

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, ditemukan berbagai gambaran strategi koping yang dilakukan oleh wanita usia dewasa muda yang belum menikah, mulai dari bentuk masalah yang dihadapi oleh kedua partisipan yaitu mengalami tekanan dari berbagai pihak, terutama pihak keluarga yang sama-sama menginginkan partisipan untuk segera menikah. Kedua partisipan mengungkapkan tekanan keluarga merupakan hal yang membuat kedua partisipan mengalami tekanan yang berdampak pada stress. Selain tekanan keluarga partisipan juga mendapatkan tekanan dari lingkungan masyarakat yaitu berupa stigma dan cibiran “perawan tua” dan “wanita yang tidak laku”. Tekanan yang bersumber dari masyarakat ini sangat mempengaruhi psikologis keluarga partisipan, dimana semakin masyarakat mencibir dan memberi stigma pada partisipan maka keluarga partisipan juga akan menekan partisipan.

Selain tekanan dari keluarga, lingkungan masyarakat dialami oleh kedua partisipan, partisipan MM mengalami tekanan yang bersumber dari lingkungan pekerjaan yang membuat MM merasa seolah-olah lingkungan pekerjaannya “*nyokorke*” kondisi yang dialami oleh MM saat ini. Berbagai tekanan dan kondisi yang dialami oleh partisipan ini berdampak pada sosial dan psikologis kedua partisipan.

Dampak sosial yang dialami oleh kedua partisipan yaitu adanya rasa malu dan menarik diri dari lingkungan masyarakat dan teman-teman sebayanya, melakukan penghindaran dengan berbagai cara untuk tidak mendatangi kegiatan yang menuntut kedua partisipan berinteraksi dengan lingkungan masyarakat maupun teman sebayanya. Selain dampak sosial partisipan juga merasakan dampak secara psikologis yaitu sering merasa down, sedih dan tanpa sebab menangis sendiri. Dampak secara psikologis ini dirasakan oleh kedua partisipan.

Untuk menghadapi tekanan dan dampak yang dirasakan oleh kedua partisipan, strategi koping yang digunakan oleh wanita usia dewasa madya yang belum menikah, reaksi partisipan dalam menyikapi tekanan dari lingkungan masyarakat maupun keluarga cenderung menggunakan penghindaran (*distancing*), meskipun cara yang dilakukan oleh MM dan ES berbeda. MM membuat jarak dengan lingkungan masyarakat maupun lingkungan kerja dan bersikap cuek, selain itu MM juga merencanakan pengambilan keputusan bertindak dengan sangat berhati-hati hal ini MM termasuk melakukan kontrol diri (*self control*), sedangkan ES membuat jarak dengan cara jarang pulang kerumah lebih banyak menghabiskan waktu di kos, kontrol diri (*self control*) dilakukan oleh ES cenderung pada mengatur perasaan.

Kedua partisipan menggunakan strategi koping yang hampir sama sedikit menggunakan koping yang berfokus pada masalah lebih banyak menggunakan koping yang berfokus pada emosi. Kedua koping tersebut digunakan untuk sumber tekanan yang berbeda. Setelah tidak ada koping aktif yang dilakukan oleh partisipan, partisipan cenderung melakukan usaha untuk mengatur emosinya, seperti yang sudah dipaparkan

diatas yaitu dengan melakukan kontrol diri (*self control*) untuk menekan perasaan terhadap dampak tekanan, kemudian diimbangi oleh tindakan menerima tanggung jawab (*accepting responblity*) merupakan tindakan penerimaan diri yang tinggi pada kedua partisipan yang mengarah pada *positive raapprasial* pengamilan hikmah, melakukan perubahan secara positif dan tindakan yang mengacu pada religiusitas.

Pada hasil penelitian diatas kedua partisipan menyadari kondisinya dan membenarkan sumber tekanan itu datang disebabkan kan oleh kondisinya, sehingga dalam melakukan tindakan yang mengarah pada koping aktif tidak banyak dilakukan oleh partisipan. Maka secara tidak langsung tindakan yang sangat mempengaruhi strategi koping wanita dewasa madya yang belum menikah yaitu religiusitas dan membuat jarak. Religiusitas berupa tindakan penerimaan masalah yang dialami, mulai dari pengambilan makna positif dan ikhlas, sabar dan pasrah atas Takdir yang Allah S.W.T berikan. Pembuatan jarak berupa melakukan penghindaran dan menganggap tidak terjadi apapun guna mengurangi stress atau konflik juga partisipan lakukan hal ini yang membuat wanita usia dewasa madya cenderung menggunakan koping yang berpusat pada emosi (*emotional focus coping*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diajukan khususnya pada keluarga yang memiliki anak wanita usia dewasa madya yang belum menikah baik untuk orang tua, individu yang mengalami dan pada masyarakat umum:

1. Bagi orang tua diharapkan agar tetap melakukan komunikasi secara positif dan mendukung proses perkembangan anak-anaknya, setiap tugas perkembangan

tidak akan mudah dilewati oleh setiap individu, terutama menikah yang disebutkan adalah momen yang sakral dalam kehidupan. Sehingga dengan kondisi anak saat ini orang tua tetap memberi dukungan yang positif sehingga anak tetap mendapatkan dukungan sosial dari unit terkecil yaitu keluarga.

2. Bagi masyarakat yang secara tidak langsung menjadi sumber tekanan, diharapkan dapat mengambil nilai positif individu dan dapat menjadi support system yang baik untuk individu.
3. Bagi partisipan diharapkan agar mampu mengatasi masalah yang saat ini dialami dan melakukan coping aktif untuk memecahkan masalah.
4. Bagi peneliti yang berniat untuk melakukan penelitian selanjutnya, banyak aspek yang belum dapat terungkap sebab perlu adanya kepekaan untuk memahami tindakan-tindakan coping yang dilakukan oleh partisipan. Penelitian pada wanita dewasa madya ini cara pengambilan data secara kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi, dengan subjek utama lebih dari dua orang, penelitian ini memiliki kelemahan karena hanya menggunakan subjek utama dua orang dan usia yang digunakan mulai dari 30 tahun. Tidak menutup kemungkinan jika selanjutnya penelitian ini cara pengambilan data menggunakan kuantitatif.