

Woe Novita Mayang Sari (2010). *Dinamika Psikologis Seorang Perempuan Madura dalam Menghadapi Stressful Life Events*. Skripsi Gelar Jenjang Strata 1 Surabaya: Fakultas Psikologi.

INTI SARI

Stres merupakan suatu kata yang sudah tidak asing didengar. Banyak orang mengatakan bahwa dirinya mengalami stres karena berbagai hal. Definisi kontemporer menyebutkan bahwa tekanan lingkungan eksternal sebagai *stressor* dan respon terhadap *stressor* dinamakan stres. Melalui berbagai berita di media massa, diketahui bahwa beberapa individu yang mengalami *stressful life events* cenderung memilih untuk mengakhiri hidupnya, dan melalui survei awal, ditemukan bahwa ada individu yang tetap tangguh dan mampu bertahan walaupun terus-menerus mengalami *stressful life events* seperti yang dialami oleh Rika, informan penelitian ini.

Melihat fenomena ini, peneliti tertarik untuk meneliti dinamika psikologis Rika dalam menghadapi *Stressful life events*. Adapun penelitian ini berparadigma interpretif dengan menggunakan pendekatan *life history* guna menggali lebih dalam dan menyeluruh mengenai dinamika psikologis informan dalam menghadapi *stressful life events*. Berdasarkan hasil pengambilan data melalui *interview*, informan telah menghadapi berbagai bentuk *stressor*, khususnya yang terkait dengan masalah ekonomi di sepanjang kehidupannya. Berbagai *stressor* tersebut telah mengakibatkan informan mengalami *physical stress*, *psychological stress*, dan *psychosocial stress*.

Menghadapi kehidupannya yang penuh *stressful life events*, informan pun terus bertahan. Ketahanan informan ini disebabkan adanya *social support* yang dimiliki informan, proses habituasi dan belajar, serta gaya *personality* informan yang cenderung santai, *easygoing*, tidak ambisius, tidak berorientasi waktu dan kesempurnaan, serta ramah terhadap siapa saja. Pada akhirnya, setelah melalui perjuangan panjang dan tidak juga membuahkan hasil sesuai yang diharapkan informan, informan pun pada akhirnya belajar menerima kehidupannya yang penuh *stressful life events* dengan menganggap hal itu sebagai takdir. Penerimaan tersebut pun membuat informan belajar untuk bersyukur dan merasa puas atas hidupnya.

Kata Kunci: *Stressful life events*, *internal dan external stressor*, *physical stress*, *psychological stress*, *psychosocial stress*, spiritualitas, *emotional focus coping*, *problem focus coping*, *social support*, dan gaya *personality*.