

Strategi *Coping Stress* pada Wanita Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian

Deden Wahyuniman, Agus Budiman

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

deden.wahyuniman17693@gmail.com, agusbudiman1105@gmail.com

Abstract—This purpose of this study is to describe the coping strategies of late adolescence women after divorced with their husbands. This research used descriptive method. The characteristics of the respondents in this study were late adolescent women aged 18-24 in Indramayu Regency who has divorced with their husband. Data were obtained using the Ways of Coping measurement scale by Folkman. The data analysis in this research using descriptive data analysis technique. The results showed that 63 respondents (59.4%) used problem focus coping for their divorce situations, and 55 of them used the planful problem solving type to solved their problem. Meanwhile, 43 respondents using emotion problem coping to solve their situations, to reduce their emotions , 10 of them (21.7%) was used seeking social support type to get help.

Keywords— *Stress Coping Strategy, Divorce, Late adolescent women*

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping wanita yang berada di fase remaja akhir setelah bercerai dengan suaminya. Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah wanita remaja akhir berusia 18-24 tahun yang mengalami perceraian di Kabupaten Indramayu. Data diperoleh dengan menggunakan skala pengukuran Ways of Coping yang disusun oleh Folkman. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif, yang disajikan dalam bentuk table presentase. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 63 orang responden (59,4%) wanita remaja akhir yang mengalami perceraian menggunakan bentuk penyelesaian masalah dengan problem focus coping dan 55 orang diantaranya menggunakan menggunakan bentuk penyelesaian planful problem solving. Sedangkan pada 43 responden yang menggunakan bentuk strategi emotion problem coping, secara mayoritas sebanyak 10 orang (21,7%) dari 43, menggunakan bentuk penyelesaian emosi dengan cara seeking social support.

Kata Kunci— *Strategi Coping Stress, Perceraian, Wanita remaja akhir*

I. PENDAHULUAN

Saat awal pernikahan, perceraian tidak pernah terpikirkan sama sekali pada setiap pasangan, dan merupakan hal yang tidak diinginkan bagi pasangan yang menikah. Sebab pada dasarnya pernikahan adalah sebuah usaha dari sepasang antar laki-laki dan perempuan untuk membentuk sebuah keluarga yang harmonis. Setiap

pasangan yang terikat oleh perkawinan tak jarang mendapat masalah yang suli untuk mendapatkan cara penyelesaiannya sehingga berujung pada berakhirnya ikatan pernikahan (perceraian) yang telah dijalin bersama. Banyak hal yang dapat memicu penyelesaian pernikahan tersebut yang diantaranya adalah karena masalah kesenjangan ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan. Pada sebagian masyarakat, perceraian dianggap sebagai sebuah kegagalan, karena pernikahan dianggap merupakan suatu yang sakral yang seharusnya bisa dijaga dengan baik. Oleh sebab itu ketika ada perceraian pasti ada masalah didalamnya.

Setelah bercerai, sebenarnya pihak istri akan merasakan dampak perceraian paling berat dibandingkan dengan pihak laki-laki. Perasaannya yang terasa lebih tersiksa dan Keputusan itu terpaksa diambil karena pilihan tetap membina rumah tangga akan terasa lebih berat dan lebih terasa menyiksa batin. Meski dampak dari perceraian nampaknya telah lama dipikirkan, itu bukan berarti tidak ada persoalan, khususnya dampak psikologis, misalnya merasakan kekecewaan akibat perilaku suami yang menyakiti secara psikologis. Adapun secara ekonomi dampaknya tidak begitu terasa, sebab saat ini mereka bisa tinggal bersama orang tua, merekapun bisa bekerja walau hanya mendapatkan gaji/ honor kecil karena kerja serabutan (tidak tetap) (Jamil, 2015).

Asfriati (2009:37) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa permasalahan bagi perempuan yang telah bercerai dari suaminya adalah permasalahan tentang dampak Psikologis. Wanita yang bercerai dari suami kurang mampu melakukan penyesuaian pada dirinya secara rasional. Perempuan lebih mungkin untuk mengalami masalah traumatis dengan emosi yang bertentangan. Mekanisme coping merupakan salah satu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah pada wanita yang bercerai dalam penyesuaian dirinya terhadap situasi perubahan. Menurut Amato dan Partridge (dikutip oleh Rice,1999:33) pada suatu studi tentang perceraian, 81% menyebutkan dampak psikis pada perempuan yang bercerai adalah masalah utama dalam perceraian dan hal tersebut mempengaruhi bentuk-bentuk coping stress yang digunakan, berbeda pada laki-laki 29% tidak mempengaruhi pada dampak psikis dan bentuk coping stress. (Fallis, 2013)

Selain permasalahan yang sudah dipaparkan, perceraian

yang membawa kondisi perubahan status. Setelah bercerai maka perempuan akan mendapat status baru yaitu janda. Status ini dapat membawa masalah tersendiri karena stigma janda masih berkonotasi negatif, khususnya di Indonesia. Selain stigma negatif, perempuan juga harus berhadapan dengan pandangan sosial karena dianggap sebagai istri yang gagal membina keluarga. Permasalahan lain yang terkait dengan perceraian yaitu penyesuaian ulang ke masyarakat. (Rice, 1999:33).

Menurut Kusuma (1990:43), perceraian akan mencetuskan gangguan kesehatan fisik maupun psikis sehingga menimbulkan perubahan situasi tersebut, dan dapat memberi dampak yang mengancam terhadap perubahan cara berfikir (kognitif). Mekanisme coping pada perempuan yang bercerai adalah salah satu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi perceraian, yang mengharuskan dirinya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, serta dapat menggunakan respon yang sesuai terhadap situasi yang mengancam. Dan menunjukkan pada baiknya mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisir suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. memunculkan cara dimana perempuan yang bercerai dapat mengatasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. (Fallis, 2013).

Dengan adanya permasalahan tersebut sudah dilakukan beberapa penelitian yang mencoba mengkaji fenomena tersebut. Pujiastuti & Lestari (2008) memaparkan penelitian tentang dinamika psikologis perceraian pada perempuan bercerai hasilnya menunjukkan bahwa secara psikologis istri yang bercerai mendapatkan dampak emosional berupa beban semakin berat yang akhirnya ditanggapi dengan perilaku pasrah atau nrimo dan menerima pada situasi yang sedang dihadapinya. Disatu sisi menurut teori Hurlock (1999) pada usia remaja akhir, secara emosi, remaja memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan, sehingga akan kesulitan untuk dapat mengelola emosinya sesuai dengan tuntutan lingkungan. Selain itu Armistead (1990) dari penelitiannya menunjukkan bahwa wanita yang bercerai antara usia 18 – 27 lebih rentan mengalami masalah pasca perceraian dibandingkan wanita yang berusia 48-57 tahun. Oleh karena itu dengan penjabaran fenomena tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang bagaimana gambaran strategi coping stress pada wanita remaja akhir yang mengalami perceraian di Kabupaten Indramayu. Selanjutnya tujuan penelitian untuk melihat gambaran tentang bentuk Strategi Coping Stress pada Wanita Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian.

II. LANDASAN TEORI

Coping Stress memiliki pengertian yang serupa dengan adjustment (penyesuaian diri), hanya saja konsep mengenai adjustment lebih luas dan mengarah pada seluruh tingkahlaku seseorang terhadap tuntutan yang berasal dari lingkungan maupun dirinya sendiri. Sedangkan *Coping*

lebih terfokus pada apa yang dilakukan seseorang untuk dapat mengatasi keadaan yang menekan dirinya atau tuntutan yang memberatkan individu tersebut secara emosional. (Weiten, 2015) Fungsinya sebagai disposisi menunjukkan pada suatu kecenderungan untuk menggunakan tipe *coping stress* tertentu pada peristiwa menekan. Kita tidak ingin menyamakan fungsi *coping* dengan hasil dari *coping*. Fungsi *coping* mengacu pada tujuan strategi melayani, sedangkan hasil *coping* mengacu pada efek strategi setelahnya. Merupakan hal yang umum bagi fungsi *coping* dijelaskan sebagai perbedaan yang kita yakini sebagai kepentingan utama antara *coping* yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan penderitaan, dan *coping* yang diarahkan pada mengatur respon emosional terhadap masalah. Lazarus dan Folkman (1980) menyebutnya sebagai *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.

Problem focus coping merupakan *coping stress* yang digunakan untuk memecahkan masalah. Upaya yang dilakukan berpusat pada masalah, diarahkan pada mendefinisikan masalah, memunculkan alternatif tindakan dan tingkah laku. *Problem focus coping* berbeda dengan *problem solving*, *problem focus coping* berpusat pada masalah dan diarahkan pula pada kondisi dalam diri individu. Strategi *coping* ini mencakup perubahan motivasi dan kognitif seperti mengubah level *appraisal*, mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif lain, mengembangkan standar atau perilaku baru, dan juga mempelajari keterampilan baru. Lazarus menjelaskan bahwa *problem focus coping* memiliki dua bentuk, yaitu:

1. *Planful problem solving*, yaitu strategi yang dilakukan individu untuk berusaha mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih berbagai alternatif pemecahan masalah tersebut.
2. *Confrontative coping*, yaitu strategi proses yang dilakukan individu dengan secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya.

Emotional focus coping merupakan bentuk *coping stress* yang diarahkan untuk mereduksi, mengurangi, membatasi atau mentolerir *stress* emosional yang dihasilkan oleh *stressor*. Bentuk *coping* ini mencakup pengurangan *distress* emosional, yang mencakup strategi seperti menghindari, meminimalisir, membuat jarak, melakukan *selective attention*, *positive comparison*, serta menilai positif mengenai kejadian yang dialami. Bentuk kognitif dari *emotional focus coping* ini mengacu pada perubahan cara pandang situasi tanpa mengubah situasi objektif itu sendiri. Strategi *coping* ini ekuivalen dengan *reappraisal*.

Lazarus mengistilahkan penghilangan penilaian dengan mengubah makna dari situasi yang dihadapi sebagai *defensive reappraisal*. Kata *defensive* disini bukan berarti bahwa adanya distorsi akan kenyataan yang dihadapi, beberapa *reappraisal* seperti *positive comparison* atau memunculkan makna positif dari situasi negatif merupakan

contoh dilakukannya distorsi terhadap suatu situasi.

Tidak semua *reappraisal* mengarah pada regulasi emosi secara langsung. *Reappraisal* yang menggunakan tindakan kognitif untuk mengubah makna tanpa mengubah situasi secara objektif, Lazarus menyebutnya sebagai *cognitive reappraisal*. Hal ini mencakup penggunaan kognitif untuk mendapatkan interpretasi realistis ataupun dengan mendistorsi situasi. Strategi lain yang berpusat pada emosi tidak mengubah secara langsung makna situasi itu seperti halnya *cognitive reappraisal*. Pada beberapa kondisi, pengertiannya dapat tetap sama walaupun beberapa aspek telah dihilangkan atau pemikiran mengenai situasi dihilangkan untuk sementara. Beberapa bentuk *emotional focus coping* yaitu:

1. *Seeking social support* didefinisikan sebagai strategi yang individu lakukan berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya yang berupa dukungan emosional ataupun informasi.
2. *Distancing* merupakan strategi yang dilakukan individu untuk berusaha melepaskan diri sejenak dan mengambil jarak dari masalah yang dihadapi.
3. *Avoidance*, strategi yang dilakukan individu untuk bisa menghindari atau melarikan diri dari permasalahannya dengan cara menyangkal.
4. *Positive appraisal*, strategi dimana individu akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius.
5. *Self control*, merupakan strategi dimana individu akan berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil.
6. *Accepting responsibility*, strategi dimana individu menyadari akan perannya dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas masalahnya secara objektif.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

TABEL 1. HASIL PERHITUNGAN DATA STRATEGI *COPING*

Bentuk Coping	Jumlah	Prensentasi
<i>Problem Focus Coping</i>	63 Orang	59,4%
<i>Emotion Focus Coping</i>	43 Orang	40,6%

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan bentuk strategi *problem focus coping*, yaitu sebanyak 63 orang (59,4%) dari 106 orang responden. Kemudian sisanya sebanyak 43 orang (40,6%) menggunakan *emotion focus coping*.

TABEL 1 HASIL PERHITUNGAN DATA STRATEGI *PROBLEM FOCUS COPING*

Bentuk Coping	Jumlah	Prensentasi
<i>Plan full Problem Solving</i>	55 Orang	87,3%

<i>Confrontive Coping</i>	8 Orang	12,7%
---------------------------	---------	-------

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan bentuk coping *planfull problem solving*, yaitu sebanyak 55 orang (87,3%) dari 63 orang responden. Kemudian sisanya sebanyak 8 orang (12,7%) menggunakan *confronting coping*.

TABEL 2 HASIL PERHITUNGAN DATA STRATEGI *EMOTION FOCUS COPING*

Bentuk Coping	Jumlah	Prensentasi
<i>Seeking Social Support</i>	10 Orang	21,7%
<i>Distancing</i>	9 Orang	19,6%
<i>Escape – Avoidance</i>	8 Orang	17,4%
<i>Positive reappraisal</i>	3 Orang	6,5%
<i>Self – Controlling</i>	2 Orang	4,9%
<i>Accepting Responsibility</i>	3 Orang	6,5%

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan strategi *emotion focus coping* menggunakan bentuk coping *seeking social support*, yaitu sebanyak 10 orang (21,7%) dari 43 orang responden. Kemudian paling sedikit yaitu sebanyak 2 orang (4,9%) menggunakan *self-controlling*.

Sebanyak 59,4% subjek remaja dalam penelitian ini lebih cenderung menggunakan strategi *problem focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah, hal ini kurang sesuai dengan beberapa penelitian dan juga teori yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) dimana pola emosi pada masa remaja memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan, lalu Lasmono (2003) juga menyatakan bahwa sumber-sumber yang diperlukan untuk menggunakan *coping* yang efektif akan berubah, sesuai dengan perkembangan usia, dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan. Pada fase remaja akhir ini ada terdapat perubahan-perubahan yang sifatnya universal, yaitu meningkatnya sensitivitas emosi dalam situasi tertentu, terlebih lagi jika individu tersebut mengalami kasus perceraian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mihalyi & Reed Larson (1984), menemukan bahwa remaja rata-rata memiliki jangka waktu yang pendek untuk berubah dari perasaan yang menyenangkan ke perasaan yang tidak menyenangkan, sementara orang dewasa waktu yang lebih lama bahkan beberapa jam untuk hal yang sama oleh karena itu sebagian besar remaja biasanya begitu teralut oleh emosinya ketika akan menyelesaikan masalahnya.

Setelah perceraian, seorang istri biasanya mengalami penyusutan sumber daya untuk mengatasi permasalahannya seperti dalam fungsi membesarkan anaknya, dukungan psikologis dan ekonomi dari pasangannya menjadi

menghilang, perubahan status menjadi janda, peran menjadi seorang yang harus mandiri dan beberapa orang menjadi *single parents*, krisis identitas, gangguan emosi, kesepian, merasa tak berdaya, sulit untuk memiliki harapan dalam hidupnya, serta rasa percaya diri yang berkurang (Kotwal & Prabhakar, 2009). Apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan dirinya tersebut sehingga lebih memilih untuk mengatasi atau meminimalisir kondisi permasalahan, dapat dikatakan individu tersebut sedang berupaya untuk melakukan mekanisme pertahanan diri atau bisa juga disebut dengan strategi coping (Papalia, 2009).

Artinya dari sebagian besar responden ini mempercayai bahwa dengan segala kekurangan yang ada, mereka dapat menghadapi kondisi kehidupan yang *stressful* tersebut dengan menghadapinya masalah yang dihadapinya pasca bercerai dengan suaminya. Usaha coping sangat penting bagi individu untuk dapat memperbaiki atau mengontrol suatu masalah, dan juga dapat membantu seseorang merubah persepsinya hal yang sedang dihadapinya, dari asalnya sebagai ancaman menjadi tantangan (Lazarus & Folkman, 1984).

Secara umum responden dalam penelitian ini memiliki penghayatan terhadap perceraian tersebut secara positif dan menganggap dalam situasi yang sedang dihadapinya terdapat suatu peluang untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya sehingga bisa cepat bangkit dari keterpurukan. Proses tersebut erat kaitannya dengan resiliensi, yakni kemampuan individu untuk dapat mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang telah menimpanya (Grotberg, 1999). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aprilia (2013) dimana apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka individu tersebut memiliki kecenderungan untuk dapat menghadapi permasalahan yang dihadapinya kelah, serta dapat meningkatkan potensi dalam diri, memiliki optimisme yang tinggi, serta bernai dan matang secara emosional dalam menghadapi permasalahan.

Para responden penelitian menghayati situasi yang dialaminya secara positif menganggap perceraian sebagai tantangan dan cenderung melakukan coping yang berfokus penyelesaian masalah. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Khumas dkk (2015) dimana wanita yang telah mengalami perceraian memiliki keyakinan untuk hidup lebih baik setelah bercerai, khususnya memperoleh pasangan baru merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemantapan perempuan untuk bercerai. Lalu penelitian dari Wang & Amato (2000) memaparkan bahwa wanita yang berusia lebih muda bisa melihat peluang lebih besar bahwa mereka akan memiliki kesempatan dalam menjalin hubungan yang baru ataupun membangun karirnya.

Bentuk penyelesaian yang mayoritas dilakukan pada sampel dalam penelitian ini adalah *problem focused coping* yang merupakan bentuk perilaku yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami seseorang dengan cara berupaya untuk memecahkan masalah dan strategi ini terbagi menjadi dua jenis *coping* yaitu *Planful problem solving*, yaitu strategi dimana individu berusaha untuk

mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut. Serta *confrontative coping*, yaitu strategi dimana individu secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya.

Strategi coping *planful problem solving* yang diterapkan berupa memahami permasalahan yang telah terjadi dan berusaha keras menyelesaikannya, membuat perencanaan dan melaksanakannya, berusaha mengubah keadaan agar lebih baik, serta mencari jalan keluar dengan berkaca dari pengalaman masa lalu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan. Baum (2003) menemukan bahwa orang yang memiliki usia pernikahan yang singkat memiliki sikap yang lebih positif terhadap pemecahan masalah, mereka bisa lebih menghayati tentang perubahan dan tuntutan dalam hidup mereka dan berusaha untuk memiliki lebih banyak alternatif pemecahan masalah yang akan dilakukannya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut, sebanyak 63 orang responden (59,4%) wanita remaja akhir yang mengalami perceraian lebih banyak menggunakan bentuk penyelesaian masalah dengan strategi Focus Problem Coping untuk menghadapi situasi pasca perceraian yang sedang dihadapinya. 55 orang responden (87,3%) dari 63 orang yang menggunakan strategi focus problem coping, lebih banyak menggunakan bentuk penyelesaian *planful problem solving*, sedangkan 6 sisanya menggunakan *confrontive coping*.

Secara mayoritas sebanyak 10 orang (21,7%) dari 43 orang yang menggunakan strategi *emotion problem coping*, lebih banyak menggunakan bentuk penyelesaian emosi dengan cara *seeking social support*.

V. SARAN

1. Untuk Subjek yang kesulitan menghadapi situasi yang dialami saat ini diharapkan untuk dapat berkonsultasi dengan profesional agar bisa dengan segera menemukan pemecahan masalah yang tepat.
2. Bagi lingkungan sekitar, diharapkan memberikan dukungan sosial yang cukup pada subjek yang mengalami perceraian, karena dari data penelitian didapatkan bahwa hal yang biasa dilakukan untuk meredakan emosi adalah dengan cara mencari dukungan.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan memperkuat data dengan pengambilan data secara kualitatif sehingga bisa terlihat bagaimana proses secara lebih rinci
4. mengenai munculnya strategi *problem focus coping* pada wanita remaja akhir yang mengalami perceraian.
5. Bagi pemerintah daerah disarankan untuk

memperbanyak lapangan kerja ataupun diadakan pelatihan khusus untuk menambah keterampilan wanita remaja akhir yang mengalami perceraian, agar bisa hidup mandiri dan menumbuhkan kepercayaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] -, S. (2013). Pernikahan Dini, Perceraian, Dan Pernikahan Ulang: Sebuah Telaah Dalam Perspektif Sosiologi. *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 4(2), 168–177. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v4i2.2412>
- [2] Amato, P. R. and Booth, A. (1996). A Prospective Study of Divorce and Parent-Child Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 58, 356-365
- [3] Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *eJournal Psikologi*, 1(3), 268-279.
- [4] Armistead, L., McCombs, A., Forehand, R., Wierson, M., Long, N., & Fauber, R. (1990). Coping with divorce: A study of young adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(1), 79–84. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1901_10
- [5] Baum, N. (2003). Divorce Process and the Co-Parental Relationship and Parental Role Fulfillment of Divorced Parents. *Family Process*. 42, 117-131
- [6] Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- [7] Fallis, A. . (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [8] Grotberg, E. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA: New Harbinger Publication, Inc.
- [9] Jamil, A. (2015). Isu dan Realitas di Balik Tingginya Angka Cerai-Gugat di Indramayu. 138–159.
- [10] Muchlisah. (2012). Perbedaan Usia Wanita Ketika Menikah (Remaja dan Dewasa) dalam Hubungannya dengan Penyesuaian Pernikahan di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8 (Desember), 105–110.
- [11] Pitasari, A., & Cahyono, R. (2014). Coping pada ibu yang berperan sebagai orang tua tunggal pasca kematian suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 37-41
- [12] Pujiastuti, Reny Dyah (2008) *Dinamika Psikologis Terjadinya Perceraian pada Perempuan BerceraI*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [13] Rais, I. (2014). Tingginya Angka Cerai Gugat (Khulu') Di Indonesia: Analisis Kritis Terhadap Penyebab Dan Alternatif Solusi Mengatasinya. *Al-'Adalah*, 12(1), 191–204.
- [14] Ratus, & Nevid. (2002). *Clinical Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- [15] Sarafino, E.& Smith, .. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th edition). New York :John Wiley & Sons, Inc.
- [16] Selye, H. (1984). *The Stress of Life*. New York. Mcgraw-Hill
- [17] Shella, S., & Ranguti, A. A. (2013). Pengaruh Trait Kepribadian Terhadap Penyesuaian Perkawinan Pada Dewasa Awal Usia Perkawinan 1-5 Tahun. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 2, p. 112. <https://doi.org/10.21009/jppp.022.07>
- [18] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung :Alfabeta
- [19] Triwahyuni, L. L., & Djamhoer, T. D. (2019). Gambaran Coping Strategy pada Istri Prajurit TNI yang Ditinggal Suami Pendidikan Komando di Asrama Kopassus (Pusdikpassus) Batuajar. *Prosiding Psikologi*, 3 (2)