

Coping Strategi Perempuan Lajang Terhadap Stigma Perawan Tua

Nabila Anisya

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
nabilaanisya1@gmail.com

Heniyati

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
yatiheni55@gmail.com

Erly Rizky Kamalia

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama Madiun, Indonesia
Erlykamalia0@gmail.com

Abstract: The societal belief that one must marry by a certain age has fueled the widespread stigma of being labeled an old maid. Women considered to be at the "marriageable crisis age," who pursue education, prioritize careers, and seek to make their parents happy first, are instead labeled as old maids. This study aims to reveal the coping strategies employed by single women in dealing with the old maid stigma. This qualitative research uses a descriptive analytical method with data sourced from 15 single women aged 25 years or older, supplemented by several previous research findings. The results show that there are six coping strategies used by single women to confront the old maid stigma: Planful Problem Solving through self-proving, engaging in various positive and beneficial activities, and maintaining social relationships; self-controlling; positive reappraisal by accepting God's destiny; using humor as a distraction; avoiding the topic; and expressing emotions.

Keywords: coping strategies, stigma, old maid

Abstrak: Anggapan masyarakat bahwa seseorang harus menikah pada usia tertentu telah mendorong perkembangan stigma perawan tua semakin merebak. Perempuan yang dianggap berada pada "usia krisis menikah", mengejar pendidikan, memprioritaskan karir dan ingin lebih dulu membahagiakan orangtua malah diberi label perawan tua. Penelitian ini akan mengungkap bagaimana bentuk coping strategi yang dilakukan para wanita lajang dalam menghadapi stigma perawan tua. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analitis dengan sumber data 15 Perempuan lajang usia 25 tahun atau lebih dan didukung beberapa hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa terdapat enam coping strategi yang digunakan oleh para perempuan lajang dalam menghadapi stigma perawan tua yakni: Planful Problem Solving dengan cara pembuktian diri, melaksanakan berbagai kegiatan yang positif dan bermanfaat, serta menjaga hubungan dengan masyarakat; self controlling; positive reappraisal dengan menerima takdir Tuhan; mengalihkan pada candaan; menghindari topik dan express emotion.

Keywords: coping strategi, stigma, perawan tua

PENDAHULUAN

Laki-laki yang memprioritaskan karir hingga usia 30 tahun sembari terus mengenyam pendidikan selalu dinobatkan sebagai pria yang mapan, sukses, sudah punya rumah, mobil pribadi, hidupnya menyenangkan dan elegan. Sementara perempuan yang dianggap berada pada "usia krisis menikah", sama-sama mengejar pendidikan, memprioritaskan karir dan ingin lebih dulu membahagiakan orangtua malah diberi label perawan tua. Budaya pelabelan ini sungguh sangat menguntungkan laki-laki dengan konotasi positifnya yang menganggap mereka menjalani masa-masa kehidupan terbaik tanpa beban. Namun bagi kaum hawa pelabelan ini justru memberikan efek yang sangat buruk karena perempuan cenderung menerima konotasi negatif dari waktu ke waktu. Label perawan tua kerap kali dilekatkan pada perempuan lajang yang berusia di atas 25 tahun. Anggapan masyarakat bahwa seseorang harus menikah pada usia tertentu telah mendorong perkembangan stigma perawan tua semakin merebak. Berbagai asumsi negatif dilayangkan kepada mereka seperti sedih dan kesepian karena belum memiliki pasangan, terlalu *mempeng* bekerja, hingga *picky* dalam mencari calon suami. Di Indonesia, sebagian besar perempuan masih harus menghadapi serangkaian stereotipe, diskriminasi dan stigma dari khalayak umum. Perbedaan antara laki-laki yang belum menikah disebut bujangan sedangkan perempuan disebut perawan tua menggambarkan perempuan cenderung menanggung beban yang lebih berat dari stigma budaya.

Studi mengenai stigma pada perempuan secara umum sudah banyak dilakukan namun belum ada yang membahas secara khusus strategi pertahanan diri mereka dari stigma perawan tua yang dilabelkan kepada para wanita lajang usia 25 tahun ke atas. Seperti beberapa penelitian tentang stigma yang diterima oleh wanita karir yang dilakukan oleh Faudziah Yusof dan

Farrah Wahida Mustafar¹; Indri Wulandari, dkk²; Khoniq Nur Afiah dan Ro'fah³ juga Trimurti Ningtyas dan Putri Rosita Maeni⁴. Nadya Maharani Putri dan Siti Ina Savira mengkaji bagaimana stigma perempuan bertato.⁵ Katherine Yovita, dkk yang membedah stigma perempuan sebagai strata kedua dalam negeri.⁶ Pengalaman hidup dan psikologi perempuan dewasa lajang juga pernah dikaji oleh Ema Septiana dan Muhammad Syafiq⁷, Siefra Andrea Natasha dan Dinie Ratri Desiningrum⁸ serta Frisca Putri.⁹ Bahkan di dalam penelitian Evi Feronika Elbaar, dkk muncul ungkapan di masyarakat "lebih baik menjadi janda daripada perawan tua".¹⁰

Dari beberapa kajian yang telah dilakukan peneliti terdahulu, peneliti menemukan bahwa belum ada kajian yang fokus pada stigma perawan tua. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana coping strategi perempuan lajang dalam menghadapi stigma perawan tua. Penelitian ini akan berusaha mengungkap bentuk-bentuk coping strategi yang dilakukan para wanita lajang dalam menghadapi stigma perawan tua yang kerap dilayangkan kepada mereka.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analitis. 15 Perempuan lajang usia 25 tahun atau lebih menjadi

¹ Faudziah Yusof and Farrah Wahida Mustafar, "Cabaran Bujang Lewat Usia: Stigma Terhadap Wanita Berkerjaya," *Jurnal Sains Sosial* 1, no. 2 (2017): 117-29.

² Indri Wulandari, Nursalam, and Mas'ud Ibrahim, "Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier," *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi* III, no. 1 (2015): 67-76.

³ Khoniq Nur Afifah and Ro'fah, "Part of Maternal Oppression: A Study on Romanticism and Stigma of The Role of Housewives and Working Mothers," *HUMANISMA: Journal of Gender Studies* 05, no. 02 (2021): 119-30.

⁴ Trimurti Ningtyas and Putri Rosita Maeni, "Mereduksi Stigma Negatif Pada Perempuan Muslim Pengemudi Ojek Online Di Kota Kediri," *An'Nisa': Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman* 14, no. 2 (2021): 109-22.

⁵ Nadya Maharani Putri and Siti Ina Savira, "Coping Stigma Pada Perempuan Bertato," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 06, no. 04 (2019): 1-9.

⁶ Katherine Yovita et al., "Stigma Masyarakat Terhadap Perempuan Sebagai Strata Kedua Dalam Negeri," *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya* 01, no. 01 (2022): 401-11.

⁷ Ema Septiana and Muhammad Syafiq, "Identitas 'Lajang' (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 4, no. 1 (2013): 71-86, <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>.

⁸ Siefra Andrea Natasha and Dinie Ratri Desiningrum, "Wanita Lajang Dewasa Madya : Sebuah Studi Dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis," *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2018): 295-301, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20222>.

⁹ Friska Putri, "Psychological Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein)," *Jurnal Motiva* 1, no. 1 (2018): 28-37.

¹⁰ Evi Feronika Elbaar, Misrita, and Nursiah, "Dilema Ungkapan 'Janda Lebih Baik Daripada Perawan Tua' Dalam Pernikahan Usia Dini," *Daun Lontar* 4, no. 7 (2018): 70-84.

sumber data primer yang didukung beberapa hasil penelitian terdahulu. Data tersebut diperoleh melalui wawancara, angket dan dokumentasi selama penelitian berlangsung dan didukung jurnal-jurnal yang relevan dengan penelitian ini. Kemudian data yang didapat akan dianalisis dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman dan teknik analisis Miles dan Huberman dengan mengumpulkan data, mereduksi data, memaparkan data dan menarik kesimpulan dari data yang telah didapatkan.¹¹

PEMBAHASAN

Coping Strategi

Kehidupan sehari-hari yang diwarnai dengan berbagai permasalahan seringkali menimbulkan kebingungan dan stres bagi individu maupun keluarga. Sumber stres tersebut umumnya berasal dari peristiwa yang memberikan tekanan yang berkelanjutan. Untuk menanggulangi stress yang dialami, setiap orang dituntut untuk mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang biasa disebut dengan coping. Lazarus dan Folkman mengartikan strategi coping dengan usaha mental dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi dan mengurangi tekanan yang dapat memicu stres.¹² Coping merupakan tindakan yang dapat diamati atau tidak dapat diamati yang dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis saat menghadapi situasi yang penuh tekanan.¹³

Menurut Stuart dan Sundeen¹⁴, strategi coping dibagi menjadi dua, yaitu strategi coping berfokus pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan strategi coping berfokus pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*).

Berikut yang termasuk dalam mekanisme coping yang berpusat pada

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 19th ed. (Bandung: Alfabeta, 2013).

¹² Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari, "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Mediapsi* 03, no. 01 (2017): 9-16, <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>.

¹³ Siti Aminah, "Kajian Literasi Strategi Coping Pada Anak Jalanan Di Jogjakarta," *Empower: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 3, no. 2 (2018): 125-42, <https://doi.org/10.24235/empower.v3i2.3514>.

¹⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101-7, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

masalah: konfrontasi yaitu usaha untuk mengubah situasi atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan risiko; isolasi yaitu ketika seseorang berusaha untuk menjauhkan diri dari lingkungan atau mengabaikan masalah yang sedang dihadapi; dan kompromi yaitu usaha melakukan perubahan secara hati-hati dengan melibatkan keluarga dan teman dekat.

Sedangkan mekanisme coping yang berpusat pada emosi: denial (menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya); rasionalisasi (menggunakan alasan yang dapat diterima akal dan orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya); kompensasi (menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat baik); represi (melupakan hal buruk, hanya mengingat hal baik); sublimasi (mengespresikan perasaan dan bakat dengan sikap positif); identifikasi (meniru orang lain); regresi (bersikap seperti anak kecil); proyeksi (menyalahkan orang lain atas kesalahan diri); konversi (mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik); dan displacement (reaksi emosi terhadap seorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain).

Sama halnya dengan Stuart dan Sundeen, Lazarus dan Folkman juga membagi Strategi coping menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah dan memperoleh kontrol terhadap situasi. *Problem focused coping* terdiri dari *planful problem solving* (mengubah keadaan dengan pendekatan analitis), *confrontative coping* (mengubah keadaan dengan risiko yang harus diambil) dan *seeking social support* (mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional).¹⁵ Sedangkan *emotional focused coping* berfokus untuk mengurangi respon-respon emosional negatif akibat stres agar dapat meningkatkan afek-afek positif. *Emotional focused coping* terdiri dari memberi penilaian positif, penekanan pada tanggung jawab, pengendalian diri, menjaga jarak dan menghindarkan diri.¹⁶

Stigma Perawan Tua

Menurut Erving Goffman, stigma merupakan suatu karakteristik yang merusak penilaian terhadap diri seseorang dan memiliki dampak yang

¹⁵ Dinda Agustin Kusuma Dewi, "Hubungan Kemandirian Dengan Strategi Coping Pada Siswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 4 (2016): 556-61, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4243>.

¹⁶ Fia Oktaviani, Nani Nuranisah Djamal, and Imam Sunardi, "Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Puteri Yang Melakukan Pernikahan Dini," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 23-42, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2353>.

signifikan pada kepribadiannya, yang pada akhirnya menghalangi perilaku normalnya.¹⁷ Stigma dinyatakan melalui tanda-tanda yang sengaja diciptakan untuk mengungkapkan atau memberi tahu masyarakat bahwa individu yang memiliki tanda tersebut berbeda atau berperilaku menyimpang, seperti budak, pengkhianat, penjahat dan sejenisnya. Oleh karena itu, stigma ini umumnya mengacu pada atribut yang memperburuk citra seseorang.

Menurut Link dan Phelan, stigma terjadi ketika suatu individu diberikan labeling, stereotip, separasi dan diskriminasi.¹⁸ Labeling adalah proses memberikan penamaan atau mengkategorikan individu berdasarkan perilaku mereka yang dianggap melanggar norma-norma yang telah disepakati oleh masyarakat. Dalam konteks ini, perilaku tersebut sering kali dikaitkan dengan makna yang negatif oleh masyarakat.

Sebagian besar masyarakat, terutama mereka yang sudah menikah, memandang bahwa kehidupan individu yang belum menikah merupakan sebuah masalah sosial. Mereka beranggapan bahwa perempuan lajang tidak bahagia dan tidak puas dengan kehidupannya. Perempuan yang belum atau tidak menikah telah menjadi satu kategori sosial tersendiri dengan segala ciri khas yang seringkali dianggap negatif atau tidak normal. Hal ini disebabkan karena kelompok perempuan lajang seringkali dibandingkan dengan individu yang sudah menikah. Di Malaysia, perempuan yang belum menikah akan mendapatkan label sebagai "andartu" atau "anak dara tua".¹⁹

Situmorang mengatakan bahwa di Indonesia, seorang perempuan yang tidak menikah seringkali dianggap sebagai perawan tua yang tidak berhasil menemukan seorang pria, dianggap memiliki kecacatan, wanita kota, tidak tertarik pada pria karena memiliki pendidikan yang tinggi, memiliki ambisi yang tinggi dan menetapkan dalam hati tidak ingin menikah.²⁰

¹⁷ Yosafat Hermawan Trinugraha, Ruwanda Saputro, and Yuhastina Yuhastina, "Proses Stigmatisasi Pada Pengikut Penghayat Kepercayaan Pelajar Kawruh Jiwo Di Kota Surakarta: Kajian Teori Stigma Erving Goffman," *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 1 (2023): 93–111, <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.14172>.

¹⁸ Isma Imanda, Yuli Apriati, and Laila Azika, "Tanggapan Lelaki Perokok Di Kelurahan Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Terhadap Stigma Sosial Wanita Perokok," *JTAMPS: Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Sosiologi* 2, no. 2 (2022): 260–76, <https://doi.org/10.20527/jtamps.v2i2.6469>.

¹⁹ Yusof and Mustafar, "Cabaran Bujang Lewat Usia: Stigma Terhadap Wanita Berkerjaya."

²⁰ Augustina Situmorang, "Staying Single in a Married World: The Life of Never Married Woman in Yogyakarta and Medan," 2005.

Anggapan masyarakat bahwa seseorang harus menikah pada usia tertentu telah memunculkan berbagai stigma yang ditujukan kepada para perempuan lajang usia di atas 25 tahun. Salah satu stigma yang kemudian dilabelkan kepada mereka yaitu stigma perawan tua yang pada akhirnya memunculkan berbagai macam coping guna mengatasi stigma tersebut. Berikut beberapa bentuk coping yang dilakukan oleh perempuan lajang

Planful Problem Solving

Planful Problem Solving ditunjukkan para perempuan lajang melalui usaha untuk mengatasi stigma tersebut dengan melakukan pembuktian diri, melakukan hal positif atau berusaha menjadi orang yang bermanfaat. Strategi ini sesuai dengan teori strategi coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang berfokus pada masalah.²¹ Beberapa responden mengatakan:

“Melakukan hal-hal positif, membuktikan pilihan yang saya ambil atas kesadaran ini tidak merugikan orang lain dan saya bahagia menjalaninya. Selagi bisa melakukan banyak hal, membantu orang, memaksimalkan potensi yang kita miliki, orang tak akan mempersoalkan status saya.” (Responden V)

“Prioritaskan orangtua dan diri sendiri, tetap menjalani aktivitas yang positif dan manfaat.” (Responden A)

Lain halnya dengan Lazarus dan Folkman, langkah yang diambil responden V dan A menurut Stuart dan Sundeen termasuk dalam coping strategi yang berfokus pada emosi. Respon responden V dan A yang mengekspresikan perasaan dan bakatnya terhadap sikap positif merupakan coping strategi dengan sublimasi.

Rahmad Purnama memaparkan hasil penelitian Parker yang menunjukkan bahwa dimensi coping melalui selingan yang berisi kegiatan mencari tantangan dalam aktivitas baru dan menyibukkan diri dengan berkarir terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stress.²² Juli Andriyani menyebutkan bahwa interpretasi positif menurut Carver, Scheier dan Weintraub termasuk dalam *emotion-focused coping* yang mengubah tekanan stress menjadi sesuatu yang positif dengan secara aktif melibatkan diri untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan fokus pada tindakan

²¹ Salma Salsabila Prayitno and Ilham Nur Alfian, “Gambaran Stigma Pada Mantan Narapidana Teroris,” *Jurnal Fusion* 3, no. 03 (2023): 272–81.

²² Rahmad Purnama, “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual,” *Al-AdYan* XII, no. 1 (2017): 70–83, <https://doi.org/10.1002/chin.200418108>.

penyelesaiannya.²³ Senantiasa berbaur dengan masyarakat juga menjadi salah satu kunci coping strategi bagi para perempuan lajang karena dapat menepis anggapan antisosial. Seperti pernyataan beberapa responden berikut:

“Tetap humble kepada siapapun.” (Responden Id)

“Selalu menjaga silaturahmi.” (Responden K)

Berdasarkan pernyataan beberapa responden yang telah disebutkan, dapat diketahui bahwa pilihan melajang tidak selalu membuat kehidupan seorang perempuan menjadi lebih buruk daripada perempuan yang sudah menikah atau memiliki pasangan. Perempuan dewasa lajang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain setiap harinya dengan terus menjaga hubungan yang baik dengan sesama.

Self Controlling

Strategi ini menjadi satu aspek yang paling banyak dan sering digunakan oleh para perempuan lajang saat menghadapi stigma perawan tua. Mereka menggunakan strategi *self controlling* atau pengendalian diri dengan menjaga kendali atas pikiran dan tindakan terkait persepsi negatif yang diterima dengan cara memaafkan, tetap tenang, tidak mudah terpengaruh dan tidak memedulikan stigma perawan tua yang diberikan kepada mereka. *Self controlling* juga menjadi salah satu aspek yang digunakan oleh Martunus Wahab dalam mengklasifikasikan strategi coping yang dipilih oleh para korban bullying.²⁴ Pernyataan para responden ini akan sangat mendukung teori Lazarus dan Folkman mengenai strategi coping yang berfokus pada emosi dengan bentuk pengendalian diri.

“Lingkungan sosial terdekat saya baik keluarga inti, teman dekat dan lingkungan kerja bukan lingkungan yang julid, sehingga kalau ada omongan seperti itu dari luar maka saya tidak peduli. Saya tidak merasa tertekan karena omongan-omongan seperti itu tidak saya pedulikan dan tidak saya tanggapi.” (Responden L)

Responden Im dan Id menyatakan hal yang sama dengan L:

“Skip, tidak terlalu penting menanggapi apa yang sudah ditetapkan oleh Allah. So, saya bebaskan terserah dia mau ngomong apa.”

²³ Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37–55, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

²⁴ Martunus Wahab, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih, “Strategi Coping Korban Bullying,” *Jurnal Tarbawi* 13, no. 02 (2017): 21–32.

Tidak jauh berbeda dengan beberapa responden di atas, V memilih untuk menyampaikan kondisinya terlebih dahulu. Kemudian fokus pada mengendalikan pikiran dan perasaan diri sendiri. Walaupun pada akhirnya sikap tidak peduli yang seringkali dijadikan tameng pertahanan diri saat menghadapi stigma perawan tua dari khalayak.

“Komunikasi dan menjelaskan keadaan saya saat ini jika perlu, kadang ya sudah biarkan saja. Kita hanya perlu mengatur pikiran dan perasaan sendiri, tetapi tidak ada keharusan dengan mengatur pikiran dan tanggapan orang lain.”

Umumnya coping strategi dengan *self controlling* ini tidak dianggap sebagai suatu pendekatan yang potensial²⁵ dalam menghadapi masalah, namun kadangkala responnya bisa memberikan manfaat dan dibutuhkan untuk mengatasi tekanan. Hal ini dikarenakan perilaku perempuan lajang yang menggunakan strategi pengendalian diri ini fokus pada penanganan tekanan dari stigma perawan tua yang diterima secara efektif.

Menerima Takdir Allah

Peran agama sangatlah penting dalam memberikan penguatan terhadap setiap individu yang mengalami guncangan dalam hidupnya. Manah Rosmanah mengatakan dalam penelitiannya bahwa pemahaman agama yang tepat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengembangkan coping strategi.²⁶ Keyakinan terhadap ketetapan Tuhan dapat memberikan arahan, panduan, dukungan dan harapan kepada para perempuan lajang yang kerap menerima stigma perawan tua, selayaknya dukungan emosional. Melalui doa, ritual dan keyakinan agama, mereka dapat menemukan bantuan dalam coping strategi saat menerima stigma perawan tua. Seperti yang dikatakan oleh N:

“Sebenarnya saya pun ada target, tetapi namanya juga hidup ya mbak. Tetap rencana Allah yang paling baik dan serius. Bisa jadi target saya itu tidak serius dan tidak membawa kebaikan. Ambil hikmahnya ajalah ya.”

Langkah awal ketika menghadapi stigma perawan tua menggunakan coping strategi ini yaitu para perempuan lajang memilih untuk menerimanya

²⁵ Muhammad Ilham Bakhtiar and Asriani, “Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru,” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2015): 69–82.

²⁶ Manah Rosmanah, “Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stress Sebagai Ilustrasi,” *Intizar* 19, no. 2 (2013): 301–22.

dengan lapang dada. Melepaskan segala beban agar tercipta pola pikir yang positif dalam menghadapi stigma perawan tua. Mereka menyatakan bahwa ini merupakan separuh dari solusi untuk menepis anggapan buruk terhadap mereka. Responden Im menambahkan dengan raut wajah yang penuh keyakinan:

“Alhamdulillah tetap yakin rencana Allah pasti yang terbaik”.

Nurtia Maharani dan Artiarini Puspita Arwan menyebutnya sebagai strategi *positive reappraisal* yaitu dengan melibatkan diri dalam hal keagamaan dengan berdoa kepada Allah.²⁷ Dua responden yang berusia di atas 30 berpendapat bahwa:

“Tidak ada orang yang memutuskan untuk menikah atau melajang. Manusia tidak diciptakan semata-mata hanya untuk menikah.”

Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya para perempuan lajang tidak pernah memilih untuk menjadi lajang. Keputusan untuk melajang ataupun menikah yang mereka ambil semata-mata karena yakin Tuhan akan mendatangkan pasangan hidupnya suatu saat nanti. Strategi coping dengan menerima takdir Tuhan ini sejalan dengan salah satu penemuan Rahmad Purnawa di dalam penelitian McCrae bahwa terdapat hubungan antara situasi dengan tingkah laku coping yang kemudian memunculkan 19 tingkah laku coping yang signifikan. Diantaranya yaitu reaksi permusuhan, tindakan rasional, mencari bantuan, bersikap tabah, yakin pada takdir yang ditetapkan oleh Tuhan, mengespresikan berbagai emosi, *positife thinking*, berimajinasi, penolakan intelektual, *self-blame*, bersikap tenang, memilih bertahan, memanfaatkan kekuatan dari kesulitan yang dihadapi, penyesuaian diri, berharap, melupakan, dijadikan humor, mengevaluasi kesalahan dan keimanan atau kepercayaan.²⁸

Jika seseorang yang sedang menghadapi suatu masalah dan menganggap itu masalah yang sulit, maka anggapan tersebut akan berdampak pada tingkat stress yang dialaminya.²⁹ Jika pandangannya negatif, ia akan cenderung

²⁷ Nurtia Maharani and Artiarini Puspita Arwan, “Strategi Coping Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kesulitan Ekonomi Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Bekasi,” *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 9, no. 1 (2022): 47-56, <https://doi.org/10.15408/jpa.v9i1.24499>.

²⁸ Purnama, “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual.”

²⁹ Alnisa Min Fadlillah and Renny Husniati, “Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 4, no. 2 (2021): 82-89, <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1622>.

mengalami stress berat hingga kronis. Namun sebaliknya, apabila ia menerima situasi tersebut dengan asumsi siap menghadapinya, maka tingkat stresnya akan jauh lebih rendah.

Mengalihkan pada Candaan

Penelitian Lydia Indira dan Nadia Rima menunjukkan bahwa pertanyaan “kapan menikah” yang seringkali diajukan kepada para perempuan lajang merupakan pertanyaan yang paling ditakuti.³⁰ 13 Responden dari jumlah total 15 responden dalam penelitian ini pernah menerima pertanyaan *frontal* tersebut. Beberapa ada yang menanggapi dengan respon positif, meminta didoakan atau malah menimpali dengan candaan seperti yang dilakukan oleh responden Z dan N.

“Biasanya saya tanya balik ‘mau nyumbang apa?’ dengan ketawa hahaha.” (Responden Z)

“Asyikin aja mbak, tidak semua hal harus sekarang, tidak semua hal harus sama seperti kebanyakan orang. Respon saya yang paling sering itu ketawa saja saat diajakin ngobrol membahas hal itu.” (Responden N)

Menghindari Topik

Langkah menghindari topik yang dilakukan responden A menjadi indikasi dari coping strategi menghindarkan diri. Coping ini sesuai dengan teori coping yang dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman dan termasuk dalam strategi coping fokus pada emosi, ketika responden A berusaha untuk menghindarkan diri dari topik masalah yang sedang dihadapi.

“Jadi menghindari mereka yang mengarah ke obrolan tersebut atau mengarah ke stigma perawan tua, kayak lebih jaga jarak aja”

Express Emotion

Coping strategi dengan mengekspresikan emosi menurut Lazarus dan Folkman masuk dalam kategori strategi coping yang berfokus pada masalah dengan *confrontative coping*. Perempuan lajang yang menerima stigma perawan tua akan berusaha untuk mengubah keadaan atau situasinya, menyelesaikan masalah secara agresif dengan mengambil risiko tertentu serta menggambarkan tingkat kemarahannya sebagai respon dari stigma yang diterima. Berdasarkan teori dasar coping strategi yang ditawarkan oleh Folkman dan Lazarus, Tobin

³⁰ Lydia Indira and Nadia Rima, “Gambaran Loneliness Pada Wanita Lajang Yang Berkarir,” *INTENSI: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2022): 60–71.

memembangkan teori tersebut ke dalam beberapa aspek utama yang lebih rinci lagi.³¹ Salah satunya yang biasa digunakan para perempuan lajang dalam menghadapi tekanan stigma perawan tua yaitu mengekspresikan emosi dengan melepaskan emosi-emosi dan amarah yang dihasilkan dari tekanan tersebut. Coping ini menjadi salah satu pilihan strategi yang berhasil membuat mereka bertahan dari berbagai tekanan stigma perawan tua yang diberikan oleh khalayak. Seperti yang disampaikan oleh responden T:

“Pengen nabok kalo keterlaluhan”

Strategi coping melalui *express emotion* ini juga didapati pada responden V dan Z yang merasa kesal setiap menjadi sasaran empuk stigma perawan tua. Responden V dan Z menuturkan:

“Menyebalkan, tetapi kenyataan budaya yang menganggap pernikahan sebagai sebuah pencapaian hidup ya mau enggak mau hal itu enggak bisa dihindari.” (Responden V)

“Terkadang stigma orang lain yang sering dilontarkan bikin dada terasa agak sesak.” (Responden Z)

Tidak jarang pelabelan ini juga mempengaruhi psikis beberapa perempuan lajang. Mereka cenderung kehilangan rasa percaya diri setelah menerima stigma perawan tua. Hal ini ditambah dengan problem sosial yang harus mereka hadapi. Anggapan bahwa perempuan yang lama melajang tidak laku-laku. Stigma perawan tua yang berseliweran di antara perempuan lajang sering membuat mereka masuk dalam kondisi semakin tertekan. Kondisi tersebut semakin memuncak dengan adanya perlakuan diskriminatif yang mereka terima pada berbagai aspek kehidupan. Misalnya dalam organisasi masyarakat, dunia kerja, bahkan dari lingkaran terdekatnya yaitu keluarga. Seperti pernyataan beberapa responden berikut:

“Saya merasa jadi kurang percaya diri.” (Responden N)

“Saya orangnya pemilih. Stigma ini membuat saya sedikit kurang percaya diri.” (Responden L)

“Emosi, membuat tidak percaya diri.” (Responden Id)

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa ketika para perempuan lajang mendapatkan stigma perawan tua dan yakin dapat mengontrol situasi yang

³¹ Hijriyati Cucuani, “Konflik Peran Ganda: Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja,” *Jurnal Sosial Budaya* 10, no. 01 (2013): 59–68.

menimbulkan tekanan atau perasaan tertekan, maka mereka akan cenderung menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotional focused coping* yang digunakan ketika ia merasa tidak mampu menangani situasi stres. Sehingga ketika mereka sudah di tahap menggunakan strategi coping dengan menunjukkan amarah dan kekesalan, ini menjadi indikasi bahwa penerima stigma perawan tua hampir bisa dipastikan mengalami stres yang cukup tinggi akibat tekanan yang didapatkan dari stigma tersebut.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat enam coping strategi yang digunakan oleh para perempuan lajang dalam menghadapi stigma perawan tua yakni: *Planful Problem Solving* dengan cara pembuktian diri, melaksanakan berbagai kegiatan yang positif dan bermanfaat, serta menjaga hubungan dengan masyarakat; *self controlling*; *positive reappraisal* dengan menerima takdir Tuhan; mengalihkan pada candaan; menghindari topik dan *express emotion*.

Penutup berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan menggambarkan jawaban dari hipotesis dan/atau tujuan penelitian atau temuan yang diperoleh. Kesimpulan bukan berisi perulangan dari hasil dan pembahasan, tetapi lebih kepada ringkasan hasil temuan seperti yang diharapkan di tujuan atau hipotesis. Sebelum menyampaikan saran, dalam penelitian juga dapat dilengkapi sajian akan keterbatasan akan artikel maupun penelitian. Pada tahap selanjutnya dapat disusul dengan saran/rekomendasi untuk penelitian yang akan datang, baik yang berkaitan dengan isu, gagasan, teori, hingga metode penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal

- Abdullah, Syakrina Alfirani, Thoyyibatus Sarirah, and Sumi Lestari. "Perfeksionisme Dan Strategi Coping: Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Mediapsi* 03, no. 01 (2017): 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>.
- Afifah, Khoniq Nur, and Ro'fah. "Part of Maternal Oppression: A Study on Romanticism and Stigma of The Role of Housewives and Working

Mothers." *HUMANISMA: Journal of Gender Studies* 05, no. 02 (2021): 119-30.

Aminah, Siti. "Kajian Literasi Strategi Coping Pada Anak Jalanan Di Jogjakarta." *Empower: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 3, no. 2 (2018): 125-42. <https://doi.org/10.24235/empower.v3i2.3514>.

Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37-55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

Bakhtiar, Muhammad Ilham, and Asriani. "Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2015): 69-82.

Cucuani, Hijriyati. "Konflik Peran Ganda: Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja." *Jurnal Sosial Budaya* 10, no. 01 (2013): 59-68.

Dewi, Dinda Agustin Kusuma. "Hubungan Kemandirian Dengan Strategi Coping Pada Siswa." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 4 (2016): 556-61. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4243>.

Elbaar, Evi Feronika, Misrita, and Nursiah. "Dilema Ungkapan 'Janda Lebih Baik Daripada Perawan Tua' Dalam Pernikahan Usia Dini." *Daun Lontar* 4, no. 7 (2018): 70-84.

Fadlillah, Alnisa Min, and Renny Husniati. "Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 4, no. 2 (2021): 82-89. <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1622>.

Imanda, Isma, Yuli Apriati, and Laila Azika. "Tanggapan Lelaki Perokok Di Kelurahan Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Terhadap Stigma Sosial Wanita Perokok." *JTAMPS: Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Sosiologi* 2, no. 2 (2022): 260-76. <https://doi.org/10.20527/jtamps.v2i2.6469>.

Indira, Lydia, and Nadia Rima. "Gambaran Loneliness Pada Wanita Lajang Yang Berkarir." *INTENSI: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2022): 60-71.

Maharani, Nurtia, and Artiarini Puspita Arwan. "Strategi Coping Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kesulitan Ekonomi Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Bekasi." *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 9,

no. 1 (2022): 47-56. <https://doi.org/10.15408/jpa.v9i1.24499>.

Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101-7. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

Natasha, Siefra Andrea, and Dinie Ratri Desiningrum. "Wanita Lajang Dewasa Madya: Sebuah Studi Dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2018): 295-301. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20222>.

Ningtyas, Trimurti, and Putri Rosita Maeni. "Mereduksi Stigma Negatif Pada Perempuan Muslim Pengemudi Ojek Online Di Kota Kediri." *An'Nisa': Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman* 14, no. 2 (2021): 109-22.

Oktaviani, Fia, Nani Nuranisah Djamal, and Imam Sunardi. "Gambaran Coping Strategy Pada Remaja Puteri Yang Melakukan Pernikahan Dini." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 23-42. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2353>.

Prayitno, Salma Salsabila, and Ilham Nur Alfian. "Gambaran Stigma Pada Mantan Narapidana Teroris." *Jurnal Fusion* 3, no. 03 (2023): 272-81.

Purnama, Rahmad. "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." *Al-AdYan* XII, no. 1 (2017): 70-83. <https://doi.org/10.1002/chin.200418108>.

Putri, Friska. "Psychological Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein)." *Jurnal Motiva* 1, no. 1 (2018): 28-37.

Putri, Nadya Maharani, and Siti Ina Savira. "Coping Stigma Pada Perempuan Bertato." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 06, no. 04 (2019): 1-9.

Rosmanah, Manah. "Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stress Sebagai Ilustrasi." *Intizar* 19, no. 2 (2013): 301-22.

Septiana, Ema, and Muhammad Syafiq. "Identitas 'Lajang' (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 4, no. 1 (2013): 71-86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>.

Situmorang, Augustina. "Staying Single in a Married World: The Life of Never Married Woman in Yogyakarta and Medan," 2005.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2013.

Trinugraha, Yosafat Hermawan, Ruwanda Saputro, and Yuhastina Yuhastina. "Proses Stigmatisasi Pada Pengikut Penghayat Kepercayaan Pelajar Kawruh Jiwo Di Kota Surakarta: Kajian Teori Stigma Erving Goffman." *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 1 (2023): 93–111. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.14172>.

Wahab, Martunus, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih. "Strategi Coping Korban Bullying." *Jurnal Tarbawi* 13, no. 02 (2017): 21–32.

Wulandari, Indri, Nursalam, and Mas'ud Ibrahim. "Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier." *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi* III, no. 1 (2015): 67–76.

Yovita, Katherine, Adelia Dwi, Angelica Kristina, and Gabrella Pardede. "Stigma Masyarakat Terhadap Perempuan Sebagai Strata Kedua Dalam Negeri." *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya* 01, no. 01 (2022): 401–11.

Yusof, Faudziah, and Farrah Wahida Mustafar. "Cabaran Bujang Lewat Usia: Stigma Terhadap Wanita Berkerjaya." *Jurnal Sains Sosial* 1, no. 2 (2017): 117–29.

Buku

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2013.