang terlambat menikah bahkan terkadang sering menjadi ejekan atau candaan orang-orang di sekitarnya.

Oleh sebab itu, tidak jarang orang sekitar memberikan komentar ataupun pertanyaan terkait dengan pribadi seseorang tersebut yang belum menikah pada usia dewasa awal dengan perkataan- perkataan dan komentar yang bersifat sensitif dan dapat mempengaruhi psikologi dan menyebabkan stres yang menjadi tekanan mempengaruhi kehidupan wanita tersebut baik dari kehidupan sosialnya maupun kehidupan pribadi orang tersebut seperti hasil survei yang dilakukan pada salah satu wanita yang berusia 32 tahun dan tidak bekerja di Desa seuneubok Punti menjadi lebih menutup diri dan tidak tertarik dengan kegiatan apapun yang ada pada lingkungannya padahal sebelumnya wanita tersebut termasuk pada wanita yang aktif mengikuti banyak kegiatan.⁶

Seperti halnya yang disebutkan oleh Astuti stres itu merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa

⁵ Gilang Sukma,L. Kecemasan Pada Wanita Yang terlambat Menikah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2),2019.

⁶ Hasil Survei di Desa Seunebok Punti Pada Tanggal 12 Agustus 2023.

perubahan yang mengancam dari lingkungannya atau di sebut *stressor*.⁷ Dengan demikian stres pada diri seseorang merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan pada seseorang. Selain itu, sumber stres terjadi adanya suatu paksaan atau desakan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, kerabat maupun lingkungan sekitar.

Sejalan dengan hal tersebut peneliti juga memperoleh informasi awal terkait dengan stres pada wanita dewasa awal yang dialami oleh 6 wanita yang terjadi di desa Seunebok Punti Kecamatan Peurelak Timur yang belum menikah pada usia 20-35 tahun dikarenakan sebagian dari mereka memilih sibuk dengan karir dan aktifitasnya di tengah-tengah lingkungan yang seusia mereka sudah mulai menikah. maka dari itu terdapat tingkat stres yang berbeda pada masing-masing individu seperti salah satu informan yang berusia 35 tahun berprofesi sebagai guru dan masih berstatus single yang menjelaskan stress yang dialaminya seperti “ sangat stres kalau udah musimnya bulan- bulan orang menikah, udah pasti harus tutup kuping dan kuat-kuatkan mental untuk menjawab pertanyaan dari orang-orang terdekat”.⁸ Dari paparan terdapat makna yang membanting yang berkaitan dengan tingkat stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Ditambah lagi, mayoritas wanita di Desa Seunebok Punti Kecamatan Peurelak merupakan suatu daerah perdesaan yang hampir rata-rata memilih menikah di usia muda bahkan sebagian dari mereka memilih untuk langsung menikah setelah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut dikarenakan sebagian dari mereka tidak melanjutkan pendidikan Sarjana

⁷ Gilang Sukma Astari, Kecemasan Pada Wanita Yang Telat Menikah Dalam Perspektif Person Centered Therapy. *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume 1, No.2, 2019. Hal 50

⁸ Hasil Wawancara dengan NH di desa Seunebok Punti pada Tanggal 13 Agustus 2023.

sehingga memutuskan untuk menikah pada usia yang masih sangat muda. Selain itu juga dikarenakan pemikiran sebagian orang tua yang menganggap dirinya sukses dalam menjaga anak perempuannya ketika anaknya sudah menikah dan juga dengan alasan perempuan harus segera menikah jika sudah menyelesaikan sekolah agar orang tua merasa aman dikarenakan anak gadisnya sudah ada yang menjaga sehingga tidak melakukan hal-hal yang tidak baik yang dapat menjadi aib untuk keluarga.⁹ Maka dari itu bagi wanita yang usianya sudah memasuki 30 tahun dan belum menikah akan menjadi perbincangan di daerah tersebut.

Berdasarkan wawancara terdapat beberapa faktor wanita terlambat menikah di desa Seunebok punti seperti faktor trauma, takut belum siap menjalankan peran tanggung jawab sebagai istri dan ibu, dan sebagian lainnya karena alasan masih ingin mengejar karir dulu.¹⁰ Sementara dalam Islam di ajarkan untuk menikah atau berpasang-pasangan karena menikah merupakan perilaku yang mendorong untuk terwujudnya Maqashid al-Syariah, Hifdz al-Nasl (menjaga keturunan).¹¹ Menikah juga merupakan anjuran bagi kaum muslim dalam kehidupannya, dalam ajaran Islam menikah adalah Sunnah Allah dan Rasul. Sunnah Allah berarti qadrat dan iradat Allah dalam menciptakan alam ini sedangkan sunnah Rasul adalah suatu tradisi yang sudah ditetapkan oleh Rasul untuk dirinya sendiri dan umatnya. Sehingga diharapkan untuk umat Islam bisa menjalankan perintah Allah Swt. Namun ada sebagian orang yang belum menikah

⁹ Hasil Wawancara dengan Orang Tua (NJ) di Desa Seunebok Punti Pada Tanggal 13 Agustus 2023.

¹⁰ Hasil Wawancara dengan Wanita Dewasa Awal di Desa Seunebok Punti Pada Tanggal 14 Agustus 2023

¹¹ Akhmad Farid Mawardi Sufyan, Analisis Kritis "AL-Syabab" dan "Istitha'ah" Pada Hadits Anjuran Menikah, *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 5 (1), 2017. Hal 67,.

bukan karena tidak menginginkan menikah namun belum ingin menikah karena ada trauma yang harus di sembuhkan. Supaya seseorang yang belum menikah agar bisa merasakan dari indahnya dari suatu pernikahan tersebut.

Selain itu, menikah adalah jalan untuk menyempurnakan ruhani seseorang dan rangka menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Allah SWT berfirman dalam QS Ar Rum:21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
 ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya :*Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.*¹²

Permasalahan pada wanita yang terlambat menikah bukanlah masalah sederhana yang tidak layak untuk diperhatikan. Tidak sedikit kasus yang justru menunjukkan adanya efek atau dampak yang berantai pada wanita yang telat menikah. Tekanan yang dihadapi oleh seseorang yang belum menikah sampai dengan umur 40 tahun atau yang termasuk pada kategori dewasa awal dampak dan juga efek depresi yang cukup kompleks apabila terjadi pada wanita yang mudah *insecure* pada dirinya yang akan sangat mempengaruhi tekanan batin dan juga stres pada diri seseorang. Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk

¹² Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV. Diponegoro, 2010), Hal. 406

mengkaji lebih lanjut terkait dengan stres pada wanita yang terlambat menikah dengan judul penelitian “ **Stres Pada Wanita Yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Desa Seuneubok Punti Kecamatan Peureulak Timur Kabupaten Aceh Timur**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka beberapa identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adanya stres pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah
2. Terdapat ketidak nyamanan seorang wanita dewasa awal yang terlambat menikah dengan lingkungan sekitar
3. Terdapat tuntutan dan desakan dari orang sekitar pada wanita yang terlambat menikah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres pada wanita yang terlambat menikah di usia dewasa awal di desa Seuneubok Punti Kecamatan Peureulak Timur Kabupaten Aceh Timur?
2. Bagaimana upaya wanita yang terlambat menikah di usia dewasa dalam mengatasi stres di desa Seuneubok Punti Kecamatan Peureulak Timur Kabupaten Aceh Timur?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan Pada Penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui gambaran stres pada wanita yang terlambat menikah di usia dewasa awal di desa Seuneubok Punti Kecamatan Peurelak Timur Kabupaten Aceh Timur
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya wanita yang terlambat menikah di usia dewasa awal dalam mengatasi stres di desa Seuneubok Punti Kecamatan Peurelak Timur Kabupaten Aceh Timur

E. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian yang peneliti lakukan ini, diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti sendiri ataupun bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam terkait dengan penjelasan tentang keterlambatan menikah pada wanita dewasa awal. Selain itu untuk menambah kepustakaan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan diharapkan tulisan ini dapat dijadikan sebagai salah satu studi banding bagi peneliti lainnya.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat pada umumnya mengenai pemahaman dan juga pengetahuan terkait dengan stres pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun susunan sistematika pembahasan pada penelitian ini adalah:

BAB I Pendahuluan: Pendahuluan yang berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, kerangka teori, kajian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori: Teori - teori yang berhubungan dengan teori stress, usia dewasa awal, dan juga menikah .

BAB III Metodologi: Metodologi peneliti akan mengkaji pembahasan terkait dengan jenis penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, sumber data, dan juga analisis data yang akan di jadikan analisis data di bab selanjutnya.

BAB IV Hasil: Hasil Penelitian dan Pembahasan: Dalam bab ini peneliti akan menjabarkan secara detail terkait dengan hasil penemuan yang peneliti lakukan di lapangan yang berdasarkan sumber data dan juga akan dibahas terkait dengan penemuan tersebut.

BAB V Kesimpulan: BAB terakhir yaitu cakupan tentang kesimpulan dan juga saran dari penelitian yang dilakukan serta meringkas hasil dari penelitian menjadi kesimpulan

dan juga ditulis saran saran yang bermanfaat untuk peneliti yang lain.

G. Penjelasan Istilah

Untuk mengetahui pengertian yang jelas dan menghindari penafsiran yang tidak benar dalam penggunaan beberapa istilah yang dianggap penting. Berikut istilah-istilah yang terkait dengan penelitian di atas:

1. Stres

Stres merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannya yang di sebut *stressor*.¹³

2. Wanita Dewas Awal

Wanita dewasa awal merupakan wanita yang memiliki usia yang sudah cukup matang yaitu dengan kisaran usia masa dewasa awal yang dimulai dari usia 20-35 tahun.¹⁴

3. Menikah

Menikah merupakan faktor tertinggi yang mampu menyatukan manusia yang mana tujuannya untuk mencegah dari dosa, membentengi dari dosa, menjadi anugrah bagi manusia untuk menuangkan rasa kasih sayangnya serta berlandung dari tipu daya syaithon yang terkutuk

¹³ JW Santrock, *Physicology*. (Boston: Mc Gray, 2015), Hal. 115.

¹⁴ Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta, Gajah Mada University Press: 2006), Hal. 290.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Penelitian ini adalah untuk mengetahui stres pada wanita yang terlambat menikah di usia dewasa awal di Desa Seunebok Punti Kecamatan Peurelak Timur. Adapun yang terlibat sebagai responden pada penelitian ini yaitu 6 wanita dewasa awal yang berusia 30-35 tahun. Adapun berikut merupakan karakteristik responden yang diteliti;

1. Responden HM

Usia : 30 tahun
Anak ke : 1 dari 4 bersaudara
Suku : Aceh
Pekerjaan : Pedagang

2. Responden AH

Usia : 31 Tahun
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
Suku : Aceh
Pekerjaan : Kantor Geuchiek

3. Responden FT

Usia : 30 Tahun
Anak ke : 1 dari 1 bersaudara
Suku : Aceh

Pekerjaan : Guru MTsN

4. Responden NL

Usia : 31 Tahun

Anak ke : 6 dari 8 bersaudara

Suku : Aceh

Pekerjaan : Guru TK

5. Responden YS

Usia : 35 Tahun

Anak ke : 7 dari 7 bersaudara

Suku : Banjar

Pekerjaan : Pedagang (menjual daun sirih)

6. Responden KH

Usia : 33 Tahun

Anak ke : 4 dari 5 bersaudara

Suku : Aceh

Pekerjaan : tidak bekerja

Berdasarkan karakteristik tersebut maka dapat diketahui dari 6 responden terdapat 5 responden yang bekerja, 3 diantaranya bekerja di Instansi Pemerintah dan 2 lainnya bekerja sebagai buruh atau pedagang. Sementara, 1 responden lainnya tidak bekerja.

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran Stres Pada Wanita yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Dese Seuneubok Punti

Peneliti melakukan wawancara dengan 6 wanita dewasa awal di Desa seuneubok punti untuk memperoleh informasi terkait dengan gambaran stres pada wanita yang terlambat menikah dengan usia yang sudah menuju usia dewasa awal. Adapun wawancara dilakukan selama 2 minggu dengan ke enam responden pada penelitian ini yang dilaksanakan mulai dari tanggal 06 Desember 2023 sampai dengan 19 desember 2023. Berikut merupakan deskripsi stres pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah di desa Seunebok Punti pada aspek psikologi;

a. Biologis

Aspek biologis merupakan stres yang berupa gejala fisik stres dari gejala fisik yang dialami oleh individu seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Dengan kata lain, stres pada aspek biologis juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang pernapasan dan jantung tidak teratur. Berikut merupakan stres pada aspek biologis yang dialami oleh responden di bawah ini;

1. Responden YS

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden YS mengenai aspek stres pada bagian biologis menyampaikan bahwasannya ia tidak pernah mengalami bibir kering ketika ada orang yang menanyakan tentang pernikahan atau pun terlalu mengurus urusan pribadinya YS juga menambahkan bahwasannya ia tidak

susah untuk bernafas hanya saja YS merasa sering takut dengan tiba-tiba hal tersebut dirasakan YS ketika ia sedang tidak beraktivitas;

“Kalau seperti bibir kering susah bernafas itu tidak saya alami Alhamdulillah tetapi Kalau tiba-tiba merasa ketakutan itu sering apalagi ketika saya sendiri dan saya tidak sedang melakukan kegiatan apapun, perasaan takut dengan tiba-tiba itu akan muncul dengan sendirinya dan bahkan pernah merasakan sampai tidak berani untuk melakukan kegiatan apapun.”⁴⁹

Dari pernyataan YS diketahui bahwasanya ia sering mengalami ketakutan dengan tiba-tiba bahkan tanpa adanya permasalahan apapun itu selain itu YS juga menjelaskan perasaan takut dengan tiba-tiba ini sangat mengganggu dan membuat dia tidak dapat melakukan hal apapun dengan baik di samping itu YS juga menjelaskan dengan perasaan takut yang tiba-tiba ini membuat ia sering mengalami sulit untuk beristirahat karena perasaan dan pikirannya yang mulai tidak nyaman yang membuat ia sulit untuk beristirahat berikut pernyataan yang

“Nah saya serius sekali ketika ada rasa takut dengan tiba-tiba pada diri saya membuat saya sulit untuk beristirahat bahkan tidak bisa untuk memejamkan mata dikarenakan perasaan dan ketidaknyamanan pemikiran saya hal tersebut sering terjadi”.

Berdasarkan pernyataan YS tersebut perasaan takut yang tiba-tiba ada pada dirinya juga berimbas terhadap kesulitan untuk beristirahat bahkan *is beauty* dirinya sulit untuk tidur ketika ia sedang merasakan perasaan yang sangat tidak mengenakkan dirinya sehingga dapat diketahui bahwa pada aspek biologis gejala yang dialami YS adalah merasakan takut dengan tiba-tiba dan juga membuat ia sulit untuk beristirahat. Dikarenakan pemicunya adalah perasaan takut dengan

⁴⁹Yusriyah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 06 Desember 2023

tiba-tiba yang dialaminya sementara untuk gejala yang lain YS mengaku tidak mengalaminya

2. Responden HM

Dari hasil wawancara dengan HM dapat diketahui bahwasanya ia tidak mengalami bibir kering. Selain itu, HM juga menjelaskan bahwasanya tidak pernah merasakan bibir kering ketika dia mendapati pertanyaan ataupun kritik tentang keterlambatan menikah. Akan tetapi, HM menjelaskan iya pernah merasakan tiba-tiba susah bernapas tapi hal tersebut jarang terjadi hanya ketika ia terlalu lelah maka hal tersebut terjadi pada dirinya. HM menambahkan bahwasanya ia tidak pernah merasakan takut dengan tiba-tiba. HM juga mengaku dirinya sering merasakan lemas sampai membuat tangannya gemetar hal tersebut dialami oleh HM ketika ia mendengar omongan-omongan yang tidak menyenangkan dan membuat dirinya merasa down hingga lemas dialami oleh HM

“Hal yang paling sering saya alami adalah saya merasakan lemas ketika mendengarkan berita ataupun hal-hal yang tidak baik dari orang lain terlebih lagi ketika ada orang yang menghujat dan mengatakan saya seperti apalagi yang kamu tunggu umur kamu sudah tua lho hal tersebut membuat tangan saya gemetar dan lemas tidak bertenaga”.⁵⁰

Berdasarkan wawancara dengan HM maka diketahui bahwasannya gejala stres yang dialami yaitu merasa sering lemas dan membuat tangannya sering merasa gemetar karena ia mendapati berita dan juga hal-hal yang tidak menyenangkan pada dirinya HM mengaku dirinya paling tidak bisa mendengar orang lain berbicara di belakang dan ia bisa dengan sangat lemah ketika mendengar berita tersebut Selain itu HM juga merasa Dia tidak memiliki

⁵⁰Humaira , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 06 Desember 2023

permasalahan pada kerongkongan hingga sulit menelan itu tidak pernah dialami oleh HM dan juga merasa dan menyatakan bahwasanya dia tidak bermasalah dengan istirahat dia bisa beristirahat dengan tenang dan cukup meskipun dirinya merasakan lemas hingga membuat tubuh dan tangannya gemetar.

3. Responden NL

Berikutnya merupakan hasil wawancara dengan responden NL yang merupakan responden yang mengalami gejala merasakan takut dengan tiba-tiba, sering lemas, tangan sering gemetar, dan juga sulit untuk beristirahat. Hal tersebut dialami oleh NL yang dijelaskan di bawah ini;

“Saya pernah dan sering mengalami perasaan takut dengan tiba-tiba dan tangan sering gemetar ketika ada pertanyaan ataupun komentar-komentar orang lain yang berkaitan dengan diri saya. Sebenarnya, saya tidak terlalu mengambil pusing dengan perkataan dan juga komentar-komentar negatif terhadap saya hanya saja saya tidak bisa mengontrol tubuh saya yang bisa seperti tiba-tiba merasakan takut dengan tiba-tiba selain itu juga saya sering mengalami sulit tidur biasanya saya sulit tidur ketika saya terlalu memikirkan hal-hal negatif yang dimanfaatkan oleh orang lain kepada diri saya yang bisa membuat saya berpikir entah kemana –mana”.⁵¹

Melalui pernyataan NL tersebut, maka dapat diketahui bahwasanya gejala stres yang di alaminya adalah merasa takut dengan tiba-tiba hingga membuatnya sering merasakan lemas dan membuat tangannya sering bergetar. Tidak hanya itu, NL juga sulit untuk beristirahat ketika ia berpikir tentang komentar komentar orang lain terlalu berlebihan yang membuat dirinya berpikiran negatif sendiri. Hal tersebut sering mengganggu aktivitas nya. Di samping itu, NL juga merasa dirinya tidak mampu mengontrol keadaan

⁵¹ Nurlaili, Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 10 Desember 2023

tubuhnya ketika ia mencoba untuk tidak menggubris dan melawan omongan-omongan yang tidak baik tapi hal tersebut sulit untuk diatasi oleh NL.

4. Responden FT

Responden FT merupakan salah satu responden yang memiliki aktivitas di luar rumah atau merupakan seorang yang bekerja meski demikian FT juga sering mendapatkan kritik akan pertanyaan-pertanyaan yang mengganggu dirinya terkait dengan keterlambatannya menikah di usia yang sudah memasuki dewasa awal FT mengaku sering mengalami bibir kering, sering lemas, dan juga sulit beristirahat. Hal tersebut diakui oleh FT ketika proses wawancara dengan peneliti di mana FT menjelaskan gejala-gejala tersebut dialaminya ketika ada orang yang menanyakan padanya tentang pernikahan pada dirinya maka ia akan cepat seperti bagian tubuhnya mengalami bibir kering, lemas dan juga bisa membuat dirinya sulit untuk beristirahat. Meski demikian, FT mengaku tidak terlalu membawa keadaan dan biasanya ketika ia mulai mengalami gejala-gejala tersebut dia akan mencoba untuk membawa tenang dalam dirinya.

“Saya sering mengalami bibir kering biasanya hal tersebut ketika saya mulai dongkul dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan diri saya pada jodoh saya sering membuat bibir saya merasa kering ketika proses tersebut terjadi pada diri saya. Selain itu, juga saya mengakui tidak bisa menutup keadaan saya dengan pertanyaan-pertanyaan para masyarakat terlebih lagi orang-orang terdekat bisa membuat saya merasa membuat saya sendiri sulit untuk beristirahat dikarenakan sebenarnya kita mencoba untuk tidak terlalu membawa ke hati tetapi memang reaksi tubuh seperti bibir tiba-tiba kering kemudian juga merasa lemas itu adalah hal yang wajar terjadi akan tetapi saya mencoba untuk membawa tenang diri saya dengan tidak terlalu memikirkan. Khawatir akan menimbulkan efek-efek lain paling dengan banyak-banyak istighfar biar hati lebih tenang”.⁵²

⁵² Fatimah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 11 Desember 2023

Berdasarkan pernyataan FT tersebut maka dapat diketahui bahwasanya ia mengalami bibir kering, sering lemas, dan juga sulit untuk beristirahat hal tersebut merupakan gejala yang yang dialami oleh responden. FT juga menjelaskan bahwasanya dirinya tidak terlalu membawa perasaan tersebut dikarenakan takut mengkhawatirkan, akan mengalami hal-hal yang tidak baik yang lain pada dirinya.

5. Responden AH

AH merupakan salah satu responden yang menjelaskan bahwasanya dirinya jarang mengalami gejala-gejala seperti yang ditanyakan oleh pemilik pada dirinya hal-hal mengaku tidak memahami ketika mendapati pertanyaan tentang keunikan dia juga tidak susah untuk bernafas tidak memiliki perasaan takut tidak merasa sering lemas dan juga tidak merasakan gemetar, AH juga menjelaskan alasannya tidak memiliki masalah pada kerongkongan hingga membuat dirinya sulit menelan. Akan tetapi, AH menyampaikan bahwasannya ia pernah mengalami sulit untuk beristirahat. Tetapi, hal tersebut dikatakan oleh AH bukan dikarenakan mendengarkan omongan atau komentar orang tentang dirinya yang terlambat menikah hanya saja mungkin karena faktor pikiran lain dan juga tuntunan kerjaan yang membuat AH sulit untuk beristirahat;

“Saya tidak pernah mengalami masalah dengan hal-hal yang seperti bibir kering susah bernafas, dan lainnya hanya saja kalau masalah sulit beristirahat itu sering tapi bukan karena faktor memikirkan omongan orang lain juga melainkan karena mungkin ada pikiran-pikiran yang lain dan juga terbawa dengan urusan pekerjaan itu biasanya membuat saya sulit untuk beristirahat”.⁵³

⁵³ Asmaul Husna , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 13 Desember 2023

Dari pernyataan AH tersebut maka dapat kita simpulkan bahwasannya ia termasuk salah satu responden yang tidak mengalami gejala-gejala stres pada bagian biologi hanya saja AH mengalami sulit beristirahat dan faktor utamanya bukan dikarenakan omongan orang lain dikarenakan faktor di luarnya. Oleh karena itu, AH merupakan salah satu responden yang tidak terlalu memikirkan omongan orang yang mengakibatkan timbulnya gejala-gejala Biologis

6. Responden KH

Responden KH merupakan salah satu responden yang mengalami banyak gejala biologis seperti yang diketahui melalui hasil wawancara dengan responden KH wawasannya ia sering mengalami bibir kering susah bernafas takut dengan tiba-tiba merasa sering lemas tangan sering terasa gemetar dan juga sulit untuk beristirahat meski demikian KH termasuk tidak mengalami masalah pada kerongkongan atau sulit menelan hal tersebut diakui oleh KH melalui hasil wawancara dengan peneliti berikut pernyataannya

“Ya saya sering mengalami bibir kering ketika berada pada situasi yang menurut saya sangat tidak menyenangkan kemudian juga saya sering susah untuk bernafas mungkin juga dikarenakan ada faktor penyakit asma di samping itu saya sering merasa takut dengan tiba-tiba sering juga merasakan lemas Ketika saya menghadapi omongan-omongan orang terhadap saya sampai membuat tangan saya merasa gemetar selain itu juga saya sering mengalami sulit untuk istirahat bahkan saya harus mengkonsumsi obat sakit kepala karna tidak sanggup untuk berpikirnya lagi dengan omongan tetangga seperti mengomentari tentang fisik saya makna nya tidak laku-laku fisik nya seperti itu agar bisa untuk dapat beristirahat Selain itu untuk masalah kerongkongan seperti sulit menelan itu tidak saya alami”.⁵⁴

⁵⁴ Khairiyah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 15 Desember 2023

Berdasarkan pernyataan KH tersebut maka dapat diketahui bahwasannya KH mengalami semua gejala pada biologis. Hal tersebut dikarenakan KH merupakan tipe orang yang sangat membawa ke hati setiap omongan dan pertanyaan orang lain mengenai dirinya yang belum menikah selain itu juga diketahui bahwasannya kebanyakan orang menghina fisik. Hal tersebut yang membuat KH merasakan ketidaknyamanan pada dirinya hanya satu poin yang tidak dialami oleh KH yaitu sulit untuk menelan KH tidak bermasalah dengan kerongkongan hanya saja pada aspek yang lain KH mengalaminya. Setelah melakukan wawancara dengan responden mengenai aspek biologis peneliti melakukan wawancara pada aspek psikologis untuk mengetahui gambaran stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Desa Seneubok Punti. Berikut merupakan gambarannya;

b. Kognisi

Stres pada aspek psikologi (kognisi) bergaitan dengan kecendrungan stres seseorang yang mengalami gangguan akan pikiran yang menimbulkan beberapa dampak seperti gangguan daya ingat, konsentrasi, merasa rendah, takut gagal dan lainnya. Stres pada aspek kognisi tentu akan sangat mempengaruhi aktivitas seseorang yang mengalami permasalahan pribadi seperti terlamabat menikah salah satunya. Adapun stres pada aspek kognisi yang yang di alami oleh YS yang berusia 30 tahun sebagai berikut;

1. Responden YS

Dari hasil wawancara, YS menjelaskan bahwasannya keterlambatan ia dalam menikah tidak membuat YS merasa direndahkan orang lain. Hanya saja

banyak diantara keluarga, kerabat dekat, dan lingkungan yang selalu menanyakan pertanyaan yang sama seperti “ Kapan menikah” atau “Kenapa belum menikah”. Hal tersebut yang sering didapati oleh YS. Sementara lain ia juga menjelaskan terkait dengan alasan belum menikah karena belum ada jodohnya dan bukan dikarenakan faktor takut untuk membina rumah tangga atau takut gagal dalam membina rumah tangga.

Terkait dengan hal-hal atau tindakan yang merugikan dirinya sendiri berikut tanggapan dari YS;

“ Saya tidak melakukan hal-hal atau perbuatan yang merugikan diri saya sendiri, apalagi hanya karena omongan orang terkait dengan terlambat menikah. Justru sebaliknya saya menyibukkan diri saya dengan hal-hal positif agar tidak terlalu terbawa fikiran dengan omongan orang lain”.⁵⁵

Dari pernyataan YS tersebut, dapat dipahami bahwasannya ia termasuk pada tipikal orang yang tidak terlalu membawa beban pikiran terhadap omongan orang lain yang justru merugikan dirinya. Meski demikian, keterlambatan menikah juga membawa kekhawatiran akan masa depan nya seperti yang dijelaskannya berikut;

“Tentu ada hal-hal yang membuat saya merasa cemas, salah satunya kekhawatiran akan masa depan saya nanti. Karena usia saya seharusnya sudah menikah dan memiliki momongan seperti teman saya lainnya. Tapi, balik lagi kita sebagai manusia hanya bisa berencana”.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut, Pada aspek kognisi (pikiran) YS termasuk kepada tipikal wanita dewasa awal yang tidak terlalu mengambil pusing akan omongan orang lain tentang keterlambatannya dalam menikah. Akan tetapi,

⁵⁵ Yusriah, Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 06 Desember 2023

⁵⁶ Yusriah, Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 06 Desember 2023

normalnya YS juga merasakan kecemasan atau kekhawatiran akan masa depannya karena terlambat membina rumah tangga.

2. Responden HM

Responden HM yang bekerja sebagai pedagang dan berusia 30 tahun menjelaskan tentang dirinya yang pernah merasa direndahkan oleh orang terdekatnya sendiri dengan menyinggung masalah pernikahan dengan kata-kata “tidak laku-laku” kata tersebut selalu terlintas di benak HM jika melihat orang tersebut dihadapannya dan ia mengaku sangat mengkhawatirkan perasaannya jika harus berhadapan dengan orang-orang yang seperti itu. Selain itu HM juga melihat beberapa pengalaman temannya yang sudah menikah tetapi tidak memiliki beragam masalah seperti “KDRT”, perceraian, yang membuat dirinya memiliki rasa khawatir akan kegagalan dalam berumah tangga. Oleh karena itu, HM merasa lebih baik tidak terlalu terburu-buru untuk menikah hanya karena omongan orang daripada salah bertindak dalam memilih pasangan. Berdasarkan aspek pikiran HM merasa tidak pernah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri seperti berikut;

“ Saya tidak pernah melakukan hal-hal yang merugikan diri saya sendiri, karena bagi saya ketika kita melakukan tindakan yang salah hanya karena memikirkan omongan orang lain. Justru akan sangat berdampak untuk kita kedepannya”⁵⁷

Dari pernyataan tersebut, HM hampir serupa dengan YS yang lebih berfikir positif untuk tidak melakukan hal-hal yang justru merugikan dirinya.

⁵⁷ Humaira, Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 06 Desember 2023

Begitu pula dengan kekhawatiran atau kecemasan HM akan masa depannya yang mengaku sering terlintas rasa khawatir tentang jodohnya;

“Jika ditanya tentang kecemasan akan masa depan saya sangat berfikir apakah akan ada orang yang kelak meminang saya, dan kenapa saya belum ada jodoh. Hal-hal tersebut tidak saya munafikkan sangat sering membuat diri saya merasa kan kecemasan akan masa depan saya tentang pernikahan”.⁵⁸

Berdasarkan penjelasan HM pada aspek psikologis (kognisi) dari hasil wawancara dapat diketahui HM termasuk orang yang pernah merasa sangat direndahkan bahkan oleh orang terdekatnya. Meski demikian, tidak membuat HM melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri meskipun ia memiliki kecemasan dimasa depan akan jodohnya kelak.

3. Responden NL

Berbeda halnya dengan NL berusia 31 Tahun yang berperan sebagai Guru TK yang menceritakan tentang direndahkannya karena belum menikah justru sangat banyak yang membuat dirinya merasa terganggu karena dikaitkan dengan pekerjaannya seperti “Asik urus anak orang aja disekolah, anak sendiri ayahnya pun belum ada” dan juga “terlalu mengejar karir, sampai lupa akan penting menikah”. Pernyataan tersebut merasa sangat membuat NL merasa direndahkan hanya karena belum menikah dan harus dikaitkan dengan pekerjaan yang menjadi pilihannya. Melalui pernyataan pernyataan tersebut hingga membuat NL merasa takut untuk berumah tangga dikarenakan berfikir dengan usianya yang sudah termasuk cukup berumur akan ditinggal oleh pasangannya ketika menikah dengan faktor-faktor khawatir lama memiliki momongan dan lainnya hingga membuat rumah tangga yang tidak harmonis. Akan tetapi, NL juga sama

⁵⁸ Humaira, Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 10 Desember 2023

dengan 2 responden sebelumnya meskipun terlintas hal-hal yang negatif yang difikirkannya tidak membuat NL mengambil tindakan yang merugikan dirinya sendiri.

“ Alhamdulillahnya, saya tidak pernah terlintas untuk melakukan hal-hal yang merugikan diri saya, karena ketika saya merasa sangat tertekan dnegan omongan orang yang membuat saya sedih, ketika saya sudah sibuk dengan kegiatan saya mengajar hal-hal yang membuat saya down dan sedih akan hilang seketika”.⁵⁹

Melalui pernyataannya, NL secara tidak langsung menjelaskan bhawasannya dengan melakukan kesibukan-kesibukan diluar dan menyenangkan profesi pekerjaan justru akan membuat dirinya tidak terfikirkan dengan komentar-komentar negatif orang lain. Meskipun NL juga merasakan kecemasan akan masa depannya kelak;

“Hal yang membuat saya cemas adalah saya sangat takut ketika saya menikah dengan usia saya yang terus bertambah akan membuat saya kesulitan memiliki momongan”.⁶⁰

Meskipun NL menyibukkan dirinya dengan aktivitas-aktivas pekerjaan yang membuat dirinya tidak terlalu memikirkan tentang respon orang terhadap dirinya karena terlambat menikah diusia yang sudah cukup matang juga menimbulkan kecemasan akan masa depannya akan keturunannya kelak.

4. Responden FT

Responden FT yang bekerja sebagai guru MTsN merasa pernah direndahkan oleh orang lain karena di usianya yang sudah cukup matang tetapi

⁵⁹ Nurlaili , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 11Desember 2023

⁶⁰ Nurlaili , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 11 Desember 2023

belum memiliki pasangan atau jodoh, hal tersebut justru sering didapati oleh FT di lingkungan pekerjaannya atau sesama rekan kerja perkataan-perkataan terkait dengan pernikahan sering diterimanya ketika terdapat rekan kerja yang lain menikah dan biasanya FT akan mendapatkan sindiran- sindiran meskipun dengan cara yang harus akan tetapi sangat sering perkataan-perkataan tersebut membuat dirinya merasa berkecil hati. Dengan kata lain FT juga menjelaskan tentang ketakutan untuk berumah tangga dikarenakan banyak hal yang dipikirkan seperti melihat fenomena-fenomena yang terjadi saat ini sangat banyak kasus perselingkuhan yang membuat FT masa takut untuk berumah tangga.

Di samping itu meskipun adanya perasaan takut karena hal-hal yang sering ditemuinya FT mengaku tidak pernah merugikan dirinya sendiri dengan melakukan hal-hal yang negatif;

“Saya termasuk kepada orang yang sangat sayang akan diri saya sendiri jadi meskipun saya merasa kecewa dengan orang lain karena sikapnya terhadap saya tidak pernah terlintas dalam pikiran saya untuk melakukan hal-hal yang tidak baik”.⁶¹

Menurut FT hal yang membuat dirinya merasa cemas akan masa depannya karena belum menikah di usia yang cukup mapan adalah;

“Yang saya khawatirkan akan masa depan saya adalah tentang jodoh saya itu sendiri apakah nantinya saya akan menemukan orang yang tepat dikarenakan waktu saya menikah yang termasuk cukup dewasa dan kekhawatiran yang paling saya takutkan adalah kesalahan saya dalam memilih pasangan”.⁶²

⁶¹ Fatimah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 11 Desember 2023

⁶² Fatimah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 11 Desember 2023

Berdasarkan pernyataan FT ia termasuk kepada orang yang sangat berhati-hati dalam mengambil tindakan dan juga keputusan selain itu juga FT termasuk mengkhawatirkan kesalahannya dengan dalam memilih pasangan kelak.

5. Responden AH

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan responden AH yang berusia 31 tahun dan bekerja di instansi pemerintah atau kantor dirinya yang menjelaskan bahwasanya ia tidak pernah merasa direndahkan oleh orang lain karena di usianya belum menikah. Hanya saja ia sering mendapati pertanyaan dari orang lain “Kapan menikah”, “Kenapa belum menikah”. “Tunggu apalagi” pertanyaan-pertanyaan seperti itu sangat sering ditemukan oleh AH. Meski demikian, AH tidak pernah merasakan direndahkan oleh orang lain.

Sementara itu, AH juga menjelaskan perihal dirinya yang mengaku tidak takut untuk gagal dalam membina rumah tangga jika memang tujuan menikah itu adalah untuk menjalankan sunnah Rasulullah tidak perlu takut untuk membinanya AH juga menjelaskan bahwasannya ia tidak pernah melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri;

“Menurut saya, melakukan hal-hal yang negatif atau yang merugikan diri sendiri karena terlambat menikah saya rasa justru itu tindakan yang sangat tidak tepat dan sangat disayangkan karena sangat banyak hal-hal positif yang bisa dilakukan untuk tidak terlalu dibayang-bayangkan dengan perasaan gundah karena belum memiliki menikah di usia yang cukup matang”.⁶³

Berdasarkan pernyataan tersebut AH menjelaskan tentang sikapnya yang sangat tidak setuju dengan perilaku yang merugikan diri sendiri hanya karena

⁶³ Asmaul Husna , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 13 Desember 2023

belum menikah atau memiliki pasangan. Selain itu AH juga menjelaskan tentang akan dirinya yang tidak terlalu cemas memikirkan masa depannya;

“Mengenai kecemasan, saya rasa itu tidak ada hal yang terlalu saya cemas karena menurut saya Insya Allah nanti kalau memang sudah waktu yang tepat pasti jodohnya akan datang dengan sendirinya”.⁶⁴

Berdasarkan pernyataan AH tersebut ia termasuk orang yang sangat berpikir positif dan normal terkait dengan pernikahan dan tidak terlalu membebankan diri dengan pernyataan orang diluar sana terhadap dirinya. Justru sebaliknya AH mengambil sikap yang sangat normal dalam menanggapi.

6. Responden KH

Selanjutnya responden KH yang berusia 33 tahun dan tidak bekerja. Dari hasil wawancara yang diperoleh KH termasuk orang yang sangat merasa dirinya direndahkan karena belum menikah di usia yang sudah termasuk pada dewasa awal bahkan sebagian orang sekitar yang merendahkan dirinya dengan menyinggung fisik misalnya “pantesan belum laku kayak gitu wajahnya” atau “orang kayak gitu susah dapat suami”. Pernyataan-pernyataan yang berkenaan dengan fisik sangat sering diperoleh oleh KH selaku wanita dewasa awal yang belum menikah. Hal tersebut dilakukan oleh orang sekitar baik yang memiliki masalah pribadi dengan dirinya ataupun tidak

KH sangat sering mendapati pernyataan tersebut sehingga membuat dirinya terbiasa dan tidak terlalu membawa pikiran selanjutnya untuk perasaan takut berubah tangga atau gagal membinanya KH sama sekali tidak merasakan kekhawatiran akan takut dalam membina rumah tangga hanya saja KH mengaku

⁶⁴ Asmaul Husna , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 13 Desember 2023

dia lebih khawatir apakah calon suaminya kelak dapat menerima dirinya dengan apa adanya. Sementara, terkait dengan melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri KH menjelaskan tidak melakukannya;

“Meskipun saya sering direndahkan dengan fisik saya yang sangat kurang bahkan dikatakan oleh orang sekitar saya tidak pernah terlintas untuk melakukan hal-hal bodoh yang justru akan merugikan diri saya dan menjerumuskan diri saya ke hal-hal negatif karena saya rasa ini semua berkenaan dengan takdir.”⁶⁵

Dari pernyataan tersebut KH termasuk kepada orang yang cukup menerima takdir akan dirinya dan tidak merasa malu akan kondisi yang dialaminya karena KH merasa semua adalah ketentuan Allah dan semua yang diterimanya juga tentu akan ada hikmahnya. Sementara lain, KH juga menjelaskan tentang kecemasannya akan masa depan;

“Saya khawatirkan akan masa depan saya adalah tentang bagaimana nasib kehidupan saya kelas Apakah saya jauh lebih beruntung atau justru akan lebih buruk daripada Sebelum saya menikah”⁶⁶

Berdasarkan pernyataan KH tersebut maka dapat disimpulkan KH termasuk orang yang sangat memiliki banyak masalah yang dihadapi akan tetapi ia termasuk orang yang menerima semua yang ditentukan untuk dirinya dan ia menghadapinya meskipun merasa semua adalah ketentuan Allah dan semua yang diterimanya juga tentu akan ada hikmahnya.

c. Emosi

⁶⁵ Khairiyah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 15 Desember 2023

⁶⁶ Khairiyah , Hasil Wawancara di Desa Seunebok Punti, 15 Desember 2023

Stres pada aspek psikologis yang berkaitan dengan emosi merupakan gejala stres yang diakibatkan dengan adanya perasaan mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa sedih, dan juga memiliki perasaan-perasaan tidak mampu mengatasi masalah, dan merasakan tertekan sehingga sering membuat orang yang mengalami masalah stress pada bagian emosi mudah marah dan merasa tertekan. Berikut merupakan pernyataan gambaran stres wanita dewasa awal yang belum menikah di desa Seunebok Punti pada bagian emosi;

1. Responden YS

Pada aspek emosi YS menyatakan bahwasanya ia tidak mudah tersinggung ketika ada orang yang menanyakan tentang pernikahan dikarenakan yang menjelaskan bahwasanya ia bukan tipe orang yang mudah tersinggung. Selain itu terkait dengan kecemasan ketika memikirkan pernikahan YS juga menambahkan bahwasanya ia tidak terlalu cemas akan pemikirannya tentang pernikahan dikarenakan banyak diantara teman-temannya yang sudah menikah justru mengalami beberapa permasalahan seperti perceraian dan lain sebagainya

sehingga YS memutuskan untuk menikah ketika memang waktu yang sudah tepat dan juga telah menemukan pasangan yang sesuai dengan dirinya terkait dengan perkataan orang lain yang membuat YS sedih. Ia juga menambahkan bahwasanya tidak ada perkataan-perkataan yang membuatnya sedih hanya saja ada beberapa perkataan yang sedikit menyinggung perasaannya. Akan tetapi, tidak dibawa ke dalam hati selanjutnya ketika ada masalah yang datang pada dirinya dia merasa mampu untuk menghadapi masalah seorang diri dan apabila masalah yang dihadapinya tidak mampu untuk ia lewati biasanya dia

akan bercerita kepada keluarga seperti salah satunya kakaknya, sehingga masalah akan terasa lebih ingin

Disamping itu KH juga menjelaskan tentang dirinya yang tidak ada perasaan takut karena belum menikah karena dia lebih dia takuti adalah ketika gagal dalam menikah sehingga ia lebih memilih untuk tidak masalah terlambat menikah yang penting ketika nanti menikah sekali seumur hidup.

“Tentu terdapat pihak-pihak yang menuntut untuk segera menikah seperti keluarga salah satunya yaitu kakak saya berharap saya segera menikah agar dapat pendamping yang bisa menemani saya”

Berdasarkan pernyataan YS tersebut pada aspek emosi YS tidak terlalu menanggapi setiap pertanyaan yang berkaitan dengan pernikahan sehingga membuat dirinya tidak mudah tersinggung dan juga ia tidak terlalu memikirkan tentang pernikahan atau tidak memiliki ketakutan karena belum menikah justru YS lebih mempersiapkan diri agar kelak dapat membina rumah tangga dengan baik dan utuh.

2. Responden HM

Berdasarkan aspek emosi yang diperoleh dari hasil wawancara bersama Hm maka dapat diketahui bahwasannya HM tidak tersinggung ketika orang menanyakan tentang pernikahan langsung dihadapannya. Namun, terdapat beberapa orang yang sering menceritakan dirinya karena belum menikah di belakang pengetahuannya hal tersebut yang membuat HM lebih tersinggung akan meski pun hal tersebut sering di temukannya ia tidak terlalu membawa dalam perasaan karena takut membuat dirinya merasa tidak nyaman.

Pada pandang lain, HM tidak terlalu cemas ketika memikirkan tentang pernikahan, Selain itu, tentu sangat banyak orang yang bertanya tentang pernikahan akan tetapi dirinya tidak merasa sedih dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut karena menurutnya itu wajar. Mengenai perasaan takut akan belum menikah HM mengaku lebih kepada khawatir ketika sudah menikah di usia yang cukup dewasa dan pasangan yang dipilihnya justru kurang tepat. Hal tersebut yang menjadi ketakutan sementara tentu terdapat pihak-pihak yang menuntut HM untuk segera menikah salah satunya adalah orang tua;

“Untuk pihak yang menuntut saya agar segera menikah adalah orang tua karena mungkin orang tua terlalu takut anaknya terlalu lanjut usianya dan belum menikah sementara anak orang lain sudah menikah dan memiliki cucu sehingga orang tua saya sangat sering mengatakan hal yang sama untuk menuntut saya agar segera menikah”

Berdasarkan pernyataan HM tersebut hampir serupa dengan YS bahwasannya pada aspek emosi Ia juga tidak terlalu terbawa emosi baik dari pertanyaan tentang pernikahan, kecemasan memikirkan pernikahan, dan juga kesedihan dalam meratapi nasibnya karena belum menikah. Justru, HM termasuk kepada orang yang lebih orang yang lagi santai menghadapi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan pernikahan hanya saja orang tua adalah salah satu orang yang menuntut HM untuk segera menikah.

3. Responden NL

Pada aspek emosi yang diperoleh dari wawancara dengan NL diketahui bahwasannya NL sering merasa tersinggung ketika ditanya tentang pernikahan

seperti salah satunya “Kenapa belum menikah Udah terlalu tua” pertanyaan-pertanyaan tersebut sering dilontarkan oleh tetangga sehingga membuat NL merasa tersinggung. Selanjutnya, terkait dengan kecemasan ketika memikirkan tentang pernikahan NL juga mengakui sangat cemas akan dirinya karena belum menikah di usia yang sudah menginjak 31 tahun ia sering bertanya pada dirinya sendiri seperti pertanyaan orang lain akan dirinya. Sementara, teman seusianya semua sudah pada menikah. Dengan perkataan-perkataan orang lain terkait dengan dirinya yang belum menikah banyak perkataan yang dilontarkan oleh orang terkait dengan pernikahan dan juga dirinya.

Namun NL tidak terlalu memikirkan hal tersebut dan ketika ada masalah yang datang pada dirinya ia mengaku mampu untuk melewati sendiri dan selebihnya berserah kepada Allah. Terkait, dengan perasaan takut karena belum menikah NL mengakui bahwasanya dirinya tidak takut karena itu memang sudah jalannya. Meski demikian, tentu terdapat beberapa pihak-pihak yang menuntut NL untuk segera menikah seperti orang tua, dan keluarga

“Ada pihak yang menuntut saya untuk segera menikah seperti keluarga, orang tua. Tapi yang paling penting adalah diri saya sendiri sebenarnya saya sangay menuntut diri saya untuk segera menikah karena saya sudah sangat jenuh dan juga sangat sabar menghadapi perkataan orang lain tentang diri saya yang belum menikah sampai sekarang”.

Berdasarkan penjelasan NL dapat diketahui bahwasannya NL cukup merasakan emosi baik dari pertanyaan tentang pernikahan, kecemasan ketika memikirkan pernikahan, sedih ketika mendapati pertanyaan karena belum menikah. Namun semuanya ia jalani sesuai dengan ketentuan yang telah diatur akan dirinya.

4. Responden FT

Pada aspek emosi yang dialami oleh FT dari hasil wawancara diperoleh bahwasannya FT termasuk tipikal orang yang mudah tersinggung ketika ditanyakan tentang pernikahan dirinya juga menjelaskan bahwasanya hal tersebut termasuk kepada privasi seseorang. Sebenarnya sangat tidak baik untuk menanyakan kepada orang yang mengalami hal tersebut. Sementara, FT juga mengaku dirinya sebenarnya merasakan kecemasan ketika memikirkan tentang pernikahan kecemasan karena khawatir dengan terlambat menikah nantinya terlambat juga memiliki momongan dan lain sebagainya.

Sementara itu, juga banyak perkataan-perkataan orang lain yang membuat FT sedih karena berkaitan dengan perkataan “Kenapa belum menikah” meskipun FT menanggapi dengan santai dan tidak terlalu menggubris tetapi ia cukup merasakan ketidaknyamanan ketika ditanyakan tentang pernikahan. Selain itu, FT juga mengaku bahwasanya ia termasuk tipikal orang yang kurang mampu menghadapi masalah seorang diri karena biasanya ketika ia memiliki masalah ia selalu cerita kepada orang tuanya agar mendapatkan penjelasan dan juga solusi terhadap masalah yang ia hadapi .

Dengan kata lain FT juga mengaku bahwasannya tentu ada perasaan takut pada dirinya karena belum menikah dan yang dikhawatirkan usianya terus bertambah tetapi ia belum memiliki pasangan. Sehingga, terdapat beberapa pihak yang menuntut RT untuk segera menikah;

“Salah satu diantaranya yang menuntut saya untuk menikah yaitu orang tua yang paling besar perannya yaitu adalah ibu. Mungkin Ibu saya merasa kasihan dengan diri saya yang belum menikah sementara usia sudah sangat lanjut, jadi saya rasa orang yang paling ingin melihat saya menikah adalah ibu saya”.

Berdasarkan pernyataan dari FT termasuk tipikal yang merasakan emosi dengan beberapa pertanyaan seperti tentang pernikahan, juga memikirkan kecemasan terkait dengan pernikahan, mudah sedih ketika orang lain menanyakan tentang pernikahan, dan juga ia termasuk orang yang kurang mampu menghadapi masalah seorang diri.

5. Responden AH

Melalui aspek emosi yang ditanyakan dari wawancara dengan AH merupakan salah satu orang yang sangat tidak tersinggung dengan pertanyaan orang mengenai pernikahan. Karena, baginya itu hal yang sudah biasa dan lumrah sehingga ia tidak terlalu cemas untuk memikirkan tentang pernikahan dan lainnya. Meskipun, ada beberapa orang yang mengatakan akan dirinya yang belum menikah di usia yang sudah cukup dewasa AH tidak menanggapi masalah tersebut dengan serius

Di samping itu, AH juga mengaku ketika ada masalah apapun ia lebih nyaman untuk melewatinya seorang diri dibandingkan melibatkan orang lain justru membuatnya kurang nyaman. Menurut AH ia juga merasa tidak takut karena belum menikah karena menurutnya menikah itu bukan sesuatu yang harus diburu-buruan tetapi justru dipersiapkan dengan sebaik-baiknya. Mengenai pihak-pihak yang menuntut agar untuk segera menikah dirinya juga menjelaskan

tidak ada pihak yang terlalu menuntut dirinya untuk menikah baik dari keluarga maupun orang tua.

“Untuk yang menuntut saya segera menikah saya rasa tidak ada karena seiring berjalannya waktu orang tua dan keluarga saya juga tidak terlalu mengambil pusing karena saya belum menikah dan lain sebagainya. Mungkin mereka meyakini nanti kalau sudah tiba waktunya pasti akan menikah”.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut pada aspek emosi AM termasuk pada kategori yang tidak emosi dalam menanggapi pertanyaan tentang pernikahan dan tidak merasakan kecemasan untuk memikirkan tentang pernikahan serta termasuk kepada orang yang tidak terlalu menanggapi dengan serius tentang pernyataan-pernyataan orang di luar sana terkait dengan dirinya yang belum menikah di usia yang sudah memasuki dewasa awal.

6. Responden KH

Pada aspek emosi yang dijelaskan oleh KH terkait dengan pertanyaan tentang pernikahan yang membuatnya merasa tersinggung ia merasa sangat sering tersinggung dengan pernyataan orang tentang pernikahan. Terlebih lagi, adalah pada bagian fisik karena orang sekitar yang menanyakan pernikahan tentang dirinya selalu menyinggung akan fisik dirinya hal tersebut juga membuat KH merasa cemas ketika memikirkan tentang pernikahan dikarenakan banyak komentar yang sangat tidak baik untuk dirinya karena usianya yang sudah cukup lanjut tetapi belum menemukan pasangan. Hal tersebut justru sering didapatinya di kawasan khalayak ramai sehingga ia sering merasa malu dengan pernyataan-pernyataan orang di sekitarnya bahkan beberapa perkataan yang sangat membuat dirinya sedih seperti salah satunya “makanya perawatan biar cepat laku” dari

perkataan tersebut bisa membuat dirinya merasakan kesedihan yang sangat mendalam.

Akan tetapi, KH merasa ketika ia memiliki masalah ia selalu mencoba untuk menghadapi seorang diri dan juga melibatkan Allah dalam segala hal yang ia lakukan. Dari pernyataan KH, dia juga menjelaskan ketakutan pada dirinya yang belum menikah di usianya yang sudah cukup dewasa namun KH mencoba untuk memaksimalkan kondisinya. Terkait dengan pihak-pihak yang menuntut KH untuk segera menikah yaitu;

“Pihak yang sangat menuntut saya agar segera menikah biasanya adalah keluarga. Mungkin keluarga juga sering mendengarkan banyak orang sekitar yang mencela saya. Makanya, keluarga saya sangat sering menjodoh-jodohkan saya agar segera menikah tapi semuanya kembali lagi pada pilihan kita jadi pernikahan menurut saya bukan hal yang bisa dipaksakan”.

Berdasarkan penjelasan KH dia cukup merasakan emosi yang mendalam terkait dengan orang yang berkomentar tentang dirinya yang terlambat menikah pernyataan-pernyataan yang melibatkan fisik dirinya sehingga membuat dirinya merasa cemas dan takut karena belum menikah hal tersebut dialami oleh KH di kehidupannya.

d. Tingkah Laku

Adapun aspek stres pada gejala tingkah laku sangat sering mempengaruhi kegiatan sehari-hari yang cenderung bersifat negatif pada seseorang yang mengalami masalah dalam hubungan internasional gejala tingkah laku sendiri muncul beberapa diantaranya seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut, kaget, bahkan cenderung menggunakan obat-

obatan agar membuat dirinya merasa nyaman. Aspek tingkah laku ini tentu sangat berpengaruh terhadap aktivitas seseorang yang mengalami permasalahan sehingga menyebabkan dirinya merasakan stress seperti salah satunya adalah pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah. Berikut merupakan pernyataan ke-6 responden terkait dengan aspek tingkah laku;

1. Responden YS

Berdasarkan aspek tingkah laku yang diperoleh dari hasil wawancara YS menjelaskan bahwasanya dirinya tidak pernah melakukan tingkah laku yang negatif baik yang merugikan dirinya sendiri maupun tidak, karena menurutnya hal tersebut tidak berpengaruh terhadap keterlambatan dirinya karena belum menikah. Selain itu ia juga tidak memiliki masalah untuk bekerja sama dengan orang lain, justru dia sangat mudah untuk membangun kerjasama dengan orang lain baik dalam bidang pekerjaan maupun sosialisasi.

Disamping itu, YS juga mengaku tidak terlalu berminat untuk menikah dalam waktu dekat dikarenakan faktor trauma pada dirinya yang sebelumnya pernah mengalami kegagalan dalam membina suatu hubungan yang hampir menuju pernikahan sehingga YS merasa nyaman dengan statusnya sekarang. Selanjutnya, YS juga menambahkan ketika ia bertemu dengan orang yang sering ikut campur akan urusannya seperti tentang pernikahan ia selalu memberikan jawaban yang membuat dirinya merasa puas seperti “kita urus urusan masing-masing”. Meskipun dirinya mengakui sering mendapati pernyataan-pernyataan negatif karena belum menikah di usianya yang sudah cukup dewasa tapi dirinya

mengaku tidak pernah melampiaskan kegelisahan untuk melakukan hal-hal negatif karena menurutnya hal tersebut justru akan membuat dirinya merasakan kerugian.

“Menurut saya, hal negatif yang dilakukan untuk melampiaskan kegelisahan kita saya rasa justru menambah masalah, makanya kalau saya pun merasakan gelisahan biasanya saya bawa bekerja atau bawa shalat agar pikiran dan hati saya menjadi lebih tenang”.

Berdasarkan pernyataan YS dari aspek tingkah laku YS mengaku tidak pernah melakukan hal-hal negatif karena merasakan stress ataupun kegelisahan dan kesedihan pada dirinya justru ia membawa dirinya menuju hal-hal yang positif agar tidak berlarut-larut dan terpikirkan akan kegelisahan dan kesedihan yang sedang dialami.

2. Responden HM

Berdasarkan aspek tingkah laku yang diperoleh dari hasil wawancara HM maka diketahui bahwasannya HM Tidak pernah melakukan tingkah laku negatif pada dirinya sendiri dikarenakan hal-hal yang tidak menyenangkan hatinya seperti menanggapi permasalahan tentang pertanyaan orang lain terkait pernikahan . Selain itu, HM juga termasuk orang yang terbuka untuk bekerjasama dengan orang lain dan sebaliknya dan tidak ada permasalahan terkait dengan hal tersebut dikarenakan HM termasuk sering Mengikuti kegiatan-kegiatan sosialisasi di kampung dan juga membina kerjasama dengan orang lain. Dari pernyataannay HM juga memiliki minat untuk menikah dalam waktu dekat apabila jodohnya sudah ada dan tidak terpikir untuk menunda pernikahan atau tidak ingin menikah di dalam waktu dekat justru sebaliknya.

Selanjutnya, sikap HM ketika bertemu dengan orang yang sering ikut campur dengan urusannya ia tidak terlalu menghiraukan orang tersebut bahkan jika perlu untuk ditanggapi dia hanya menanggapi seadanya saja dan tidak terlalu berlebihan. HM juga mengaku tidak pernah melampiaskan kegelisahannya dengan melakukan hal-hal negatif

“Saya tidak pernah melampiaskan kegelisahan atau kekesalan saya dengan melakukan hal-hal negatif karena menurut saya itu bukan solusi atau jalan keluar yang baik untuk menyelesaikan suatu kegelisahan atau kekesalan kita terhadap seseorang atau diri kita sendiri”.

Dari pernyataan HM tersebut jelas bahwasanya ia termasuk orang yang tidak terlalu memiliki masalah pada aspek tingkah laku dikarenakan sikapnya yang tidak terlalu menghiraukan omongan orang lain dengan melakukan hal-hal negatif dan juga HM termasuk orang yang cukup aktif dan terlibat pada aktivitas sosial. Sehingga, ia tidak terlalu memikirkan terkait dengan orang yang ikut campur akan urusannya meskipun ia merasa kesal atau ada perasaan marah tetapi HM berusaha untuk menahannya.

3. Responden NL

Berkenaan dengan aspek tingkah laku yang diperoleh dari responden NL diketahui bahwasannya NL tidak melakukan tingkah laku negatif pada dirinya dikarenakan permasalahan yang dialami atau omongan orang lain. Kemudian, NL juga menjelaskan bahwasanya ia cukup terbuka untuk bekerjasama dengan orang lain dan sebaliknya dikarenakan NL juga memiliki banyak teman yang diakuinya mereka memiliki kerjasama yang cukup baik dalam bidang apapun itu. Selain itu, terkait dengan minat untuk menikah dalam waktu dekat NL juga menjelaskan

dirinya sangat berminat untuk menikah apabila memang sudah ditakdirkan jodohnya.

Adapun sikap NL mengenai dengan orang yang sering ikut campur dengan urusan dirinya maka dia akan sangat cepat untuk terpancing dan bertindak untuk meluruskan orang tersebut seperti NL tidak segan untuk mendatangi orang tersebut dan memberikan pembelajaran dengan menegur secara langsung agar orang tersebut tidak terbiasa untuk terlalu ikut campur dengan urusan orang lain. Meski demikian NL tidak termasuk tipe orang yang melampiaskan kegelisahannya dengan melakukan hal-hal negatif karena menurutnya itu sangat tidak baik;

“Untuk hal-hal negatif saya tidak pernah melakukannya karena saya rasa hal tersebut justru hanya akan memperumit keadaan”.

Dari pernyataan NL tersebut dapat diketahui bahwasannya NL tidak memiliki permasalahan dalam bidang kerjasama dan juga tingkah lakunya NL akan sangat berani mengambil sikap dan tindakan ketika ada orang lain yang terlalu ikut campur dengan urusan pribadinya hal tersebut diungkapkan ML melalui wawancara.

4. Responde FT

Berdasarkan aspek tingkah laku dari responden FT dapat diketahui bahwasanya ia termasuk orang yang sangat jarang melakukan tingkah laku negatif pada dirinya sendiri. FT juga menjelaskan bahwasanya ia sedikit memiliki kendala untuk bekerja sama dengan orang lain karena menurutnya sulit untuk membangun kepercayaan dengan orang yang tidak terlalu dikenalnya dan juga ia lebih nyaman untuk melakukan hal apapun itu sendiri. Selain itu, FT menjelaskan jika pun ada

orang yang ingin menikahinya dalam waktu dekat dia akan memikirkan terlebih dulu dengan matang untuk mengambil sikap tersebut dikarenakan banyak pertimbangan yang harus dipikirkannya

Selain itu, FT juga menjelaskan ketika ia bertemu dengan orang yang sering ikut campur dengan urusannya biasanya dia akan langsung memberikan peringatan kepada orang tersebut dan tidak takut untuk menghadapi orang-orang yang terlalu ikut campur dengan urusan probadinya. FT juga menjelaskan bahwasanya meskipun ia sedang memiliki kegelisahan yang amat dalam ia tidak pernah melakukan hal-hal yang negatif

“Saya tidak pernah melakukan hal-hal negatif meskipun saya merasa sangat gelisah sekalipun karena hal negatif yang kita lakukan biasanya tentu akan berdampak pada diri kita sendiri dan keluarga kita sehingga akan menimbulkan masalah baru yang sulit untuk dicari jalan keluarnya. Berdasarkan pernyataan FT tersebut dapat diketahui bahwasannya Ia adalah tipikal orang yang tidak melakukan hal-hal negatif namun ia termasuk kepada orang yang sulit untuk bekerja sama dengan orang lain dan juga akan langsung mengambil sikap terhadap orang yang terlalu mengurusinya”.

5. Responden AH

Dari hasil wawancara dengan AH pada aspek tingkah laku dapat diketahui bahwa AH tidak pernah melakukan hal-hal negatif pada dirinya sendiri dan juga termasuk tipikal orang yang senang bekerja sama dengan orang lain dan cukup terbuka. Kemudian, AH mengaku dirinya tidak terlalu terburu-buru untuk menikah meskipun di luar sana banyak omongan tentang dirinya tapi dia cukup santai untuk menanggapi hal tersebut bahkan tidak menargetkan diri harus menikah tahun depan atau atau berikutnya. Menurut AH menikah bukan hanya

menyatukan dua belah pasangan tetapi juga menyatukan keluarga makanya menikah bukan hal yang harus diburu-buru.

Melalui pernyataannya, ketika ada orang yang terlalu sering ikut campur dengan urusannya AH tidak terlalu menggubris karena menurutnya hanya membuang waktu dan tenaga, justru hanya akan terlihat konyol di hadapan orang yang terlalu ikut campur tersebut. Maka, sikap AH justru mengabaikannya selain itu juga AH mengaku tidak pernah melampiaskan kegelisahannya dengan melakukan hal-hal negatif dalam bentuk apapun itu

Saya tidak pernah melakukan hal-hal negatif dalam bentuk apapun itu karena saya tipikal orang yang masa bodoh dengan omongan orang dan saya termasuk orang yang sangat tidak peduli dengan urusan orang lain .

Dari pernyataan AH tersebut maka dapat diketahui bahwasanya Ia adalah orang yang memiliki sikap netral dan juga tidak terlalu mengambil pusing akan omongan orang lain akan takdir jodohnya dan juga ia sangat menikmati hidupnya tanpa memikirkan ocehan dari orang lain tentang dirinya.

6. Responden KH

Berdasarkan hasil wawancara pada aspek tingkah laku bersama responden KH dapat diketahui bahwasannya KH pernah melakukan tingkah laku negatif pada dirinya misalnya seperti ingin mencoba kabur dari rumah karena tidak kuat untuk menghadapi omongan-omongan tetangga. Selain itu juga, KH mengaku dia dapat bekerja sama dengan orang lain, tetapi dia memiliki permasalahan pada kepercayaan diri karena menurutnya cukup sulit untuk berbaur dengan orang yang ramai. Selain itu, KH menjelaskan bahwasanya ia cukup berminat untuk menikah dalam waktu dekat dikarenakan sudah cukup lelah menghadapi omongan-

omongan di luar sana. Lebih lanjutnya, KH ketika bertemu dengan orang yang sering ikut campur dengan urusannya ia berusaha untuk menutupinya. Tetapi ketika di rumah ia akan melampiaskan dengan menangis hingga mengalami sakit kepala yang sangat berat karena memikirkan omongan-omongan orang yang terlalu ikut campur dengan dirinya yang mengakibatkan dirinya menjadi lebih tertekan.

Selain itu KH juga menjelaskan bahwasanya ia pernah melampiaskan kegelisahannya dengan melakukan hal-hal negatif seperti misalnya karena memikirkan omongan orang lain tentang pernikahan celotehan orang lain tentang kondisi fisiknya hingga membuat KH butuh menenangkan diri dengan meminum obat agar ia bisa melupakan sejenak masalah yang dihadapinya;

“Saya pernah beberapa kali mencoba untuk melakukan hal yang sama yaitu karena masalah dari omongan orang tentang kondisi saya yang belum menikah tentang kondisi fisik saya sehingga membuat saya sangat tertekan dan saya sangat sakit kepala dan memutuskan untuk mengonsumsi obat tidur supaya sedikit tenang”.

Dari pernyataan KH tersebut sangat jelas terlihat bahwasanya ia melakukan tingkah laku negatif pada dirinya sendiri dikarenakan tekanan pada dirinya yang diakibatkan dari omongan orang lain dan juga KH merupakan orang yang berani mengambil sikap negatif untuk membuat dirinya merasa lebih tenang dan melupakan masalahnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada aspek Psikologis terkait dengan stres pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah dengan ke 6 responden maka dapat diketahui bahwasannya terdapat tiga responden yang termasuk memiliki

permasalahan berat pada kognisi, emosi, dan tingkah laku yaitu KH, NL, dan FT dikarenakan tekanan yang dihadapinya. Sementara, 2 responden lainnya yaitu HM dan YS memiliki permasalahan sedang dalam menanggapi pertanyaan terkait dengan aspek kognisi, emosi, dan tingkah laku dan satu responden lainnya yaitu AH termasuk normal dalam menanggapi pertanyaan dari ketiga yang di tanyakan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam responden terkait dengan stres wanita dewasa awal yang belum menikah di desa seuneubok Punti diketahui bahwasanya terdapat 2 aspek yang berkaitan dengan stres yaitu aspek biologis dan aspek psikologis sementara pada aspek psikologis meliputi kognisi emosi dan tingkah laku Adapun setelah peneliti melakukan data reduksi maka dapat diketahui bahwasanya 4 responden yaitu YS, HM, NL dan FT termasuk kepada kategori stres sedang sementara KH termasuk pada kategori stres berat dan satu responden lainnya yaitu AH termasuk kepada kategori stres ringan atau normal.

2. Upaya Wanita Dewasa Awal yang Terlambat Menikah Dalam Mengatasi Stres di Desa Seunebok Punti..

Setelah menemukan hasil dari gambaran stres pada wanita dewasa awal yang terlambat menikah di desa Seunobok Punti peneliti juga ingin mengetahui upaya apa saja yang dilakukan oleh wanita dewasa awal untuk menghadapi pernyataan-pernyataan dari orang-orang sekitar tentang keterlambatan mereka dalam pernikahan. Berikut merupakan pernyataan keenam responden terkait

dengan tanggapan mereka mengenai upaya yang mereka lakukan; YS yang berusia 35 tahun menjelaskan tentang upayanya sebagai berikut;

“ Upaya yang saya lakukan untuk menghadapi pertanyaan-pertanyaan orang mengenai diri saya yang terlambat menikah biasanya saya selalu mencoba untuk tidak membawa ke hati omongan-omongan orang tersebut karena bagi saya sangat mudah untuk tidak memperdulikan omongan tersebut dan sebisa mungkin berupaya untuk menghindari orang-orang yang berpengaruh negatif akan diri saya sehingga lebih memudahkan saya untuk menerima kondisi dan fakta yang ada pada diri saya”.

Selanjutnya responden HM menambahkan bahwasanya Ia melakukan upaya dengan memberikan sikap tegas kepada orang-orang yang sering ikut campur akan urusan pribadinya dan terlalu mengurus kehidupan orang lain seperti menegur secara langsung agar memberikan Efek terhadap orang yang terlalu suka ikut campur dengan urusan orang lain. Berikut pernyataan HN

Biasanya saya kalau mendapati orang-orang yang suka bertanya dan ikut campur dengan urusan pribadi saya saya selalu berupaya untuk memberikan sikap tegas kepada mereka seperti menegur mereka secara langsung meskipun itu di depan umum agar hal tersebut saya lakukan agar mereka tidak terbiasa dan tidak mengulangi hal-hal yang sama meskipun menurut saya akan tetap ada omongan selama saya belum menikah.

Hal serupa juga dinyatakan oleh NL seperti berikut:

“Biasanya saya upaya yang saya lakukan untuk mengatasi orang-orang yang terlalu suka ikut campur dengan urusan saya saya akan menanyakan kembali kepada orang tersebut Apakah hidup dia sudah bahagia Apakah hidup dia sudah sempurna dengan dirinya yang sudah menikah dan memiliki anak. Hal tersebut saya lakukan agar ia mengetahui bahwasannya pertanyaan-pertanyaan tentang pernikahan tersebut sensitif untuk orang-orang yang belum menikah seperti saya atau bahkan komentar-komentar yang dilontarkan oleh orang lain sering sekali membuat perasaan orang menjadi tidak baik-baik saja seperti saya misalnya jadi upaya saya yaitu melawan orang tersebut dengan menanyakan kembali perihal kehidupannya”.

Kemudian FT menjelaskan tentang upayanya seperti berikut

“Upaya saya dalam menghadapi orang-orang yang berkomentar tentang kehidupan saya pernikahan yang belum saya lakukan itu biasanya saya bawa positif dengan menunjukkan bahwasanya diri saya yang belum menikah ini baik-baik saja dan tidak merugikan pihak manapun sehingga saya tidak terlalu memperdulikan omongan orang dan biasanya untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang membuat saya sakit hati saya akan menjawab orang-orang yang memberikan kritik tentang kehidupan saya dengan bersikap baik-baik saja.

Sementara AH memiliki jawaban yang berbeda yaitu;

“ Saya tidak pernah peduli dengan omongan orang tentang saya karena yang menjalani hidup kita ini adalah kita sendiri. Sehingga, ketika ada orang-orang yang terlalu ikut dalam urusan pribadi kita cukup didiamkan saja itu upaya yang paling baik karena kalau semakin diladeni itu biasanya justru akan berkepanjangan dan membuat hidup kita tidak tenang jadi saya memilih untuk diam menanggapi orang-orang yang terlalu ikut campur dengan urusan pribadi saya”

Adapun penjelasan KH terkait dengan upayanya yaitu

“ Biasanya kalau saya sudah merasa terlalu tertekan dengan omongan-omongan orang upaya yang saya lakukan adalah mendekatkan diri dengan Allah karena saya rasa saya tipikal orang yang sangat Mudah terpengaruh dengan omongan orang dan khawatir saya melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri saya sendiri Makanya Ketika saya sangat tertekan dengan omongan-omongan orang terlebih lagi orang-orang yang suka main fisik itu biasanya saya berdoa memohon kepada Allah untuk membuat hati saya menjadi lebih tenang dan apa yang saya lakukan untuk hal tersebut adalah lebih mendekatkan diri kepada Allah”

Berdasarkan keenam pernyataan responden tersebut maka dapat diketahui bahwasanya upaya yang dilakukan oleh keenam wanita dewasa awal yang terlambat menikah yang pertama menegur orangnya secara langsung, memperlihatkan kepada orang yang memberikan kritik bahwasanya hidup mereka

baik-baik saja, berupaya untuk tidak memberi muka kepada orang yang mengomentari hidup mereka dengan mendiami saja, dan juga lebih mendekatkan diri kepada Allah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan

Dari upaya-upaya tersebut maka dapat disimpulkan bahwasannya setiap orang yang memiliki masalah dalam dirinya baik dalam keluarga maupun dalam menghadapi orang sekitar tentu ada upaya yang diyakini oleh orang tersebut mampu mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi di samping itu upaya yang dilakukan itu hanya orang yang berkaitan yang dapat memikirkan Upaya apa yang terbaik untuk dirinya dan juga kehidupannya.

C. Pembahasan

1. Gambaran Stres Pada Wanita yang Terlambat Menikah di Usia Dewasa Awal di Dese Seunebok Punti

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 wanita dewasa awal di desa Seunebok Punti, dapat diketahui bahwasannya aspek stres yang dialami oleh keenam responden yang paling berpengaruh adalah pada aspek kognisi dimana keenam responden mengaku bahwasannya pernyataan orang-orang terkait dengan status mereka yang belum menikah di usia yang sudah memasuki dewasa awal cukup mengganggu pikiran mereka seperti salah satu dampak yang paling banyak disebutkan dari aspek kognisi yaitu mereka memilih belum menikah di usia yang sudah termasuk cukup dewasa dikarenakan takut gagal dalam membina rumah tangga. Adapun hal tersebut dibuktikan oleh responden-responden di gampong Seunebok Punti Kecamatan Peurelak Timur YS tidak melakukan hal-hal negatif

karena merasakan stress ataupun kegelisahan dan kesedihan pada dirinya justru ia membawa dirinya menuju hal-hal yang positif agar tidak berlarut-larut dan terpikirkan akan kegelisahan dan kesedihan yang sedang dialami. Sementara HM bahwasanya ia termasuk orang yang tidak terlalu memiliki masalah pada aspek tingkah laku dikarenakan sikapnya yang tidak terlalu menghiraukan omongan orang lain dengan melakukan hal-hal negatif dan juga HM termasuk orang yang cukup aktif dan terlibat pada aktivitas sosial. Sehingga, ia tidak terlalu memikirkan terkait dengan orang yang ikut campur akan urusannya meskipun ia merasa kesal atau ada perasaan marah tetapi HM berusaha untuk menahannya.

Disamping itu, NL tidak memiliki permasalahan dalam bidang kerjasama dan juga tingkah lakunya NL akan sangat berani mengambil sikap dan tindakan ketika ada orang lain yang terlalu ikut campur dengan urusan pribadinya. bahwasanya ia termasuk orang yang sangat jarang melakukan tingkah laku negatif pada dirinya sendiri. FT juga menjelaskan bahwasanya ia sedikit memiliki kendala untuk bekerja sama dengan orang lain karena menurutnya sulit untuk membangun kepercayaan dengan orang yang tidak terlalu dikenalnya dan juga tidak melakukan hal-hal negatif namun ia termasuk kepada orang yang sulit untuk bekerja sama dengan orang lain dan juga akan langsung mengambil sikap terhadap orang yang terlalu mengurus kehidupanannya.

Sementara, AH adalah responden yang tidak melakukan hal-hal negatif pada dirinya sendiri dan juga termasuk tipikal orang yang senang bekerja sama dengan orang lain dan cukup terbuka. Kemudian, AH mengaku dirinya tidak terlalu terburu-buru untuk menikah meskipun di luar sana banyak omongan

tentang dirinya tapi dia cukup santai untuk menanggapi hal tersebut bahkan tidak menargetkan diri harus menikah tahun depan atau atau berikutnya. Selain itu AH juga termasuk orang yang sangat santai dalam menghadapi permasalahan. Sangat berbanding terbalik dengan KH sangat jelas terlihat bahwasanya ia melakukan tingkah laku negatif pada dirinya sendiri dikarenakan tekanan pada dirinya yang diakibatkan dari omongan orang lain dan juga KH merupakan orang yang berani mengambil sikap negatif untuk membuat dirinya merasa lebih tenang dan melupakan masalahnya. Berdasarkan gambaran dari stres wanita dewasa awal yang terlambat menikah berkaitan dengan penelitian Hanna Amalia yang menjelaskan terdapat faktor stres yang mempengaruhi subjek yaitu lingkungan. Adapun dampak dari stres yang dialami adalah khawatir, malas bersosialisasi, enggan menghadiri acara keluarga atau kerabat dan tidak percaya diri.⁶⁷

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwasannya stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah di desa Seunebok Punti pada aspek psikologi untuk KH, NL, dan FT mereka dominan pada ketiga aspek yaitu kognisi, emosi dan tingkah laku. Sementara, responden HM dan YS lebih dominan pada aspek Kognisi, dan emosi. Satu responden lainnya AH adalah netral dan lebih dominan hanya pada aspek kognisi saja. Hal tersebut merujuk kepada teori Sarafino dan Smith membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :⁶⁸ Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: 1) Gejala Kognisi (Pikiran). Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang

⁶⁷ Hanna Amalia, Gambaran Stres Pada Wanita Yang Terlambat Menikah Di Usia 30 Tahun, *Jurnal Psikologi*, 2017. 1(3).

⁶⁸ E. P, Sarafino & T. W, Smith,. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition*. (New York : John Wiley & Sons, Inc. 2012), hal,88.

mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi..2) Gejala Emosi Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. 3) Gejala Tingkah Laku Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke-6 responden maka dapat diketahui bahwasannya 4 responden termasuk kepada stres sedang dikarenakan mereka adalah wanita dewasa awal yang memiliki aktivitas dan kesibukan di luar rumah sehingga mereka tidak terlalu memikirkan tentang omongan dan juga komentar orang lain tentang pernikahan keempat responden tersebut yaitu YS, NL, FT, dan HM. Sementara, satu responden lainnya termasuk kepada stress ringan dikarenakan ia juga merupakan salah satu responden yang bekerja dan memiliki karir yang baik sehingga tidak terlalu mengambil pusing terkait dengan keterlambatannya dalam menikah sementara satu responden lainnya yaitu KH ya adalah salah satu wanita yang tidak bekerja dan hanya menghabiskan waktu di rumah sehingga ia berkategori pada stres berat dikarenakan dari hasil wawancara yang diperoleh hampir semua aspek stress pernah dialami oleh KH.

2. Upaya Wanita Dewasa Awal yang Terlambat Menikah Dalam Mengatasi Stres di Desa Seunebok Punti.

Berdasarkan keenam pernyataan responden tersebut maka dapat diketahui bahwasanya upaya yang dilakukan oleh keenam wanita dewasa awal yang terlambat menikah yang pertama menegur orangnya secara langsung, memperlihatkan kepada orang yang memberikan kritik bahwasanya hidup mereka baik-baik saja, berupaya untuk tidak memperdulikan pada orang yang mengomentari hidup mereka dengan mendiami saja, dan juga lebih mendekatkan diri kepada Allah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Adapun upaya wanita dewasa awal yang terlambat menikah pada penelitian Nabila Marfuatunnisa dengan cara terlibat dengan aktivitas bersama orang lain atau sendiri (me-time), berpikir positif atas kesepiannya karena memiliki social support, dapat berekspresi dengan bebas dan kepercayaan dengan Tuhan.⁶⁹ Sehingga dengan upaya tersebut responden menjadi lebih menyakini akan dirinya yang mampu mengatasi setiap persoalan yang berhubungan dengan keterlambatan dalam menikah.

Dari upaya-upaya tersebut maka dapat disimpulkan bahwasannya setiap orang yang memiliki masalah dalam dirinya baik dalam keluarga maupun dalam menghadapi orang sekitar tentu ada upaya yang diyakini oleh orang tersebut mampu mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi di samping itu upaya yang dilakukan itu hanya orang yang berkaitan yang dapat memikirkan Upaya apa yang terbaik untuk dirinya dan juga kehidupannya.

⁶⁹ Nabila Marfuatunnisa, *Dinamika Wanita Dewasa Awal Yang Lajang Dalam Menyikapi Romantic Loneliness*, *Jurnal Psikologi* 2023, 6(1)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menyimpulkan bahwasannya;

1. Gambaran stres pada wanita dewasa awal yang belum menikah di desa Seunebok Punti pada aspek psikologi untuk KH, NL, dan FT mereka dominan pada ketiga aspek yaitu kognisi, emosi dan tingkah laku. Sementara, responden HM dan YS lebih dominan pada aspek Kognisi, dan emosi. Satu responden lainnya AH adalah netral dan lebih dominan hanya pada aspek kognisi saja.
2. Berdasarkan keenam pernyataan responden tersebut maka dapat diketahui bahwasanya upaya yang dilakukan oleh keenam wanita dewasa awal yang terlambat menikah yang pertama menegur orangnya secara langsung, memperlihatkan kepada orang yang memberikan kritik bahwasanya hidup mereka baik-baik saja, berupaya untuk tidak memberi muka kepada orang yang mengomentari hidup mereka dengan mendiami saja, dan juga lebih mendekatkan diri kepada Allah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini;

1. Untuk wanita dewasa awal yang belum menikah sebaiknya tidak menunda apabila ada yang datang untuk meminta pada orang tua meskipun memiliki masa lalu dan trauma yang kurang menyenangkan.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan referensi pada penelitian ini untuk penelitian selanjutnya dengan meneliti tentang tingkat stres wanita dewasa awal yang belum menikah.