

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA WANITA
YANG BERCERAI DI DESA SAENTIS**

SKRIPSI

OLEH:

DESI AYU FUTRI

15.860.0027



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2019

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/4/19

Access From (repository.uma.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

:HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES PADA WANITA
YANG BERCERAI DI DESA SAENTIS

NAMA MAHASISWA
NIM

:DESI AYU FUTRI
:15.860.0027

JURUSAN

:PSIKOLOGI

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II



(Dr. Nur'aini, MS)

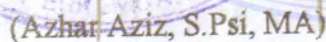


(Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si)

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN

DEKAN


(Azhar Aziz, S.Psi, MA)
(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Sidang

16 Oktober 2019

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (SI) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

16 Oktober 2019

MENGESAHKAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN

Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi

2. Azhar Aziz, S.Psi, MA

3. Dr. Nur'aini, MS

4. Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan étika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 16 Oktober 2019

Peneliti
METERAI TEMPEL
TGL
AC 15AAHF081503161
6000
ENAM RIBU RUPIAH
DESI AYU FUTRI
(15.860.0027)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Ayu Putri

NPM : 15.860.0027

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

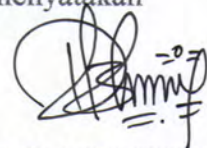
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 16 Oktober 2019

Yang menyatakan



(DESI AYU FUTRI)

13. Adik-adikku DODI WAHYUDI dan AULIA AFRIANI makasih ya dek karna uda mau jagain farid kalau kakak lagi ke kampus dan kalau mamak belum siapan di rumah yang pulang sekolah langsung gedong farid karna liat mamak repot belum siapan.
14. Kepala Desa Saentis Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang Bapak ASMAWITO,S.Sos terimakasih karna sudah memberikan saya kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
15. Seluruh staf bagian tata usaha dan adminitrasi Fakultas Psikologi
16. Kepada teman saya yang terutama Rouzah mutiasyah, Nila sari br Marbun, Wahyu adeliaty, Harry Artha yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi saya
17. Kepada teman-teman saya Psikologi A yang telah memberikan saran dan menemani hari-hari saya.
18. Kepada teman-teman seperjuangan stambuk 2015 yang memberikan informasi.
19. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Medan, 16 Oktober 2019



DESI AYU FUTRI

Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis

Desi Ayu Putri

15.860.0027

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis. Sebaran sampel yang digunakan sebanyak 48 orang yang bercerai yaitu cerai hidup. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Insidental Sampling*. Dengan hipotesis: : ada hubungan dukungan sosial dengan stres pada wanita yang bercerai. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pada wanita yang bercerai dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres pada wanita yang bercerai. Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek, menurut Sarafino “2006” terdapat tiga aspek yaitu: Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi. Untuk mengetahui data stres peneliti mengukur dengan menggunakan Ciri-ciri individu yang mengalami stress menurut Hardjana (2004) yaitu: Sakit kepala, pusing, insomnia, gangguan pencernaan, Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, melamun, Kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan negative antara dukungan social dengan stres, dimana $r_{xy} = -0,392$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$. Artinya hipotesis diterima. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,153$ Ini menunjukkan bahwa dukungan social berkontribusi terhadap stres sebesar 15,3%. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan empirik dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tergolong sedang dengan nilai mean hipotetik sebesar 19,5 dan nilai mean empirik sebesar 20,85. Selanjutnya dapat disimpulkan juga bahwa stres tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 14 dan nilai empirik sebesar 18,14.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Stres

The Relationship of Social Support with Stress in Divorced Women in Saentis Village

Desi Ayu Futri

15.860.0027

ABSTRACT

This study was conducted to determine the Relationship between Social Support and Stress in Divorced Women in Saentis Village. The distribution of samples used as many as 48 people divorced namely divorced life. The sampling technique in this study uses incidental sampling technique. With the hypothesis:: there is a relationship of social support with stress in divorced women. Assuming the higher the social support the lower the stress in divorced women and conversely the lower the social support the higher the stress in divorced women. Social support in this study was measured based on aspects, according to Sarafino "2006" there are three aspects, namely: Emotional Support, Instrumental Support, Information Support. To find out stress data researchers measure by using the characteristics of individuals experiencing stress according to Hardjana (2004), namely: Headaches, dizziness, insomnia, indigestion, difficulty concentrating, difficulty making decisions, thoughts distracted, daydreaming, loss of trust in others, easy to blame others, and likes to find fault with others. Based on the results of the analysis with the Product Moment r correlation analysis method, it is known that there is a negative relationship between social support and stress, where $r_{xy} = -0.392$ with a significant $p = 0.000 < 0.050$. This means that the hypothesis is accepted. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable X and the dependent variable Y is equal to $r^2 = 0.153$ This shows that social support contributes to stress by 15.3%. Based on the calculation results of the hypothetical and empirical mean values it can be concluded that social support is classified as moderate with a hypothetical mean value of 19.5 and an empirical mean value of 20.85. Furthermore it can be concluded also that stress is classified as high with a hypothetical value of 14 and an empirical value of 18.14.

Keywords: Social Support, Stress

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala berkat dan karunia-Nya, kesabaran dan kemudahan serta kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan mampu melewati segala kendala dan rintangan yang dihadapi selama menyelesaikan skripsi ini serta mampu bertahan pada setiap kendala dan rintangan yang dihadapi selama menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M Erwin Sireger, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd selaku dekan fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Bapak Khairul Anwar, S.Psi, M.Psi selaku wakil dekan fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Dr. Nur'aini, MS, selaku pembimbing I skripsi yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian dan skripsi ini.
6. Ibu Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si. selaku pembimbing II skripsi yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian dan skripsi ini.

7. Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi, sebagai ketua sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang meja hijau.
8. Sekretaris yang sudah berkenan menjadi notulen dalam sidang meja hijau.
9. Seluruh dosen dan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu kepada peneliti demi kelancaran hingga selesainya skripsi ini.
10. Kedua orangtua saya Ayahanda tercinta SUPIANTO dan Ibunda tercinta SUMINI terimakasih karna telah merawatku,menyayangiku,dan mendidikku dengan penuh cinta dan kasih sayang yang tiada duanya. Maafkan anakmu ini pak,mak jika selalu merepotkan dan menyusahkan kalian terimakasih atas dukungan,do'a beserta biayanya sehigga kakak bisa kuliah dan menjadi seorang sarjana berpendidikan seperti bapak dan mamak inginkan. Terimakasih mak karna uda sabar jagain farid kalau kakak kekampus dan bimbingan.
11. Suamiku PANJI ANWAR makasih ya sayang untuk semangatnya,do'anya,cintanya dan bantuannya mengurus si dedek di rumah kamu memang suami dan ayah yang baik.
12. Anakku HABIBI FARID ANWAR makasih ya nak karna sudah sabar menunggu mama pulang untuk minum ASI maafin mama nak karna dari bayi umur 1 bulan sampai sekarang usia 10 bulan mau jalan 11 bulan ini sering meninggalkanmu pergi kekampus untuk menyelesaikan mata kuliah semester terakhir dan skripsi ini nak.
13. Adik-adikku DODI WAHYUDI dan AULIA AFRIANI makasih ya dek karna uda mau jagain farid kalau kakak lagi ke kampus dan kalau mamak

belum siapan di rumah yang pulang sekolah langsung gedong farid karna liat mamak repot belum siapan.

14. Kepala Desa Saentis Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang Bapak ASMAWITO,S.Sos terimakasih karna sudah memberikan saya kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
15. Seluruh staf bagian tata usaha dan adminitrasi Fakultas Psikologi
16. Kepada teman saya yang terutama Rouzah mutiasyah, Nila sari, Wahyu adeliaty yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi saya
17. Kepada teman-teman saya Psikologi A yang telah memberikan saran dan menemani hari-hari saya.
18. Kepada teman-teman seperjuangan stambuk 2015 yang memberikan informasi.
19. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Medan, Oktober 2019

Desi Ayu Futri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat teoritis.....	9
2. Manfaat praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Wanita Cerai Hidup.....	11
1. Pengertian Wanita.....	11
2. Wanita Cerai Hidup.....	12
3. Faktor-faktor Penyebab Perceraian.....	13
4. Aspek-aspek Perceraian.....	14
5. Fase-fase Perceraian.....	17
B. Stres.....	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	19
3. Aspek-aspek Stres.....	21
4. Tingkatan-tingkatan Stres.....	22
5. Ciri-ciri Individu yang Mengalami Stres.....	24
C. Dukungan Sosial.....	27
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	27
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	28
3. Aspek-aspek yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	29
4. Manfaat Dukungan Sosial.....	31
D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres pada Wanita Bercerai.....	33
E. Kerangka Konseptual.....	35
F. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C. Defenisi Operasional.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
E. Metode Pengumpulan data.....	39
F. Metode Analisis Data.....	41

BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	45
B. Persiapan Penelitian	47
C. Pelaksanaan Penelitian.....	53
D. Analisis data dan Hasil penelitian	54
E. Pembahasan	58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

- A. Uji Validitas Dan Reliabilitas
- B. Uji Normalitas
- C. Uji Hipotesis
- D. Alat Ukur Penelitian
- E. Surat Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita yang telah bercerai akan mengalami masa “transisi” yang berkepanjangan hingga trauma terhadap sebuah hubungan. Merasa laki-laki semuanya jahat dan memiliki perilaku sama dengan apa yang pernah dia alami. Penyebab perceraian beragam misalnya disebabkan oleh suami yang selingkuh, wanita ini akan berusaha menjalin hubungan dengan laki-laki yang telah menikah dengan tujuan merusak rumah tangga orang lain. Wanita yang bercerai merasa beban hidup menjadi berat ketika tidak bekerja, memiliki anak, dan masa perceraian kurang dari 1 tahun.

Wanita yang ditinggal oleh pasangannya karena banyak ketidakcocokan, dari masalah prinsip, pola pikir, pasangan idaman lain dan juga tekanan kebutuhan yang semakin hari semakin bertambah, hal-hal tersebut menyebabkan stres pada wanita. Kenyataannya banyak pasangan yang mampu mempertahankan pernikahannya sampai maut yang memisahkan (cerai mati), namun tidak sedikit pula pasangan yang mengalami kegagalan dalam membina sebuah pernikahan dan memutuskan untuk berpisah (cerai hidup).

Pernikahan selalu didasari rasa cinta yang tulus terhadap pasangannya, sehingga kematangan untuk siap menghadapi semua permasalahan hidup akan dihadapi bersama. Bernard (2002) mengatakan pernikahan biasanya digambarkan sebagai bersatunya dua individu, tetapi pada kenyataannya adalah persatuan dua

system keluarga secara keseluruhan dan pembangunan sebuah sistem ketiga yang baru.

Ketika menikah, banyak orang yang menganggap bahwa mereka akan selalu merasakan perasaan cinta yang meluap-luap sebagaimana yang mereka rasakan saat memasuki gerbang pernikahan. Sebenarnya setiap pernikahan melewati berbagai tahapan yang berbeda. Beberapa pasangan mungkin lebih menikmati tahapan-tahapan ini dibandingkan pasangan lainnya, namun pada akhirnya semua itu layak di hadapi karena anda sedang bergerak menuju sesuatu yang indah.

Adapun fase-fase pernikahan menurut Saida (2012) fase yang pertama adalah fase awal pernikahan, fase ini merupakan fase awal dalam sebuah pernikahan, dimana pasangan merasa bahwa dia memiliki pasangan yang sempurna. Hal ini dapat dirasakan sekitar 1 tahun pertama. Yang kedua adalah *fase cooling off fase*, fase ini seringkali memungkinkan terjadinya perceraian dan ketegangan dimana perasaan cinta yang meluap-luap diawal akan berkurang. Biasanya fase ini dirasakan sekitar 5 tahun pernikahan. Ketiga adalah fase berbagi dan berubah, dalam fase ini setiap pasangan merasa ingin berperan dan membantu antara satu dan lainnya. Fase yang terakhir adalah cinta sejati dalam fase ini setiap pasangan individu akan merasa perjuangan dirinya selama ini tidak sia-sia dan biasanya hal akan terjadi dalam waktu 30 tahun atau mungkin dalam 10 tahun.

Menurut Zainuddin (2005) bahwa langgengnya perkawinan merupakan idaman semua orang yang telah melangsungkan ikatan perkawinan. Namun melanggengkan suatu ikatan tidaklah mudah seperti yang dibayangkan. Terkadang

bahtera rumah tangga berjalan dengan tenang dan damai, tapi juga terkadang banyak kerikil-kerikil tajam yang akan menghalangi kebahagiaan mereka. Pasangan suami-istri harus mempunyai komitmen untuk saling setia dan mampu mewujudkan ikatan yang tidak ada seorang pun yang dicintai selain istri atau suaminya seperti setia terhadap pasangan, sabar dan mampu mempertahankan rumah tangganya sehingga tidak mudah tergoda.

Kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua keluarga berhasil mencapai harapan-harapan itu. Banyak pasangan suami isteri yang terus menerus dibuntuti perasaan jengkel, frustasi karena merasa suami tidak mempunyai tujuan yang sama dalam menghadapi permasalahan rumah tangga. Banyak pasangan yang merasakan pasangannya bukan sebagai partner yang cocok untuk bersama-sama mengelola keluarga itu secara efisien dan efektif, selaras dengan tujuan-tujuan hidup mereka.

Faktanya sungguh tak mudah seperti membalikkan telapak tangan untuk merawat pernikahan agar bisa langgeng dan abadi. Banyak hal terjadi di kehidupan keluarga atau rumah tangga yang tidak bahagia. Keadaan pernikahan yang mendasari hubungan suami dan istri dalam rumah tangga sedemikian buruknya, sehingga hubungan pernikahan tersebut lebih baik diputuskan daripada diteruskan. Ini berarti bahwa meskipun pernikahan adalah perjanjian yang sangat kuat yang mengikat lahir dan batin antara suami dan istri, namun ikatan tersebut dapat putus jika salah satu diantara mereka ada yang memutuskannya.

Dalam peristiwa perceraian biasanya wanita yang paling dirugikan khususnya status janda yang melekat dalam kehidupannya setelah perceraian,

akan menciutkan semangatnya dan menjadi sorotan negatif di masyarakat. Kenyataannya menunjukkan para istri sering dianggap sebagai pihak yang bersalah, apalagi gagal mewujudkan keharmonisan (Schoeri, dalam Nurhayati, 2012). Hal ini menimbulkan kesenjangan karena istri dituntut tanggungjawab yang lebih besar untuk mewujudkan keharmonisan dan ketika keharmonisan tidak terwujud, pihak istri sering dipojokkan dan dipersalahkan karena gagal melakukan peran yang ditugaskan kepadanya.

Menurut Hardjana (2004) manusia merupakan kesatuan jiwa dan raga, karena itu bila terkena stres, segala segi dari diri akan tertekan. Stres tidak hanya menyangkut dari segi lahir, tetapi juga batin. Justru tidak mengherankan bila gejala stres mengenai fisik, emosi, intelek, dan hubungan intrapersonal.

Stres merupakan kondisi psikofisik yang ada dalam diri setiap orang. Artinya stres dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, status sosial dan status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif. Pengaruh positif, mendorong orang untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif, menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, tidak percaya diri, penolakan, marah, depresi, dan memicu sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi atau stroke.

Stres yang berkepanjangan akan berpengaruh negatif pada pertumbuhan kepribadiannya, yaitu kurang percaya diri dan takut melakukan sesuatu. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialami. Apabila

fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distres, yaitu derajat penyimpangan fisik, psikis dan perilaku dari fungsi yang sehat (Sopiah, 2008). Namun diantara wanita yang telah bercerai, ada yang mengambil hikmah dari apa yang telah dia alami.

Gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing, *insomnia* (susah tidur), diare, radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit terganggunya pencernaan atau bisulan. Sementara gejala emosional antara lain terlalu peka dan mudah tersinggung. Gampang menyerang orang dan bermusuhan, gelisah dan cemas, sedih, depresi, mudah panas, marah-marah, rasa hargadiri menurun atau merasa tidak aman (Hardjana, 2004).

Gejala intelektual meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, melamun secara berlebihan dan kehilangan rasa humor yang sehat (Hardjana, 2004). Gejala ini seperti kurangnya berkomunikasi dengan orang lain, menyendiri dan menjadi lebih tertutup

Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain dan sebagainya (Hardjana, 2004). Hal ini ditandai dengan senangnya mencari keributan dengan orang lain.

Hal ini di dukung dengan adanya kutipan wawancara peneliti dengan seorang wanita yang mengalami stres pada pernikahan.

“Hari-Hari saya lalui terasa berat, saya merasa sebagian dari jiwa saya udah hilang, menjadi tidak bersemangat melakukan aktivitas. Masalah penyebab perceraian sebenarnya masalah sepele yang menjadi besar karena hal itu sering terjadi ya saya tak tahan lagi. Saya bercerai diusia lima tahun pernikahan. Saat ini saya membiayai anak-anak saya sendiri tanpa bantuan mantan suami saya” (Marni, November 2018)

Perpisahan inilah yang menjadi permasalahan sehingga peneliti menegaskan tentang perceraian pada penelitian ini. Perceraian bisa terjadi pada pasangan suami istri yang dulunya menikah dalam keadaan ideal, seperti sama-sama sudah bekerja, sama-sama disetujui oleh kedua orang tua dari kedua belah pihak. Tidak ada wanita yang menginginkan hal ini terjadi pada dirinya. Peristiwa perceraian dalam keluarga bisa membawa dampak bagi wanita seperti gejala stres (sering menangis, merenung, meraung-raung, gemetar, mual pusing, berkeringat), tekanan batin, menimbulkan perubahan fisik dan kekacauan jiwa hal ini terlihat di Desa Saentis Percut Sei Tuan.

Gejala stres pada wanita bisa dari keluarga, pekerjaan, lingkungan sosial, dan masalah lainnya yang dihadapi wanita. Di Desa Saentis sebagian besar penduduknya adalah wanita cerai, ada yang memiliki anak dan ada juga yang tidak memiliki anak sama sekali. Permasalahan yang terjadi pun sangat beragam, ada yang merasa terbebani karena harus mengurus dan menanggung biaya kehidupan anak-anaknya sendiri. Tidak sedikit juga yang mempunyai permasalahan karena harus menjadi ibu sekaligus ayah untuk anak-anaknya yang masih dibawah umur.

Nevid, dkk (2003) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stress adalah Dukungan sosial, dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar akan membantu individu yang sedang mengalami stres/tekanan untuk dapat menemukan cara coping dalam menghadapi stresor, atau setidaknya mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.

Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbale balik (King, 2014). Adapun menurut Johnson dan Johnson (dalam Hutaaruk, 2010) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian.

Serta menurut Watson dan Tregerthan (dalam Iwaseri, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu bentuk dari kebutuhan individu yang berhubungan dengan orang lain, interaksi yang berjalan dengan baik melalui dukungan yang diterima akan menimbulkan keyakinan, motivasi, dan perasaan dihargai. Hal ini di dukung dengan hasil wawancara pada salah satu wanita yang bercerai di Desa Saentis :

“Aku brcerai di tahun ketiga pernikahan, dulu sih gak kepikiran bakalan jalani pernikahan singkat, namanya rumah tangga yakan banyak lah masalahnya, tapi tulah kadang kan orang banyak ikut campur, makin la goyang pernikahan ku” (II, November 2018).

Beberapa teori dan permasalahan yang timbul di Desa Saentis mempunyai fenomena yang terkait dengan hal yang telah dipaparkan sebelumnya. Melihat banyaknya permasalahan dan konsekuensi yang dialami wanita dengan perubahan status barunya seperti yang telah disebutkan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan Dukungan Sosial dengan Gejala Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis ”.

B. Identifikasi Masalah

Peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari seperti pertengkaran rumah tangga, perceraian, beban pekerjaan, dan biaya kehidupan merupakan bagian dari penyebab terjadinya stres. Permasalahan yang dialami wanita yang hidup menjanda sangat kompleks. Masyarakat cenderung menghakimi dan memberi label buruk serta kejam kepada para janda tanpa pernah mau melihat berbagai faktor penyebab atau kondisi seorang wanita yang statusnya berubah menjadi janda.

Adapun penelitian terdahulu: hubungan dukungan sosial dengan stres narapidana wanita (Windistiar, 2016). Berlebihnya narapidana dari kapasitas rumah tahanan membuat banyaknya tempat pemberdayaan masyarakat yang ada di Indonesia menjadi overload dan overcrowded, sehingga seringkali menyebabkan berbagai permasalahan psikologis. Kurangnya adaptasi dengan lingkungan baru, membuat para narapidana mengalami berbagai tekanan yang berujung pada stres. Stres diduga bisa diminimalisir dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar LAPAS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres pada narapidana wanita. Subjek dari penelitian ini merupakan narapidana wanita yang berjumlah seratus orang pada Lembaga Pemasyarakatan Wanita II A Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala stres. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji korelasi product moment.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Stres dan Dukungan Sosial Pada Wanita yang Bercerai.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian dapat bermanfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya psikologi perkembangan
- b. Hasil penelitian dapat bermanfaat dalam memberikan konstribusi bagi dan sebagai referensi dalam bidang ilmu psikologi perkembangan khususnya mengenai dukungan social dan stress.

2. Manfaat praktis

Secara praktis dari hasil penelitian ini nantinya terdapat Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Yang Bercerai Di Desa Saentis agar mampu mengatasi stres masing-masing.

Artinya bermanfaat bagi berbagai pihak yang memerlukan

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan kepada masyarakat agar mampu memberikan kebijakan merupakan dukungan sosial dan membantu meringankan stres pada wanita yang bercerai.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran bagi wanita bercerai, agar lebih mampu mengontrol diri, mengatasi masalah, dan baik dalam berkomunikasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Wanita Cerai Hidup

1. Pengertian Wanita

Istilah wanita diberikan kepada seorang gadis yang telah mencapai usia tertentu pada masa perkembangan, yaitu saat usia memasuki tahap perkembangan dewasa, yaitu usia 20-40 tahun. Seorang gadis yang masih berada dibawah 20 tahun, belum dapat dikatakan sebagai wanita dewasa tetapi disebut dengan anak usia belasan tahun atau anak remaja sampai ia mencapai usia dewasa yakni 21 tahun (Hurlock, 2011).

Menurut teori komunikasi, wanita adalah sebagai *person* yang dapat berdiri sendiri tanpa dunianya. Tanpa komunikasi dan partisipasinya dalam dunia dan dalam kehidupannya sehari-hari juga tanpa mengekspresikan aspek jiwanya dalam bentuk gejala jasmaniah Kartono (dalam Aulia, 2008). Bahwa seorang wanita harus memiliki beberapa sifat khas kewanitaanya yang banyak dituntut dan disorot oleh masyarakat luas antara lain keindahan, kerendahan hati, dan memelihara (Adrianto, 2013).

Sementara menurut Baker (dalam Aulia, 2008) istilah wanita ditunjukkan untuk menyatakan seorang gadis yang telah matang secara emosi dan afeksi serta telah memiliki kebebasan untuk menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya, tidak terlalu bergantung kepada orang lain, termasuk orang tua dan saudara-saudaranya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita adalah seorang gadis yang telah mencapai usia dewasa dan lebih memiliki kematangan secara emosi dan afeksi serta memiliki sifa-sifat khas kewanitaan.

2. Wanita Cerai Hidup

Cerai hidup adalah status dari mereka yang hidup berpisah sebagai suami istri karena bercerai. Dalam hal ini termasuk mereka yang mengakui cerai walaupun belum resmi secara hukum. Sebaliknya, tidak termasuk mereka yang hanya hidup terpisah tetapi masih berstatus kawin, misalnya suami/istri ditinggalkan oleh suami/istri ke tempat lain karena sekolah, bekerja, mencari pekerjaan, atau untuk keperluan lain. Wanita yang mengaku belum pernah kawin tetapi pernah hamil, dianggap cerai hidup (<http://id.wikipedia.org/wiki/perceraian>).

Hurlock (2013) menyatakan bahwa perceraian merupakan titik akhir dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila antara suami dan istri tidak mampu lagi mencari penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Bahanon (dalam Dany, 2005) mengatakan bahwa perceraian merupakan akhir dari sekumpulan permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya. Menurut Fuad (2004) perceraian merupakan putusnya hubungan antara suami dengan istri yang dapat disebabkan dua hal : istri atau suami yang mengalami kemandulan, tidak terdapatnya kerukunan dalam rumah tangga. Meskipun pasangan yang masih hidup itu memiliki teman atau kenalan yang bersedia membantunya, namun karena kehilangan emosional yang mendalam, dia akan tetap merasa kesepian (Hardy dan Heyes, dalam Danny 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, wanita cerai hidup adalah wanita yang ditinggal oleh suami dengan alasan tertentu.

3. Faktor-faktor Penyebab Perceraian

Menurut Dagun (2002) banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kasus pertikaian dalam keluarga yang berakhir dengan perceraian. Faktor-faktor ini antara lain, persoalan ekonomi, perbedaan usia yang besar, keinginan memperoleh anak, dan persoalan prinsip hidup yang berbeda. Faktor lainnya berupa perbedaan penekanan dan cara mendidik anak, juga pengaruh dukungan sosial dari pihak luar, tetangga, sanak saudara, sahabat, dan situasi masyarakat yang terkondisi, dan lain-lain. Semua faktor ini menimbulkan suasana keruh dalam rumah tangga.

Menurut Dariyo (2003) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perceraian suami-istri diantaranya sebagai berikut :

a. Masalah keperawanan

Kenyataannya disebagian masyarakat wilayah Indonesia menjunjung tinggi dan menghargai keperawanan seorang wanita. Karena itu, faktor keperawanan dianggap sebagai sesuatu yang akan memasuki pernikahan. Itulah sebabnya keperawanan menjadi faktor yang mempengaruhi kehidupan perkawinan seseorang.

b. Ketidaksetiaan salah satu pasangan

Salah satu pasangan ternyata menyeleweng atau selingkuh dengan pasangan lain. Keberadaan orang ketiga memang akan mengganggu kehidupan perkawinan.

c. Tekanan kebutuhan ekonomi keluarga

Seorang suami bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, itulah sebabnya seorang istri berhak menuntut supaya suaminya dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya.

d. Tidak mempunyai keturunan

Tidak adanya keturunan dapat disebabkan kemandulan salah satu pasangan.

e. Perbedaan prinsip, ideologi dan agama

Menurut Charlis (2005) alasan hukum untuk perceraian harus berdasarkan kelima fakta berikut :

- f. Perzinahan.
- g. Perilaku yang tidak masuk akal.
- h. Sudah berpisah selama lima tahun, tanpa perlu ada kesepakatan.
- i. Telah berpisah atas kesepakatan dua belah pihak selama dua tahun.
- j. Ditelantarkan lebih dari dua tahun.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab perceraian adalah tidak adanya kesepakatan atau kecocokan lagi antar individu. Perzinahan, kekerasan yang terjadi, kebutuhan ekonomi yang tidak mencukupi, tidak dapat memiliki keturunan, masalah keperawanan dan perbedaan usia.

4. Aspek-Aspek Perceraian

Menurut Dariyo (2001) menyatakan bahwa ada beberapa aspek-aspek perceraian yang dirasakan oleh pasangan yang bercerai, diantaranya :

a. Penolakan

Ketika seseorang telah bercerai dengan mantan pasangan hidupnya, individu akan menganggap bahwa perceraian itu seolah-olah seperti mimpinya. Ia belum menyakini secara penuh kenyataan perceraian itu dan belum mampu menghadapi kenyataan itu. Anggapanya, pasangan hidup masih ada disampingnya dan hidup bersamanya. Jadi individu masih menolak kenyataan yang sebenarnya dan belum menyadari bahwa dirinya telah bercerai dengan pasangan hidupnya.

b. Kecemasan

Pada kenyataan ini, individu mulai merasakan berbagai kecemasan yang menyelimuti hidupnya. Individu merasakan kekhawatiran dalam menghadapi kehidupan ini tanpa pasangan hidupnya lagi, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, membesarkan dan mendidik anak, penyesuaian diri dalam lingkungan pekerjaan ataupun dimasyarakat dan termasuk memberi anggapan (respon) orang lain terhadap kegagalan perkawinannya.

c. Tawar Menawar

Dalam keadaan ini, individu masih belum mampu menerima kenyataan. Dalam hati kecil, ada keinginan untuk mengulang kebahagiaan yang dialami semasa kehidupan pernikahan dahulu. Kalau bisa, perceraian ini jangan sampai terjadi. Konflik-konflik atau masalah percecokan yang dialami sebelumnya seharusnya dapat

diselesaikan dengan baik seandainya ada rasa saling pengertian dan saling menerima antara individu dengan pasangan hidupnya. Namun rupanya keinginan tersebut tidak diketahui dengan baik, akhirnya timbul perasaan kecewa yang sangat mendalam pada dirinya.

d. Depresi

Gejolak emosi, pikiran dan realita dalam diri individu yang tidak terselesaikan dengan baik itu menyebabkan individu mengalami depresi. Dalam keadaan ini, individu merasa menemukan jalan buntu. Ia merasa putus asa, pesimis dan tidak ada harapan untuk masa depan. Adakalanya, depresi menyebabkan orang hilang selera makan sehingga badannya menjadi kurus.

e. Penerimaan Diri

Kebutuhan dalam menjalani kebutuhan ini sangat tidak memperoleh pemecahan masalah dengan baik, lama kelamaan individu secara sadar melupakan, mengabaikan atau merasa pasrah terhadap kenyataan yang ada. Kepercayaan yang dilandasi dengan kesadaran diri terhadap berbagai konsekuensi yang harus ditanggungnya, menyebabkan individu justru memperoleh kekuatan batin untuk dapat menerima kenyataan itu. Dengan kesadaran itu, akhirnya seseorang merasa pasrah dan menerima kenyataan bahwa ia sudah bercerai dengan mantan pasangan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mencakup dalam perceraian adalah penolakan, kecemasan, tawar-menawar, depresi serta penerimaan diri.

5. Fase-fase Proses Perceraian

Bahanon (dalam Naland, 2001) menyatakan bahwa ada beberapa fase yang dialami individu dalam proses perceraian, diantaranya :

- a. Bercerai secara emosional, suami istri merasa "jauh" satu dengan yang lain walaupun belum bercerai secara resmi. Tetapi ini ditandai dengan kurang perhatian, merasa ditolak, dan dikhianati, menjauhkan diri secara fisik maupun psikis.
- b. Bercerai secara legal (hukum), suami dari istri berpisah secara resmi, berusaha mencari persetujuan mengenai hal pengaduan, tunjangan untuk berbagai kebutuhan.
- c. Perceraian ekonomi, masalah-masalah yang berhubungan dengan tunjangan, pembagian harta, hutang piutang akan dibicarakan.
- d. Bercerai sebagai orang tua, pasangan yang bercerai perlu mempertimbangkan bagaimana pola pengasuhan terhadap anak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fase-fase proses perceraian yaitu bercerai secara emosional, bercerai secara hukum, perceraian ekonomis dan bercerai sebagai orang tua.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Handoko (2005) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir seseorang. Selye (2001) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan yang dimanifestasikan sebagai reaksi penyesuaian oleh suatu gejala fisik individu dan keadaan ini muncul sebagai reaksi penyesuaian akibat adanya stimulus eksternal dan stimulus internal yang sifatnya menekan.

Davis dan Newstrom (dalam Martaniah, 2001) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan, baik secara psikis maupun fisik. Stres dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengadakan penyesuaian dengan lingkungan, misalnya stres dapat terjadi bila ada permintaan yang berlebihan dari lingkungan yang tidak dapat terpenuhi sehingga dapat mengancam kesejahteraan seseorang.

Menurut Sarwono (2002), stres merupakan beban mental individu yang bersangkutan yang akan dikurangi atau dihilangkan. Hurlock (2002) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap semua jenis perubahan, baik secara biologis maupun secara psikologis. Selanjutnya Spielberger dan Sarason (2005) menyatakan bahwa stres terjadi bila stimulus secara *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) dinilai individu sebagai suatu ancaman.

Menurut Sopiah (2008) stres merupakan suatu respons adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Selye (dalam Sehnert, 2001) yang mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Stress adalah

suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Menurut Lazarus (2016) stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi ketegangan, baik secara fisik maupun psikis yang terjadi sebagai reaksi penyesuaian akibat adanya stimulus yang bersifat menekan, baik stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Robbins (2001) ada tiga faktor utama yang dapat menyebabkan timbulnya stress yaitu :

a. Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan stres.

b. Faktor Organisasi

Didalam organisasi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan stress yaitu role demands, interpersonal demands, organizational structure dan organizational leadership.

c. Faktor Individu

Pada dasarnya, faktor yang terkait dalam hal ini muncul dari dalam keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik pribadi dari keturunan.

Faktor lain yang mempengaruhi stres menurut Maramis (2001), ialah :

- a. Faktor Eksternal (lingkungan), lingkungan fisik yang sering membuat stres adalah suasana sepi dan kondisi yang berantakan.
- b. Faktor Sosial, hubungan yang menjadi *stressor* misalnya mengalami tindakan kasar, korban sikap berkuasa, dan menerima tindakan agresif.
- c. Peristiwa Besar (*major life event*), apakah bertambahnya kematian, berkurangnya kelahiran, kehilangan pekerjaan maupun perubahan status perkawinan.

Nevid, Rathus, dan Greene (2003) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stress adalah

- a. Cara coping stres meliputi apa yang akan dilakukan individu dalam mengatasi masalahnya.
- b. Harapan akan Self-Efficacy berhubungan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk menghasilkan perubahan hidup yang positif
- c. Ketahanan Psikologis merupakan sekumpulan trait individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan dan pengendalian
- d. Optimisme, dengan adanya sikap yang optimis terhadap berbagai tekanan yang dihadapi membuat individu lebih dapat mengatasi segalanya dengan baik

- e. Dukungan sosial, dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar akan membantu individu yang sedang mengalami stres/tekanan untuk dapat menemukan cara coping dalam menghadapi stresor, atau setidaknya mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.
- f. Identitas Etnik, memiliki dan memelihara kebanggaan terhadap identitas etnik dan warisan budaya dapat membantu orang-orang Afrika-Amerika dan etnik minoritas yang lain dalam menghadapi stres yang terkait dengan rasisme.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya ialah penyebab secara luas maupun sempit, faktor eksternal maupun internal, serta dampak-dampak lingkungan lainnya.

3. Aspek – aspek Stres

Walter Canon (dalam Sarafino, 2006), mengungkapkan aspek-aspek stres yaitu :

- a. Aspek Fisiologis, seperti : bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam, yang disebut dengan fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*), fase perlawanan (*Stage of Resistance*), fase kelelahan (*Stage of Exhaustion*).
- b. Aspek Psikologis, seperti : kognisi, emosi, perilaku sosial.

Taylor (2003) membagi stres kedalam empat aspek, yaitu :

- a. Aspek Emosional (Perasaan) Pada aspek ini individu yang merasa tertekan seringkali perasaannya merasa cemas, ketakutan, mudah marah, suka murung, dan merasa tidak mampu menanggulangi.
- b. Aspek Kognitif (Pikiran) Meliputi harga diri rendah, takut gagal, tidak mudah konsentrasi, khawatir akan masa depan, mudah lupa, dan emosi tidak stabil.
- c. Aspek Perilaku Sosial Individu yang sedang merasa tertekan biasanya pada aspek ini seringkali bertindak impulsif, mudah kaget atau terkejut, enggan bekerja sama, dan kehilangan nafsu makan atau selera makan yang berlebihan.
- d. Aspek Fisiologis Pada aspek ini, stres yang dirasakan individu lebih berdampak pada kesehatannya, meliputi mudah berkeringat, detak jantung meningkat, sering buang air kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan merasa gelisah atau gugup sehingga memiliki masalah dengan pola tidurnya.

Berdasarkan uraian di atas aspek stres timbul karena adanya peristiwa yang mengancam individu sehingga mempengaruhi kondisi emosi dan perilaku sosial individu.

4. Tingkatan-tingkatan Stres

Menurut Amberg (dalam Hawari, 2001) bahwa stres mempunyai tingkatan-tingkatan sebagai berikut :

- a. Stres tingkat pertama (paling ringan), yaitu tahapan stres yang disertai perasaan nafsu yang besar dan berlebihan
- b. Stres tingkat kedua, yaitu tahapan stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk, dan punggung tegang.
- c. Stres tingkat ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga, dan sulit tidur kembali. Koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.
- d. Stres tingkat keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja, sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- e. Stres tingkat kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*). Ketidak mampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.

- f. Stres tingkat keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau collaps.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki tingkatan yang di golongkan berdasarkan gejala-gejala yang berbeda, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling berat.

5. Ciri-ciri Individu yang Mengalami Stres

Menurut Hardjana (2004) manusia merupakan kesatuan jiwa dan raga, karena itu bila terkena stres, segala segi dari diri akan tertekan. Stres tidak hanya menyangkut dari segi lahir, tetapi juga batin. Justru tidak mengherankan bila gejala stres mengenai fisik, emosi, intelek, dan hubungan intrapersonal.

Gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing, *insomnia* (susah tidur), diare, radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit terganggunya pencernaan atau bisulan. Sementara gejala emosional antara lain terlalu peka dan mudah tersinggung. Gampang menyerang orang dan bermusuhan, gelisah dan cemas, sedih, depresi, mudah panas, marah-marah, rasa hargadiri menurun atau merasa tidak aman (Hardjana, 2004).

Gejala intelektual meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, melamun secara berlebihan dan kehilangan rasa humor yang sehat (Hardjana, 2004).

Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain dan sebagainya (Hardjana, 2004).

Selye (2001) menyatakan bahwa stres mempunyai bentuk tertentu dan keadaan tersebut dapat diketahui secara tidak langsung, namun demikian yang dapat diamati ialah manifestasinya seperti gejala-gejala :

- a. Terjadi penyusutan atau borok pada selaput perut (*pepticer*) atau bagian dari paling atas usus (*duadenum*).
- b. Terjadinya pembengkakan atau pembesaran dari kelenjar ginjal (*adrenalin cortex*).

Selanjutnya Atkinson dkk (2005) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik dengan munculnya respon seperti otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung makin kencang, tekanan darah meninggi serta pernapasan tidak teratur. Sedangkan reaksi psikis yang muncul biasanya menghasilkan reaksi emosional yang bertingkat, mulai dari yang rendah sampai perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa, dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres ditandai dengan ciri-ciri yang dapat dilihat dari kondisi fisik, emosional, intelektual, dan hubungan interpersonal yang mengalami gangguan, sehingga akan mempengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta terganggunya aktifitas sehari-hari.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbale balik (King, 2014). Adapun menurut Johnson dan Johnson (dalam Hutaeruk, 2010) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian.

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Selanjutnya menurut Sarason (dalam Hutapea, 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Serta menurut Watson dan Tregerthan (dalam Iwaseri, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu bentuk dari kebutuhan individu yang berhubungan dengan orang lain, interaksi yang berjalan dengan baik melalui dukungan yang diterima akan menimbulkan keyakinan, motivasi, dan perasaan dihargai.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain berupa informasi dan umpan balik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu serta

memberikan semangat, perhatian, dan penerimaan kepada seseorang individu yang akan menimbulkan keyakinan, motivasi, dan perasaan dihargai terhadap individu.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Reis (dalam Suhita, 2005) ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu yaitu:

a. Keintiman

Dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.

b. Harga Diri

Individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi berusaha.

c. Keterampilan Sosial

Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan individu yang memiliki jaringan individu yang kurang luas memiliki keterampilan sosial rendah.

Adapun menurut Stanley (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang dan pangan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

b. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

c. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religious, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu keintiman, harga diri, keterampilan sosial, kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis.

3. Aspek Dukungan Sosial

Menurut House (Suhita, 2005) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Emosional

Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.

b. Instrumental

Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang waktu.

c. Informatif

Aspek ini berupa pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

d. Penilaian

Aspek ini terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi.

Dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, menurut Sarafino “2006” terdapat aspek bentuk dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati dan turut prihatin kepada seseorang. Dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenteram kembali, merasa dimiliki dan dicintai ketika dia mengalami stres, memberi bantuan dalam bentuk semangat, kehangatan personal dan cinta.

b. Dukungan Instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan yaitu dukungan yang berupa bantuan secara langsung dan nyata seperti memberi atau meminjamkan uang atau membantu meringankan tugas orang yang sedang stres.

c. Dukungan Informasi

Orang-orang yang berada disekitar individu akan memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stres.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial adalah: Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi.

4. Manfaat Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat menurut Taylor (dalam King, 2014), yaitu:

a. Bantuan yang nyata

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan seringkali diberikan setelah kematian keluarga muncul, sehingga anggota keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah. Bantuan instrumental itu bisa berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stres.

b. Informasi

Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan atau rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil.

c. Dukungan emosional

Dalam situasi penuh stres, individu seringkali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan hilang harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada dibawah stres bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk mendekati stres dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa manfaat dukungan sosial ada tiga yaitu bantuan yang nyata, informasi, dan dukungan emosional.

D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Pada Wanita Cerai Hidup

Peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari seperti pertengkaran rumah tangga, perceraian, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dihadapi merupakan bagian dari penyebab terjadinya stres. Selye (2001) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan yang dimanifestasikan sebagai reaksi penyesuaian oleh suatu gejala fisik individu dan keadaan ini muncul sebagai reaksi penyesuaian akibat adanya stimulus eksternal dan stimulus internal yang sifatnya menekan.

Sebaliknya menurut Hurlock (2011) kehilangan pasangan hidup bisa menyebabkan terjadinya stres. Stres yang disebabkan lebih berat bagi istri yang ditinggalkan suaminya, karena akan lebih merasa berat dalam penyesuaian diri dari mengurus diri. Bagi wanita, karena keadaan ekonomi yang menurun dan kesehatan yang terganggu akibat kehilangan pasangan hidup, mereka harus terpaksa ditinggal dan hidup bersama anaknya. Permasalahan yang terjadi pada wanita yang bercerai akan lebih mudah diatasi apabila dalam diri individu tersebut telah tertanam sikap religiusitas yang sudah dibentuk sejak masa anak-anak.

Bagi wanita yang telah memiliki anak, semua tekanan yang terjadi dapat bertambah lagi dengan adanya masalah hak pengasuhan anak (Rollins dalam Wirawan, 2001). Umumnya wanita sangat berharap agar hak pengasuhan anak dapat diberikan. Belum lagi masalah perekonomian pasca perceraian yang harus diselesaikan. Setelah perceraian bisa saja terjadi penurunan perekonomian yang

cukup drastis, oleh karena itu seorang ibu akan mencari pekerjaan untuk menopong kebutuhan keluarga (Mitchell dalam Wirawan, dkk, 2001).

Nevid, Rathus, dan Greene (2003) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stress adalah Dukungan sosial, dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar akan membantu individu yang sedang mengalami stres/tekanan untuk dapat menemukan cara coping dalam menghadapi stresor, atau setidaknya mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.

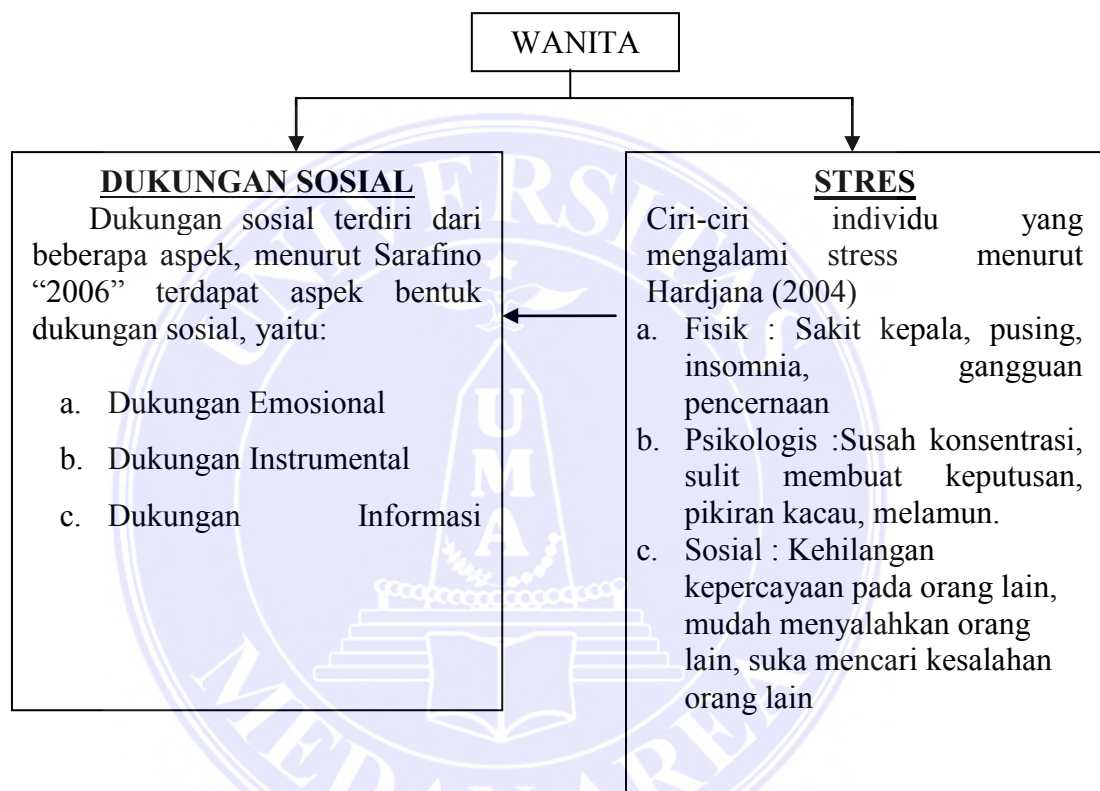
Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbale balik (King, 2014). Adapun menurut Johnson dan Johnson (dalam Hutaeruk, 2010) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian.

Adapun penelitian terdahulu dengan judul : Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi IV Bidan Pendidik Stikes Aisyiyah Yogyakarta (2014) dengan hasil 94,5 % terdapat mahasiswa yang mengalami stres yang dipengaruhi dari faktor sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perceraian menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres tersebut mempengaruhi

kondisi fisiknya. Namun hal ini tergantung pada setiap dukungan sosial pada individu dalam menghadapi situasi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka dapat dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut : ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres pada wanita yang bercerai. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pada wanita yang bercerai dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres pada wanita yang bercerai.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah serangkaian hukum, aturan, dan tata cara tertentu yang diatur dan ditentukan berdasarkan kaidah ilmiah dalam menyelenggarakan suatu penelitian dalam koridor keilmuan tertentu yang hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pada bab ini, pembahasan mengenai metode penelitian meliputi: tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian dengan pendekatan korelasional. Arikunto (2002) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. Menurut Sugiyono (2005), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan maksud memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1. Variabel bebas : Dukungan social (X)
2. Variabel tergantung : Stres Pada Wania Bercerai (Y)

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk menjelaskan mengenai variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain berupa informasi dan umpan balik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu serta memberikan semangat, perhatian, dan penerimaan kepada seseorang individu yang akan menimbulkan keyakinan, motivasi, dan perasaan dihargai terhadap individu. Dukungan sosial dalam penelitian ini di ukur berdasarkan aspek, menurut Sarafino “2006” terdapat tiga aspek yaitu: Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasi
2. Stres adalah suatu kondisi ketegangan dimana individu merasa kondisi tersebut sangat mengancam. Untuk mengetahui data stress peneliti mengukur dengan menggunakan Ciri-ciri individu yang mengalami stress menurut Hardjana (2004) yaitu: Sakit kepala, pusing, insomnia, gangguan pencernaan, Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau,

melamun, Kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Hadi (2000) populasi adalah seluruh penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang bercerai di Desa Saentis sebanyak 78 Orang.

2. Sampel

Menurut Azwar (2011) bahwa sampel adalah sebagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Apakah suatu sampel merupakan representasi yang cocok bagi populasinya sangat tergantung pada sejauhmana karakteristik sampel sama dengan karakteristik populasinya. Sebaran sampel yang digunakan sebanyak 48 orang yang bercerai yaitu cerai hidup.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Insidental Sampling* sebanyak 48 orang, teknik ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2005).

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam menentukan hasil penelitian ini, maka digunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala Stres, dan skala Dukungan Sosial.

1. Alat Ukur Dukungan Sosial

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen yang berupa skala psikologi untuk variabel Dukungan Sosial yang mengacu pada skala likert. Penelitian ini menggunakan skala Guttman, skala ini digunakan untuk mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan (Sugiyono, 2013). Setiap faktor-faktor tersebut, akan diuraikan menjadi sejumlah pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Kemudian Subjek diberikan dua alternatif pilihan jawaban, jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala Guttman mempunyai gradasi dari positif sampai negatif, pilihan tersebut yaitu Ya dan Tidak. Setiap pilihan memiliki nilainya masing-masing, untuk item yang *favorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 1 (satu) dan Tidak akan mendapatkan skor 0 (nol). Sedangkan untuk skor *unfavorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 0 (nol) dan Tidak akan mendapatkan skor 1 (satu).

Tabel 1. Penilaian Item Dukungan Sosial

Favorable	Nilai	Unfavorable	Nilai
Ya	1	Ya	0
Tidak	0	Tidak	1

Adapun kisi-kisi alat ukur dari variable dukungan sosial dapat dilihat dari table dibawah ini :

Tabel 2. Blue Print Skala Dukungan Sosial

VARIABLE	ASPEK	INDIKATOR	AITEM		TOTAL
			FAVOURABLE	UNFAVOURABLE	
DUKUNGAN SOSIAL	Dukungan Emosional	Perhatian	1,3,9	2,4,12	6
		Empati	5,7,11	6,8,10	6
		Semangat	13,15,17	14,16,32	6
	Dukungan Instrumental	Membantu secara moril	19,21,25	18,24,26	6
		Materil	23,27,29	20,22,28	6
	Dukungan Informasi	Menerima nasehat	31,35,41	30,36,42	6
		Memberikan evaluasi	33,37,39	34,38,40	6
	Total			21	21

2. Alat Ukur Stres

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen yang berupa skala psikologi untuk variabel Stres yang mengacu pada skala Guttman, Skala Guttman mempunyai gradasi dari positif sampai negatif, pilihan tersebut yaitu Ya dan Tidak. Setiap pilihan memiliki nilainya masing-masing, untuk item yang *favorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 1 (satu) dan Tidak akan mendapatkan skor 0 (nol). Sedangkan untuk skor *unfavorable* pada pilihan Ya akan mendapat skor 0 (nol) dan Tidak akan mendapatkan skor 1 (satu).

Tabel 3. Penilaian Item Stres

Favorable	Nilai	Unfavorable	Nilai
Ya	1	Ya	0
Tidak	0	Tidak	1

Adapun skala stres disusun berdasarkan ciri-ciri individu yang mengalami stress menurut Hardjana (2004) yaitu :

Tabel 4. Blue Print Skala Stres

VARIABEL	CIRI-CIRI	AITEM		Total
		FAVOURABLE	UNFAVOURABLE	
STRES	Ciri-ciri individu yang mengalami stress menurut Hardjana (2004) Fisik : Sakit kepala	1,7	2,14	12
	Insomnia	3,27	4,12	
	Gangguan pencernaan	11,13	6,28	
	Psikologis: Susah konsentrasi	5,15	8,18	12
	Sulit membuat keputusan	9,17	10,16	
	Pikiran kacau	19,21	20,26	
	Sosial : Kehilangan kepercayaan pada orang lain	25,29	22,32	12
	Mudah menyalahkan orang lain	23,35	24,30	
	Suka mencari kesalahan orang lain	31,33	34,36	
	JUMLAH	18	18	36

1. Validitas Alat Ukur

Arikunto (1997) menyatakan bahwa suatu instrument pengukur dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Alat ukur (item) dinyatakan valid jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$ maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid), dan sebaliknya jika $r_{\text{hitung}} \leq r_{\text{table}}$ maka instrumen atau item-item pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Perason dengan $\alpha = 0,05$, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y

$\sum x$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap item

$\sum y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

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

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

N = Jumlah subjek

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keajekan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang di ukur memang belum berubah (Azwar, 1997). Skor yang akan diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \left[\frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$ = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2

Sx^2 = Varians skor skala.

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai rxy mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika ≥ 0.700 .

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left\{ \left(\sum x^2 \right) - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \left(\sum y^2 \right) - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y

$\sum x$ = Jumlah skor keseluruhan variabel bebas x

$\sum y$ = Jumlah skor keseluruhan variabel bebas y

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

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

N = Jumlah subjek

Sebelum dilakukan teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi product moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap masing-masing variable penelitian. Uji asumsi yang dimaksud adalah :

1. Uji normalitas

Uji normalitas yaitu pengujian untuk melihat apakah penelitian yang diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah variable bebas berkorelasi secara linier atau tidak terhadap variable terikat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan negative antara dukungan social dengan stres, dimana $r_{xy} = -0,392$ dengan signifikan $p = 0.000 < 0,050$. Artinya hipotesis semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pada wanita yang bercerai dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres pada wanita yang bercerai.
2. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar $r^2 = 0,153$ Ini menunjukkan bahwa dukungan social berkontribusi terhadap stres sebesar 15,3%
3. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan empirik dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tergolong sedang dengan nilai mean hipotetik sebesar 19,5 dan nilai mean empirik sebesar 20,85. Selanjutnya dapat disimpulkan juga bahwa stres tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 14 dan nilai empirik sebesar 18,14.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Melihat bahwa stres tergolong tinggi maka diharapkan kepada sampel harus mampu mengendalikan stress dengan cara mengontrol diri sendiri agar stress mampu teratasi, lebih memahami keadaan yang sedang di hadapi, melakukan kegiatan positif, bersosialisasi dan berhubungan baik dengan keluarga, kerabat, dan orang lain

2. Saran Kepada Desa Saentis

Melihat pentingnya dukungan sosial untuk mengurangi stres, maka disarankan agar turut ikut berpartisipasi dalam seluruh kegiatan yang mampu membangun keterampilan agar mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi khususnya masalah ekonomi dan mengikuti kegiatan yang menyangkut dengan ibadah dan keagamaan, agar dalam menghadapi perceraian tidak menyebabkan stress meningkat.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya melihat faktor lain yang mempengaruhi stress seperti : ekonomi, lingkungan, dan individu.



DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, 2013. *Romantika Perkawinan di Era Digital*. Yogyakarta : Pustaka Mahendra.
- Ancok, 2007. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. UGM.Yogyakarta
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Bina Aksara.
- Astuti, dkk. 2008. *Hubungan antara Dukungan Sosial yang diterima dengan Kebermaknaan Hidup pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS)*. Dikutip pada tanggal 16 Maret 2017 pukul 15.53 (http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Agustus_2010_Kondang-Budiyan.pdf).
- Atkinson, dkk, 1995. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta : Erlangga.
- Aulia,L.2008. *Perbedaan sikap wanita yang bekerja terhadap poligami di kecamatan Medan Amplas*.
- Azwar S. (1996). *Menjaga Mutu Pelayanan Kesehatan* .Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Azwar S. (1997). *Validitas dan Reabilitas* .Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- Bernard,I, Chaster.1992.*Organisasi dan Manajemen Struktur,Perilaku dan Proses*, Jakarta : Gramedia
- Charlish.A.2005. *Terjebak di tengah*. Jakarta : PT. Gramedia
- Dagun, 2002.*Psikologi Keluarga*. Jakarta : PT. Bineka Cipta.
- Danny, A. (2005). Memahami psikologi perceraian dalam kehidupan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94-100.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Davis, Keith dan John W. Newstrom. 1985. *Perilaku Dalam Organisasi*. Jakarta : Erlangga.
- Fuad Mas'ud, 2004, "Survai Diagnosis Organisasional," Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hadi, S. 2003. *Statistik II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas PSI. UGM
- Hadi,H.2000. *Hukum Perkawinan Indonesia*. Bandung. Penerbit: Bandar maju.

- Handoko, M. 2005. *Motivasi Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta : Kasinus
- Harlock, E, B.1990. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga Pustaka Al-Husna.
- Hardjana, A. M. 1994. *Stes tanpa distress : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kasinus.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Hawan (1996) *Pendidikan Ilmu Sosial*. Jakarta : Dikjen, Dikti, Depdikbud
- Hesti, 2010. *Perilaku Seksual pada Janda Pasca Perceraian*. (Skripsi tidak ditampilkan) : Universitas Medan Area.
- Ismail.2007.*Buku teks pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum*, Jakarta : DEPAG RI.
- Kahmad (2002). *Sumber Daya Manusia*. Universitas Tanjung Pura, Mandar Maju, Bandung.
- Lazarus,RS.1976. *Patens of adjustment*, Tokyo : McGraw-Hill, Kogakusha,Ltd.
- Maramis (2001). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press ; 2005. P. 63-9.
- Muslim. 2007. *Parasitologi untuk keperawatan*. EGC, Jakarta.
- Naland, B . 2001. The relationship between parental attitudes and behaviors and their adult children's attitudes toward marriage, divorce, and marital counseling. All Graduate Theses and Dissertations. Paper 2848.
- Nazir (2008). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.Jakarta.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2002). *Psikologi abnormal* (Terjemahan). Jakarta : Erlangga
- Robbin, (2001), *Perilaku Organisasi : Kontroversi,Aplikasi,Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta : Indeks.
- Safaria (2009). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta. EGC
- Sarafino, 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Singapore : John Wiley & Sons.
- Sarwono, S.W. 1992. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta : Gramedia Indonesia.
- Selye, H. 1981. *Stres dalam Kehidupan Kita*. Jakarta : Pusdiklat Depkes RI dan Japan International Cooperation Agency (JICA).

Sopiah (2008), *Perilaku Organisasi : Kontroversi, Aplikasi, Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta : Indeks.

Spielberger, C.D, dan Sarason, J.G. 1975. *Stress and Anxiety. Vol 2. New York : John Wiley and Sons.*

Sunaryo (2004). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta. EGC.

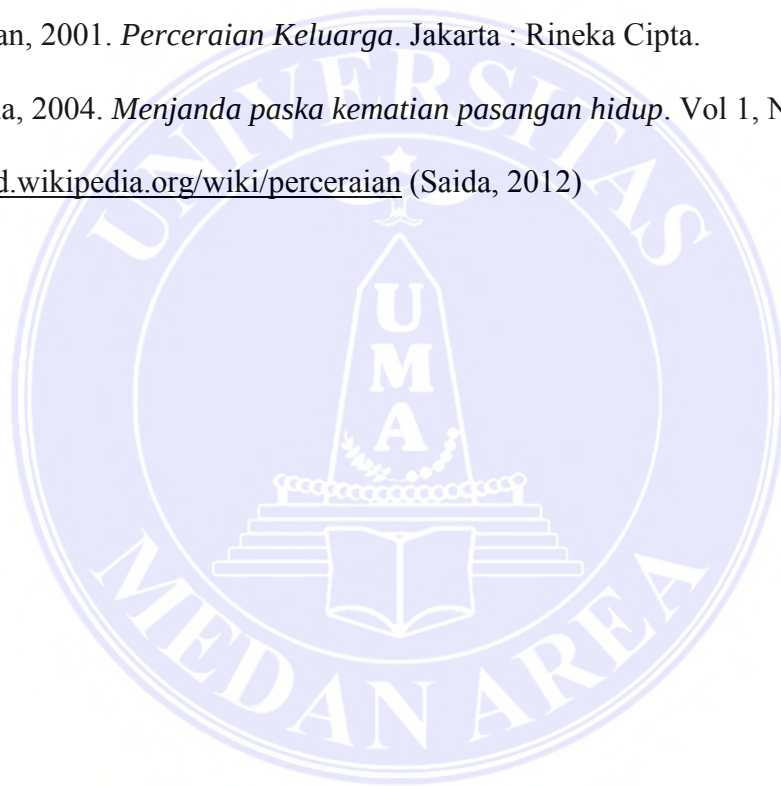
Syaifuddin, S.H, dkk. 2013. *Hukum Perceraian*. Jakarta : Sinar Grafika.

Taylor, S.E. 2003. *Health Psychology. Fifth Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.*

Wirawan, 2001. *Perceraian Keluarga*. Jakarta : Rineka Cipta.

Zulfiana, 2004. *Menjanda paska kematian pasangan hidup*. Vol 1, No 01.

<http://id.wikipedia.org/wiki/perceraian> (Saida, 2012)



LAMPIRAN A
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability**Scale: Skala Dukungan Sosial****Case Processing Summary**

	N	%
Valid	48	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	48	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	42

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ds1	,85	,357	48
ds2	,67	,476	48
ds3	,85	,357	48
ds4	,67	,476	48
ds5	,67	,476	48
ds6	,81	,394	48
ds7	,67	,476	48
ds8	,81	,394	48
ds9	,81	,394	48
ds10	,67	,476	48
ds11	,67	,476	48
ds12	,67	,476	48
ds13	,67	,476	48
ds14	,85	,357	48
ds15	,85	,357	48
ds16	,75	,438	48
ds17	,67	,476	48
ds18	,85	,357	48
ds19	,73	,449	48
ds20	,65	,483	48

ds21	,67	,476	48
ds22	,63	,489	48
ds23	,65	,483	48
ds24	,83	,377	48
ds25	,79	,410	48
ds26	,79	,410	48
ds27	,65	,483	48
ds28	,77	,425	48
ds29	,63	,489	48
ds30	,63	,489	48
ds31	,60	,494	48
ds32	,60	,494	48
ds33	,63	,489	48
ds34	,60	,494	48
ds35	,63	,489	48
ds36	,65	,483	48
ds37	,60	,494	48
ds38	,79	,410	48
ds39	,90	,309	48
ds40	,85	,357	48
ds41	,67	,476	48
ds42	,81	,394	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ds1	29,33	62,610	,493	,891
ds2	29,52	63,106	,389	,894
ds3	29,33	62,610	,493	,891
ds4	29,52	63,106	,389	,894
ds5	29,52	60,170	,693	,887
ds6	29,38	63,133	,356	,893
ds7	29,52	64,553	,096	,897
ds8	29,38	63,133	,356	,893
ds9	29,38	63,133	,356	,893
ds10	29,52	60,170	,693	,887
ds11	29,52	60,170	,693	,887
ds12	29,52	60,170	,693	,887
ds13	29,52	60,170	,693	,887

ds14	29,33	62,610	,493	,891
ds15	29,33	62,610	,493	,891
ds16	29,44	62,975	,339	,893
ds17	29,52	61,063	,568	,889
ds18	29,33	62,738	,469	,891
ds19	29,46	64,551	,106	,896
ds20	29,54	62,764	,329	,893
ds21	29,52	63,531	,332	,895
ds22	29,56	63,188	,369	,894
ds23	29,54	62,807	,323	,893
ds24	29,35	62,914	,412	,892
ds25	29,40	62,500	,439	,892
ds26	29,40	62,329	,466	,891
ds27	29,54	62,679	,340	,893
ds28	29,42	61,993	,500	,891
ds29	29,56	60,847	,581	,889
ds30	29,56	61,613	,477	,891
ds31	29,58	61,993	,421	,892
ds32	29,58	61,865	,438	,891
ds33	29,56	61,613	,477	,891
ds34	29,58	61,057	,546	,890
ds35	29,56	62,379	,375	,892
ds36	29,54	64,892	,300	,897
ds37	29,58	66,589	-,163	,901
ds38	29,40	64,925	,364	,897
ds39	29,29	64,849	,315	,895
ds40	29,33	62,738	,469	,891
ds41	29,52	62,553	,363	,893
ds42	29,38	63,601	,380	,894

mean hipotetik : $(39 \times 0) + (39 \times 1) : 2 = 19,5$

Reliability
Scale: Skala Stres

Case Processing Summary

	N	%
Valid	48	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	48	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,825	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
s1	,56	,501	48
s2	,65	,483	48
s3	,63	,489	48
s4	,31	,468	48
s5	,42	,498	48
s6	,35	,483	48
s7	,48	,505	48
s8	,40	,494	48
s9	,44	,501	48
s10	,29	,459	48
s11	,31	,468	48
s12	,25	,438	48
s13	,35	,483	48
s14	,31	,468	48
s15	,35	,483	48
s16	,35	,483	48
s17	,46	,504	48
s18	,35	,483	48
s19	,40	,494	48

s20	,42	,498	48
s21	,48	,505	48
s22	,35	,483	48
s23	,31	,468	48
s24	,31	,468	48
s25	,40	,494	48
s26	,44	,501	48
s27	,48	,505	48
s28	,35	,483	48
s29	,31	,468	48
s30	,23	,425	48
s31	,44	,501	48
s32	,40	,494	48
s33	,33	,476	48
s34	,50	,505	48
s35	,35	,483	48
s36	,35	,483	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	13,56	40,251	,347	,820
s2	13,48	40,638	,398	,821
s3	13,50	41,191	,303	,824
s4	13,81	40,879	,369	,822
s5	13,71	40,424	,321	,820
s6	13,77	40,734	,382	,822
s7	13,65	40,829	,352	,823
s8	13,73	40,414	,326	,820
s9	13,69	39,964	,393	,818
s10	13,83	40,823	,385	,822
s11	13,81	40,113	,400	,818
s12	13,87	40,622	,339	,820
s13	13,77	40,819	,368	,822
s14	13,81	40,198	,386	,819
s15	13,77	40,223	,367	,819
s16	13,77	40,946	,347	,823
s17	13,67	40,397	,321	,820
s18	13,77	40,563	,310	,821
s19	13,73	40,031	,389	,818

s20	13,71	39,785	,425	,817
s21	13,65	39,936	,394	,818
s22	13,77	41,202	,305	,824
s23	13,81	40,709	,398	,821
s24	13,81	39,985	,422	,817
s25	13,73	38,883	,581	,812
s26	13,69	39,453	,477	,815
s27	13,65	40,106	,367	,819
s28	13,77	41,372	,177	,825
s29	13,81	40,751	,330	,821
s30	13,90	40,734	,331	,820
s31	13,69	40,773	,363	,822
s32	13,73	41,563	,141	,826
s33	13,79	41,275	,197	,824
s34	13,62	39,856	,407	,818
s35	13,77	40,606	,303	,821
s36	13,77	43,457	-,154	,835

mean hipotetik : $(28 \times 0) + (28 \times 1) : 2 = 14$



**LAMPIRAN B
UJI NORMALITAS**

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

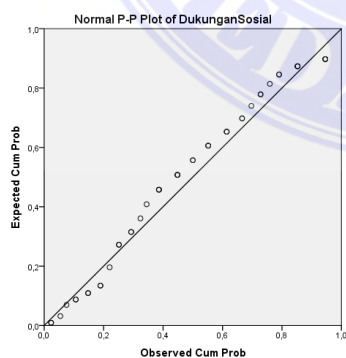
		DukunganSo sial	Stres
N		48	48
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,85	13,13
	Std.	4,005	3,450
	Deviation		
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,154
	Positive	,103	,154
	Negative	-,103	-,130
Kolmogorov-Smirnov Z		,716	1,070
Asymp. Sig. (2-tailed)		,684	,203

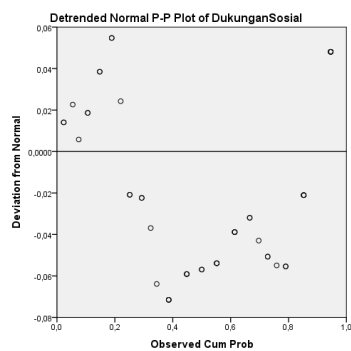
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

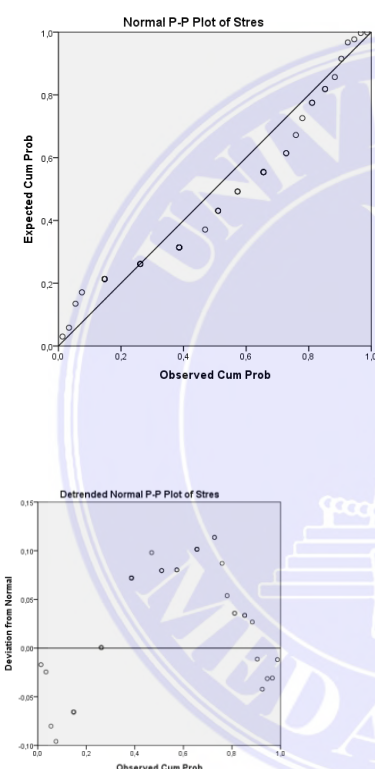
PPlot

DukunganSosial





Stres



Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres *						
DukunganSosial	48	100,0%	0	0,0%	48	100,0%



LAMPIRAN C
UJI LINIERITAS

Report

Stres

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
7	20,50	2	17,678
11	10,00	1	.
14	31,00	1	.
15	9,00	2	1,414
16	9,00	2	,000
17	9,00	2	1,414
19	17,00	1	.
21	19,00	2	9,899
22	16,00	2	4,243
23	1,00	1	.
24	14,00	1	.
25	13,33	3	5,033
26	10,33	3	3,512
27	10,00	2	2,828
28	17,67	3	3,786
29	16,67	3	7,234
30	11,50	2	2,121
31	19,00	1	.
32	12,00	2	2,828
33	18,00	1	.
34	9,00	2	1,414
35	11,75	4	7,365
36	9,80	5	2,950
Total	13,12	48	6,450

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * DukunganSosi al	(Combined)		1094,033	22	49,729	1,444	,087
	Between Groups	Linearity	72,446	1	72,446	2,103	,002
		Deviation from Linearity	1021,587	21	48,647	1,412	,203
	Within Groups		861,217	25	34,449		
	Total		1955,250	47			



LAMPIRAN D UJI HIPOTESIS

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres * DukunganSosial	-,392	,153	,748	,560

Correlations

[DataSet6]

Correlations

		DukunganSo sial	Stres
DukunganSosa l	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 48	-,392 ,002 48

Stres	Pearson	-,392	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	48	48



LAMPIRAN E ALAT UKUR PENELITIAN



Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. Lama Bercerai :

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur.

Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- YA** : Bila merasa **SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.
TIDAK : Bila merasa **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

SELAMAT BEKERJA



DUKUNGAN SOSIAL

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Saya merasa kerabat saya sering menanyakan kabar saya	YA	TIDAK
2.	Saya tidak pernah di telpon saudara saya meskipun saya pulang larut malam	YA	TIDAK
3.	Ketika ada orang lain memberi masukan saya merasa senang	YA	TIDAK

4.	Ketika saya dikritik teman saya akan marah	YA	TIDAK
5.	Teman saya selalu bisa merasakan apa yang saya rasakan saat masalah datang menghampiri saya	YA	TIDAK
6.	Apabila saya merasa sedih tidak ada teman yang menghibur	YA	TIDAK
7.	Ketika saya merasa sedih teman saya juga ikut merasakannya	YA	TIDAK
8.	Saya tidak menganggap teman seperti saudara	YA	TIDAK
9.	Keluarga menelpon saya, apabila saya terlambat pulang kerumah	YA	TIDAK
10.	Saya merasa masalah saya lebih banyak dari pada teman saya	YA	TIDAK
11.	Saya menganggap teman saya seperti saudara sendiri	YA	TIDAK
12.	Kerabat saya tidak pernah menanyakan kabar saya	YA	TIDAK
13.	Saya sering diberikan motivasi agar tetap kuat menjalani kondisi seperti ini	YA	TIDAK
14.	Saat saya membutuhkan motivasi, saudara saya menghindari saya	YA	TIDAK
15.	Saya ingin saudara saya mendukung keputusan saya	YA	TIDAK
16.	Saya suka jika teman saya member masukan	YA	TIDAK
17.	Apabila saya mengalami kegagalan, teman saya terus mensupport saya	YA	TIDAK
18.	Saya dan keluarga menghadapi masalah masing-masing	YA	TIDAK
19.	Ketika saya membutuhkan sesuatu maka teman saya segera memberikannya	YA	TIDAK
20.	Keluarga saya tidak pernah memberikan bantuan secara materi	YA	TIDAK
21.	Saya dan keluarga saya saling membantu apabila ada kesulitan	YA	TIDAK
22.	Saya merasa tabungan saya untuk saya gunakan sendiri	YA	TIDAK
23.	Ketika saudara saya memberikan saya uang maka akan saya simpan untuk kebutuhan sehari-hari	YA	TIDAK
24.	Apabila teman membutuhkan barang yang saya miliki, saya tidak akan memberikannya	YA	TIDAK
25.	Apabila teman meminjam uang untuk keperluan, saya akan memberikannya	YA	TIDAK
26.	Saya tidak senang apabila ada teman yang meminjam uang kepada saya	YA	TIDAK
27.	Keluarga saya selalu bersedia memberikan saya bantuan ketika saya perlu	YA	TIDAK
28.	Saya merasa sendiri menghadapi kebutuhan ekonomi	YA	TIDAK
29.	Apabila saya mengalami kesulitan keuangan, keluarga saya akan membantu	YA	TIDAK
30.	Keluarga saya tidak memberikan saran apapun untuk menyelesaikan permasalahan keluarga	YA	TIDAK
31.	Saat masalah datang bertubi-tubi teman saya memberikan saya saran yang baik	YA	TIDAK

32.	Saya selalu sendiri dalam menghadapi masalah	YA	TIDAK
33.	Dalam mengambil keputusan saya selalu mempertimbangkan saran yang diberikan teman saya	YA	TIDAK
34.	Saya akan mengambil keputusan yang menurut saya baik	YA	TIDAK
35.	Ketika menghadapi masalah saya tidak tersinggung apabila teman memberikan ide yang baik buat saya	YA	TIDAK
36.	Saya merasa tersinggung apabila ada teman yang memberikan saran kepada saya	YA	TIDAK
37.	Saya diberikan pilihan untuk menyelesaikan masalah dengan baik	YA	TIDAK
38.	Apabila ada masalah keluarga saya akan berusaha untuk tidak ikut campur	YA	TIDAK
39.	Saya senang diberikan pilihan alternative untuk menyelesaikan masalah keluarga saya	YA	TIDAK
40.	Menurut saya dibantu orang lain hanya akan saya tidak mau untuk berusaha sendiri	YA	TIDAK
41.	Saya disarankan teman saya untuk menghadapi masalah dengan tenang	YA	TIDAK
42.	Saat saya mengalami masalah saya berusaha untuk menghindar	YA	TIDAK

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1.	Saya sering merasa pusing tanpa sebab semenjak saya bercerai	YA	TIDAK
2.	Semenjak bercerai saya merasa sakit kepala saya sudah hilang	YA	TIDAK
3.	Ketika tidur saya sering tersentak	YA	TIDAK
4.	Saya lebih mudah tidur karena masalah saya telah selesai	YA	TIDAK
5.	Dalam mengambil keputusan, saya merasa lebih tenang dalam status janda	YA	TIDAK
6.	Saya merasa sejak saya menjanda, saya tidak pernah sakit perut	YA	TIDAK
7.	Semenjak bercerai kepala saya sering terasa sakit	YA	TIDAK
8.	Saya selalu memendam semua permasalahan yang saya hadapi	YA	TIDAK
9.	Semenjak saya menjanda, semua masalah tidak dapat saya selesaikan sendiri	YA	TIDAK
10.	Semenjak menjanda saya lebih bijaksana dalam mengambil keputusan	YA	TIDAK
11.	Saya sering muntah saat saya menjalani hidup saya tanpa pasangan	YA	TIDAK
12.	Tidur saya terasa nyenyak meskipun saat ini saya sudah sendiri	YA	TIDAK
13.	Saya sering merasa mules ketika mengingat peristiwa sebelum bercerai	YA	TIDAK
14.	Saya merasa tidak enak badan apabila kondisi fisik saya memang menurun	YA	TIDAK
15.	Saya sulit fokus setelah saya bercerai	YA	TIDAK
16.	Masalah yang menimpa saya bisa saya atasi	YA	TIDAK
17.	Saya sulit mengatasi masalah dalam hidup saya	YA	TIDAK
18.	Saya menjadi mudah fokus setelah bercerai	YA	TIDAK
19.	Saya sering melamun dan merasa kesepian setelah saya bercerai	YA	TIDAK
20.	Pikiran saya menjadi tenang ketika saya menjadi janda	YA	TIDAK
21.	Saya sulit untuk menenangkan pikiran semenjak saya bercerai	YA	TIDAK
22.	Perceraian tidak mempengaruhi saya dalam mempercayai orang lain	YA	TIDAK
23.	Saya sadar setelah bercerai saya sering marah-marah	YA	TIDAK
24.	Saya tidak tersinggung saat semua orang menanyakan status saya	YA	TIDAK
25.	Saya sering memilih-milih orang ketika ingin menceritakan masalah saya	YA	TIDAK

26.	Saya merasa tidak sendiri dalam menghadapi perceraian ini	YA	TIDAK
27.	Saya menjadi sulit tidur ketika saya sadar, bahwasanya saya sudah menjadi janda	YA	TIDAK
28.	Napsu makan saya bertambah ketika saya sudah menjanda	YA	TIDAK
29.	Perceraian yang saya alami adalah kesalahan dari pasangan saya	YA	TIDAK
30.	Setiap orang memiliki masalah sesuai porsinya masing-masing	YA	TIDAK
31.	Saya mengalami perceraian karena kesalahan yang dibuat-buat oleh orang lain	YA	TIDAK
32.	Saya tidak menuduh siapa pun dalam menyebabkan masalah perceraian saya	YA	TIDAK
33.	Saya senang menceritakan aib orang lain	YA	TIDAK
34.	Kekurangan orang lain saya jadikan pelajaran untuk saya sendiri	YA	TIDAK
35.	Menurut saya, orang lain sering menceritakan keburukan saya	YA	TIDAK
36.	Saya mengalami perceraian memang karena tidak adalagi kecocokan	YA	TIDAK



**LAMPIRAN F
SURAT PENELITIAN**

