

**KONTRIBUSI PENGELOLAAN STRESS (*COPING STRESS*) DAN  
HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*) TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*)  
WANITA BERCERAI**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh:**

**SILFIA RAHMAH  
18151067**

**Pembimbing**

**Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

---

Nama Mahasiswa : Silfia Rahmah

NIM : 18151067

Nama

Tanda Tangan

Tanggal



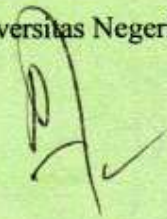
7 NOVEMBER 2022

Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.

Pembimbing

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.  
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2

Bimbingan dan Konseling FIP UNP




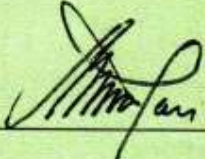
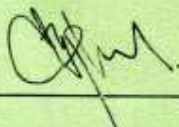
Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.  
NIP. 19551109 198103 2 003



**PERSETUJUAN KOMISI**  
**UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

---

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u> <i>Ketua</i>	 _____
2.	<u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.</u> <i>Anggota</i>	 _____
3.	<u>Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.</u> <i>Anggota</i>	 _____

**Mahasiswa**

Nama : **Silfia Rahmah**

NIM : 18151067

Tanggal Ujian : 7 November 2022

## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

### **KONTRIBUSI PENGELOLAAN STRESS (*COPING STRESS*) DAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) WANITA BERCERAI**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, 01 November 2022

Yang memberi pernyataan



Silfia Rahmah  
18151067

## **Kata Pengantar**

*Alhamdulillah* rabbil'alamiin. Puji dan syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian ini yang berjudul “Kontribusi Pengelolaan Stress (*Coping Stress*) dan Harga Diri (*Self Esteem*) terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Wanita Bercerai”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku Ketua Program Studi S2 Bimbingan Konseling FIP UNP dan selaku pembimbing yang senantiasa sabar dan tulus meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, ilmu pengetahuan, dan saran serta motivasi kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan penelitian ini.
2. Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., dan Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., selaku kontributor dan validator instrumen yang memberikan saran, masukan dan bimbingan dalam kesempurnaan penelitian ini.
3. Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku validator instrumen yang memberikan kontribusi terhadap penelitian ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada saat proses perkuliahan peneliti, sehingga ilmu yang diperoleh dapat diaplikasikan dalam penelitian ini.
5. Staf Administrasi S2 BK FIP UNP yang telah membantu dalam penyelesaian surat-surat dan keperluan administrasi dalam penyelesaian penelitian saya.
6. Kedua orang tua tercinta Jusni dan Yusfa, suami Bagus Radiansyah, beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan

motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materi untuk penyelesaian penelitian ini.

7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa BK PPS FIP UNP, terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif. Harapan peneliti semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, 01 November 2022



Silfia Rahmah  
18151067

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Kebaruan dan Orisinalitas.....	15
H. Definisi Operasional .....	15
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Psychological Well-Being</i> .....	17
1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i> .....	17
2. <i>Psychological Well-being</i> Wanita Bercerai .....	19
3. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
5. Upaya Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Wanita Bercerai .....	34
B. <i>Coping Stress</i> .....	36
1. Pengertian Stres dan <i>Coping Stress</i> .....	36
2. Jenis-Jenis <i>Coping Stress</i> .....	40
3. Strategi <i>Coping Stress</i> .....	42
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	47
5. Upaya Meningkatkan <i>Coping Stress</i> Wanita Bercerai .....	49
C. <i>Self Esteem</i> .....	50
1. Pengertian <i>Self Esteem</i> .....	50
2. Komponen <i>Self Esteem</i> .....	52
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i> .....	56
4. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> .....	58
5. Upaya Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Wanita Bercerai .....	59
D. Kontribusi <i>Psychological Well-Being</i> terhadap <i>Coping Stress</i> .....	60
E. Kontribusi <i>Psychological Well-Being</i> terhadap <i>Self Esteem</i> wanita bercerai.....	62
F. Implikasi pada Layanan Bimbingan dan Konseling.....	63
G. Penelitian Relevan .....	64

H. Kerangka Konseptual .....	67
I. Hipotesis Penelitian .....	71
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	72
B. Populasi dan Sampel.....	72
C. Instrumen Penelitian .....	75
D. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	79
E. Teknik Pengumpulan Data .....	83
F. Teknik Analisis Data .....	83
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	89
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	95
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	98
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	106
E. Keterbatasan Penelitian .....	133
<b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	135
B. Implikasi .....	137
C. Saran .....	138
<b>DAFTAR REFERENSI .....</b>	<b>141</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>153</b>



## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Data Perceraian Daerah Pasaman Barat Tahun 2021 .....	73
Tabel 3.2	Skala Alternatif Jawaban Psychological Well-Being .....	75
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Psychological Well-Being .....	76
Tabel 3.4	Skala Alternatif Jawaban Coping Stress .....	77
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen Coping Stress .....	77
Tabel 3.6	Skor Jawaban tentang Norma Self Esteem .....	79
Tabel 3.7	Hasil Validitas Butir Instrumen Penelitian .....	82
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	83
Tabel 3.9	Klasifikasi Kategori Skala Coping Stress .....	85
Tabel 3.10	Klasifikasi Kategori Self Esteem .....	85
Tabel 3.11	Klasifikasi Kategori Skala Psychological Well-Being .....	85
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi dan Persentase Coping Stress (X1) Berdasarkan Kategori (n=77).....	90
Tabel 4.2	Deskripsi Coping Stress (X1) Berdasarkan Indikator (n=77).....	90
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi dan Persentase Self Esteem (X2) Berdasarkan Kategori (n=77).....	91
Tabel 4.4	Deskripsi Self Esteem (X2) Berdasarkan Indikator (n=77).....	92
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi dan Persentase Psychological Well Being (Y) Berdasarkan Kategori (n=77).....	93
Tabel 4.6	Deskripsi Psychological Well-Being (Y) Berdasarkan Indikator (n=77).....	94
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas X1, X2 dan Y .....	96
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas X1, X2 dan Y .....	97
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinieritas antara X1 dan X2.....	97
Tabel 4.10	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Coping Stress (X1) terhadap Psychological Well-Being (Y) .....	99
Tabel 4.11	Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi .....	99
Tabel 4.12	Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana Coping Stress (X1) terhadap Psychological Well Being (Y) .....	99
Tabel 4.13	Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Self Esteem (X2) terhadap Psychological Well Being (Y) .....	100
Tabel 4.14	Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi .....	101
Tabel 4.15	Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana Self Esteem (X2) terhadap Psychological Well-Being (Y).....	101
Tabel 4.16	Hasil Analisis Regresi Ganda Coping Stress (X1) dan Self Esteem (X2) terhadap Psychological Well-Being (Y) .....	102
Tabel 4.17	Hasil Analisis Uji Signifikansi Regresi .....	103
Tabel 4.18	Hasil Analisis Koefisien Regresi Ganda Coping Stress (X1) dan Self Esteem (X2) terhadap Psychological Well-Being (Y) .....	104

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Kontribusi <i>Coping Stress</i> dan <i>Self Esteem</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	70
Gambar 4.1 Kontribusi <i>Coping Stress</i> dan <i>Self Esteem</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Instrumen Penelitian Untuk Di Judge.....	150
Lampiran 2 Hasil Rekapitulasi Judge Instrumen Penelitian.....	159
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas .....	161
Lampiran 4 Instrumen Penelitian.....	170
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	178
Lampiran 6 Uji Persyaratan Analisis .....	184
Lampiran 7 Pengujian Hipotesis.....	186
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....	189

## ABSTRACT

**Silfia Rahmah. 2022. "The Contribution Coping Stress and Self Esteem to the Psychological Well-Being of Divorced Women". Thesis. Graduate Study Program of Guidance and Counseling Faculty of Educational Science at Universitas Negeri Padang.**

Changes that occur due to divorce in the household make significant changes in the lives of divorced women. Changes in status will have an impact on the psychological, economy, and society. Women left by divorce must be able to carry out multiple roles in the family. In this condition, it will affect the psychological well-being of divorced women. In living, the life of a divorced woman wants happiness without having to feel rejected by the environment, society, and family. A person's psychological well-being can be seen from how a person can accept his self and past circumstances as they are, have the ability to build positive relationships with others, have a sense of life satisfaction, and realize the potential that exists within him. There are several factors that influence psychological well-being including coping stress and self-esteem. The purpose of this study was to see: (1) the description of coping stress, self-esteem, and psychological well-being, (2) the contribution of coping stress to psychological well-being, (3) the contribution of self-esteem to psychological well-being, and (4) the contribution of coping stress and self-esteem together to psychological well-being.

This study uses a descriptive correlational quantitative approach. The population of this study is divorced women who occurred in 2021 with a sample of 77 people in Lembah Melintang District, which were selected through a purposive sampling technique. The research data were analyzed using descriptive statistical techniques, simple regression, and multiple regression.

The results of this study indicate that on average: (1) the level of coping stress and psychological well-being of divorced women is in the high category, (2) of divorced women's self-esteem is in the moderate category, (3) coping stress contributes significantly to the psychological well-being of divorced women is 33.0%, (4) self-esteem contributes significantly to the psychological well-being of divorced women by 26.1%, (5) coping stress and self-esteem together contribute significantly to psychological well-being being a divorced woman is 38.8%. The implications of the results of this study can be used as input to create a Guidance and Counseling service program in Lembah Melintang District.

**Keywords: Coping Stress, Self Esteem, Psychological Well-Being, Divorced Women**

## ABSTRAK

**Silfia Rahmah. 2022. “Kontribusi Pengelolaan Stres (*Coping Stress*) dan Harga Diri (*Self Esteem*) terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Wanita Bercerai”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Padang.**

Perubahan yang terjadi akibat perceraian dalam rumah tangga membuat perubahan yang signifikan pada kehidupan wanita bercerai. Terjadinya perubahan status akan berdampak pada psikis, ekonomi dan sosial. Wanita yang ditinggalkan karena perceraian harus mampu menjalankan multi peran dalam keluarga. Pada kondisi ini akan mempengaruhi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) wanita bercerai. Dalam menjalani kehidupan wanita bercerai menginginkan kebahagiaan tanpa harus merasakan penolakan dari lingkungan, masyarakat dan keluarga. *Psychological well-being* seseorang dapat dilihat dari bagaimana seseorang dapat menerima keadaan diri dan masa lalunya dengan apa adanya, memiliki kemampuan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, ada rasa kepuasan hidup, serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* di antaranya *coping stress* dan *self esteem*. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat: (1) gambaran *coping stress*, *self esteem*, dan *psychological well-being*, (2) kontribusi *coping stress* terhadap *psychological well-being*, (3) kontribusi *self esteem* terhadap *psychological well-being* dan (4) kontribusi *coping stress* dan *self esteem* secara bersama-sama terhadap *psychological well-being*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah wanita bercerai yang terjadi pada tahun 2021 dengan sampel sebanyak 77 orang di Kecamatan Lembah Melintang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala model likert. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata: (1) tingkat *coping stress* dan *psychological well-being* wanita bercerai berada pada kategori tinggi, (2) *self esteem* wanita bercerai berada pada kategori sedang, (3) *coping stress* berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai sebesar 33,0%, (4) *self esteem* berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai sebesar 26,1%, (5) *coping stress* dan *self esteem* secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai sebesar 38,8%. Implikasi dari hasil penelitian ini dalam bentuk panduan yang terdiri dari program layanan bimbingan dan konseling serta materi layanan informasi yang berkaitan dengan *psychological well-being*, *coping stress* dan *self esteem* yang ditujukan kepada wanita bercerai khususnya di Kecamatan Lembah Melintang.

**Kata kunci: *Coping Stress*, *Self Esteem*, *Psychological Well-Being*, Wanita bercerai**



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan individu pada tahap dewasa awal. Agar kehidupan rumah tangga dapat bertahan, diperlukan ikatan yang kuat berupa rasa cinta dan saling memahami. Idealnya pernikahan adalah komitmen, persahabatan, kasih sayang, pemuasan seksual, pendampingan, peluang bagi pertumbuhan emosional, serta sumber identitas dan kepercayaan diri yang baru (Papalia, Old & Feldman, 2011).

Faktanya pada masa sekarang ini pernikahan sudah tidak lagi menjadi suatu hal yang sakral bagi sebagian masyarakat. Pernikahan yang seharusnya dijaga keutuhan dan kelanggengannya tidak lagi dipikirkan sehingga timbulnya ketidakharmonisan dalam rumah tangga yang menyebabkan timbulnya konflik (Sari, Yusri & Sukmawati, 2015). Apabila keadaan seperti ini terus berlanjut maka akan menimbulkan ketidakdamaian dan ketidaktenteraman yang berujung pada perceraian sebagai jalan keluar terakhir pada pasangan suami istri dalam membina rumah tangga. Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri dan mereka sepakat untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri (Dariyo, 2004).

Kasus perceraian juga meningkat di beberapa negara, China melaporkan 300 lebih pasangan mengajukan permohonan cerai di tengah pandemi yang dipicu karena aturan *lockdown*. Fenomena yang sama juga

terjadi di Inggris tercatat adanya peningkatan angka perceraian hingga 42 persen dari rentang waktu 23 Maret dan pertengahan Mei 2020 (Hestningsih, 2020). Peningkatan angka perceraian juga terjadi di Indonesia, berdasarkan data perceraian tahun 2017 terdapat 394.246 kasus, kemudian pada tahun 2018 bertambah menjadi 401.717 kasus, lalu pada tahun 2019 mengalami peningkatan yaitu 415.510 kasus dan tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 444.358 kasus. Sementara pada tahun 2021 perceraian sudah mencapai 447.743 kasus. Artinya jumlah perceraian di Indonesia rata-rata mencapai seperempat dari dua juta jumlah peristiwa nikah dalam setahun (Intan, 2020). Beberapa provinsi di Indonesia juga mengalami peningkatan dalam kasus perceraian, khususnya Sumatera Barat juga mengalami kenaikan yang signifikan.

Data yang dikutip dari Badan Pusat Statistik Sumatera Barat mencatat angka perceraian pada 19 kabupaten dan kota pada tahun 2017 sebanyak 5.021 kasus, kemudian pada tahun 2018 sebanyak 5,412 kasus, tahun 2019 sebanyak 6.387 kasus, pada tahun 2020 dan 2021 masing-masing sebanyak 6.409 dan 6.992 kasus. Kasus paling tinggi terjadi di Pengadilan Agama Kota Padang, Pengadilan Agama Pasaman Barat dan Pengadilan Agama Kota Bukittinggi.

Pasaman Barat berada pada urutan kedua sebagai kabupaten dengan angka perceraian tertinggi setelah Kota Padang di Provinsi Sumatera Barat. Data Pengadilan Agama Talu kelas II Kabupaten Pasaman Barat menunjukkan jumlah perceraian pada tahun 2017 sebanyak 257 kasus,

2018 sebanyak 323 kasus, 370 kasus pada tahun 2019, 339 kasus pada tahun 2020, dan pada tahun 2021 sebanyak 488 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa angka perceraian di Pasaman Barat terus meningkat.

Perceraian mengakibatkan seseorang mengalami perubahan status janda atau duda dan mengalami permasalahan psikologis dalam kehidupannya (Shapiro & Keyes, 2008). Masa menjanda memberikan dampak serius bagi wanita dibandingkan pria. Penelitian yang dilakukan oleh lembaga *independent age* menjelaskan bahwa wanita hampir dua kali lipat untuk merasakan kesepian, sedih bahkan depresi dibandingkan pria. Kehidupan sosial wanita yang bercerai juga akan terganggu karena wanita yang menjadi janda cenderung akan tersisih, berbeda dengan laki-laki yang menjadi duda karena mereka akan memiliki kehidupan sosial yang lebih baik (Hurlock, 2016).

Dampak pasca perceraian pada wanita bercerai akan menurunkan *psychological well-being*. Pasca bercerai *psychological well-being* akan menurun wanita bercerai akan merasakan berbagai macam perasaan seperti trauma, kemarahan, kesedihan, penyesalan, sakit hati, kekecewaan dan merasakan perasaan buruk lainnya (Mitchell, 1992). *Psychological well-being* merupakan aspek penting dalam perkembangan kehidupan seseorang dan dalam proses adaptasi. *Psychological well-being* merupakan gambaran pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan penerimaan diri terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, maupun mengarahkan perilaku, memiliki relasi positif dengan orang lain,

mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengambil keputusan dan memiliki tujuan hidup serta mampu mengungkapkan perasaan-perasaan pribadi terkait hasil dari pengalaman kehidupannya (Ryff, 2013).

Dari hasil penelitian (Yenita, 2022) tentang gambaran *psychological well-being* pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis terungkap bahwa *psychological well-being* responden pada aspek penerimaan diri masih rendah yaitu perasaan hancur, marah, putus asa dan tidak dapat menerima kenyataan hidup tentang perceraian yang dialaminya. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain responden mendapat celaan sosial dari lingkungan sekitar, sering merasa tertekan sehingga responden menghindar dari lingkungan sekitarnya karena merasa malu.

Selanjutnya, hasil penelitian (Pertwi, 2016) tentang perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari masa perceraian pada perempuan terungkap bahwa 64,3 % wanita bercerai memiliki *psychological well-being* rendah, hal ini berarti wanita bercerai kurang mampu dalam menuntut dirinya untuk mempunyai tujuan hidup di setiap kehidupan yang dijalani dan tidak melihat makna yang ada dalam masa lalunya.

*Psychological well-being* mengacu pada suatu keadaan puas dan terpenuhinya kehidupan sehari-hari. Pada wanita bercerai yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan cenderung memandang hidup sebagai sesuatu yang memuaskan, menyenangkan dan bermanfaat. Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki hubungan yang

bermakna dengan orang lain, menemukan makna pada segala hal yang dilakukannya, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan berbagai aspek dalam kehidupannya. Karakteristik individu yang sejahtera secara psikologis, umumnya merasa puas dengan jalan hidupnya dan merasa penuh harapan serta optimis tentang masa depan. Individu mampu menetapkan tujuan hidup dan berusaha untuk mewujudkannya serta mengerahkan segenap sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi (Wati, 2015).

Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu meningkatkan *psychological well-being*, sebaliknya individu yang tidak merasakan kesejahteraan dalam hidup akan mengalami stres dan menurunkan *psychological well-being* (Eva, Shanti & Bisri, 2020). Stres merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Stres psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Kaitan antara *psychological well-being* dengan stres atau masalah psikologis lain yaitu pada efek negatif psikis yang dialami individu tersebut akan menghambat perkembangan dirinya dan dapat mengakibatkan timbulnya ketidakberdayaan diri sehingga menerima keadaan apa adanya tanpa ada usaha dari diri sendiri (Mawarpury, 2013).



Keterkaitan strategi *coping stress* dengan *psychological well-being* memiliki korelasi positif yang menunjukkan bahwa *coping stress* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* (Mawarpury, 2013). Artinya semakin baik seseorang menggunakan *coping stress* dalam menghadapi persoalan maka semakin meningkat *psychological well-being*nya demikian sebaliknya. Sejalan dengan itu hasil penelitian William (2003) menunjukkan bahwa orang tua yang bercerai atau berpisah, mengalami depresi dan *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang menikah.

Wanita bercerai juga cenderung mengalami stres. Stres dapat mengakibatkan ketidakmampuan individu untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif. Stres yang diakibatkan karena perceraian juga berdampak negatif kepada keterampilan membesarkan anak yaitu, orang tua bercerai kurang sayang, kurang komunikatif, lebih menghukum, dan lebih tidak konsisten dalam penggunaan disiplin mereka (Amato, Loomis & Booth, 1995). Sehingga wanita yang bercerai harus memiliki kemampuan untuk mengelola permasalahan-permasalahan yang dapat menjadi tekanan atau sumber stres bagi dirinya.

Kemampuan wanita bercerai dalam menangani permasalahan yang dapat menimbulkan stres berkaitan dengan kemampuan wanita bercerai dalam mengelola stres (*coping stress*). Pola *coping stress* dalam menyelesaikan permasalahan maupun tekanan-tekanan dalam hidup itulah yang dapat menjadi ciri setiap individu yang berbeda. *Coping stress*

merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Khoiroh, 2011). Aspek dalam *Coping stress* mencakup pengendalian diri, menjaga jarak, menghindarkan diri, penekanan pada tanggung jawab, dan memberi penilaian positif.

Selain *coping stress*, *self esteem* juga memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Setiap individu perlu memiliki *self esteem* yang tinggi untuk keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya (Andriani, Alizamar & Karneli, 2019). *Self esteem* menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan *psychological well-being* (Gao, Guo, Tian, Si & Wang 2018). *Self esteem* mengacu pada nilai yang ditempatkan oleh individu untuk identitasnya (Foon, 2007). *Self esteem* yang tinggi akan berfungsi sebagai pelindung bagi munculnya gangguan psikologis sekaligus meningkatkan *psychological well-being*, sedangkan *self esteem* rendah akan mengakibatkan individu kurang dapat merasakan kepuasan hidup, merasa tidak aman, cemas, lebih suka menyendiri, dan suka menyalahkan. Hal ini dapat menimbulkan gangguan psikologis, melemahnya kekuatan potensi, dan tidak dapat menjalin hubungan sosial, *self esteem* yang rendah akan dapat menimbulkan berbagai aktivitas yang menyimpang dan tekanan psikologis (Triwahyuningsih, 2017).

Sementara penelitian yang dilakukan Schimmack & Diener (2003) pada remaja dan orang dewasa muda menemukan bahwa *self esteem*

merupakan faktor penting dalam menentukan *psychological well-being*, bahkan menjadi faktor utama yang paling baik terhadap peningkatan *psychological well-being*. Adapun aspek *self esteem* dalam penelitian ini mencakup personal, general dan sosial.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa hubungan antara *self esteem* dengan *psychological well-being*, semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh seorang individu akan semakin tinggi pula *psychological well-being* individu tersebut.

Rendahnya *psychological well-being* wanita bercerai dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa orang wanita bercerai di Lembah Melintang. Hasil wawancara awal pada narasumber yang pertama yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Desember 2021 kepada salah satu wanita yang bercerai di Pasaman Barat yang berinisial YD terungkap bahwa YD sudah bercerai dengan suami sekitar satu tahun yang lalu, penyebabnya adalah suami YD melakukan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dari awal menikah, suami YD juga berselingkuh pada akhirnya menikah tanpa seizin YD dan sudah memiliki dua anak dari wanita lain, suami YD juga tidak menafkahi YD dan keempat anaknya, hal ini membuat YD memutuskan untuk mengakhiri rumah tangganya. Setelah bercerai YD mengalami masalah lain yaitu YD semakin kesulitan dalam menafkahi keempat anaknya, YD merasa minder dan menutup diri dari lingkungan, YD tidak bisa mengontrol emosinya dan sering marah tanpa alasan yang jelas, merasa putus asa dan tidak mempunyai kekuatan untuk

bisa mengasuh anaknya. Berdasarkan hasil wawancara di atas, menggambarkan bahwa *psychological well-being* responden terganggu pada aspek *self-acceptance* yaitu responden tidak mampu bersikap positif dengan diri sendiri dan masa lalunya, responden memiliki sikap menyalahkan diri sendiri dan masa lalunya, benci, dendam, marah dan takut menghadapi tanggapan orang sekitar.

Selanjutnya, wawancara pada narasumber yang kedua yang dilakukan pada tanggal 23 Desember 2021 yang berinisial DK, DK seorang wanita yang bercerai pada bulan Agustus 2021, pasca bercerai DK mengalami kesepian yang mendalam, tidak semangat dalam menjalani hidup, masih bingung bagaimana mencari nafkah untuk kehidupan rumah tangga, susah percaya dengan orang lain karena trauma dengan masa lalu. Dari hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa ada perasaan-perasaan negatif seperti merasa gagal menjadi manusia, putus asa, tidak memiliki arti hidup disini adanya penurunan *psychological well-being* pada responden tersebut.

Masalah yang dihadapi wanita setelah bercerai sangat beragam, untuk membantu wanita menghadapi permasalahan setelah dibutuhkan konselor (Hayati, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno & Amti (2009) yang menyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting. Pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya untuk individu yang berada di lingkungan sekolah namun juga warga masyarakat. Kehidupan bermasyarakat dimulai dari

keluarga, di dalam keluarga lah setiap individu dipersiapkan untuk menjadi warga masyarakat. Lebih jauh, mutu kehidupan di dalam masyarakat dan mutu masyarakat itu sendiri sebagian besar ditentukan oleh mutu keluarga yang mendukung kehidupan masyarakat itu. Perkembangan kehidupan mengandung risiko, maka risiko itu pun dapat menimpa anggota keluarga yaitu meningkatnya perceraian. Permasalahan yang ditimbulkan oleh pengaruh yang tidak menguntungkan itu mengundang berperannya bimbingan dan konseling.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam penelitian ini dengan judul “Kontribusi Pengelolaan Stres (*Coping Stress*) dan Harga Diri (*Self Esteem*) terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Wanita Bercerai”.

## **B. Identifikasi Masalah**

*Psychological well-being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik termasuk kebahagiaan, *self esteem* dan kepuasan dalam hidup (Hardjo & Novita, 2015). *Psychological well-being* dipengaruhi oleh kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, *self esteem*, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Faturachman, Tyas, Minza, & Lufityanto, 2012). Diener, Lucas, & Scollon (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain, harga diri (*self esteem*), kepuasan



hidup (*life satisfaction*), kebahagiaan (*happiness*), efikasi diri (*self-efficacy*), serta perasaan depresi (*feeling depression*).

Selain itu, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada keluarga bercerai yaitu: (1) Adanya hubungan positif antara anak dan orang tua; (2) Adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar; (3) Memiliki teman-teman senasib; (4) Adanya motivasi berupa pembuktian diri; dan (5) Penggunaan strategi *coping* yang efektif dalam menangani stressor (Aghniacakti, 2016).

Wanita bercerai dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang positif ketika dia merasa puas dengan kehidupan yang dijalani dan memiliki emosi positif serta menghindari emosi negatif seperti marah dan depresi. Selain itu rendah atau tingginya *psychological well-being* seseorang juga dipengaruhi oleh *coping stress*, rasa percaya diri dan harga diri (*self esteem*) (Pribadi, 2010; Hadjam & Nasiruddin, 2003).

Berdasarkan fenomena di lapangan, ada beberapa permasalahan yang terjadi pada wanita setelah mengalami perceraian sebagai berikut.

1. Masih terdapat wanita setelah bercerai belum menerima keadaan dirinya dengan status janda yang disandangnya.
2. Masih terdapat wanita bercerai menghadapi kecemasan dan depresi seperti perasaan tidak dibutuhkan, marah, bingung, merasa gagal, benci pada diri sendiri.
3. Masih terdapat wanita setelah bercerai cenderung pesimis dan menunjukkan sikap tidak berharga.

4. Masih terdapat wanita setelah bercerai tidak mampu beradaptasi dengan keluarga dan lingkungan sekitar.
5. Masih terdapat wanita setelah bercerai kesulitan dalam membesarkan dan mendidik anak.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini akan dibatasi pada *coping stress*, *self esteem* dan *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *coping stress* pada wanita bercerai di Pasaman Barat?
2. Bagaimana gambaran *self esteem* pada wanita bercerai di Pasaman Barat?
3. Bagaimana gambaran *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat?
4. Seberapa besar kontribusi *coping stress* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat?
5. Seberapa besar kontribusi *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat?
6. Seberapa besar kontribusi *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat.
2. Menganalisis *coping stress* wanita bercerai di Pasaman Barat.
3. Menganalisis *self esteem* wanita bercerai di Pasaman Barat.
4. Menganalisis besaran kontribusi *coping stress* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat.
5. Menganalisis besaran kontribusi *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat
6. Menganalisis besaran kontribusi *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Pasaman Barat.

### **F. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini. Manfaatnya terdiri dari manfaat teoretis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoretis**

Sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan kemajuan dan khasanah ilmu pengetahuan serta teknologi terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling yang memiliki kaitan dengan *coping stress*, *self esteem* dan *psychological well-being* wanita bercerai.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Konselor

Penelitian ini dapat mengetahui analisis kebutuhan wanita bercerai tentang *psychological well-being* yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan pada wanita yang telah bercerai.

### b. Pengadilan Agama

Penelitian ini dapat memberikan informasi seberapa besar *psychological well-being* wanita yang bercerai agar di Pengadilan Agama dapat menyikapi permasalahan ini terkhusus dalam memberikan layanan mediasi pada wanita yang hendak sidang bercerai.

### c. Kantor Urusan Agama (KUA)

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam memberikan nasihat pada pasangan yang akan menikah terkait kewajiban suami istri serta dampak buruk jika bercerai. Sehingga nantinya akan dapat menekan tingginya angka perceraian di Pasaman Barat.

### d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi kepada peneliti yang akan meneliti variabel yang sama dan memberikan kelanjutan seperti tindakan yang akan dilakukan dalam meningkatkan *psychological well-being* wanita bercerai.

### **G. Kebaruan dan Orisinalitas**

Banyak penelitian yang mengkaji tentang *psychological well-being* namun masing-masing tentu memiliki karakteristik berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan membahas tentang *psychological well-being* wanita bercerai di Kecamatan Lembah Melintang. Maka dari itu penelitian ini melihat seberapa besar kontribusi *coping stres* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai di Kecamatan Lembah Melintang.

Hasil penelitian ini untuk melihat sejauh mana *coping stres*, *self esteem* memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being*. Sehingga penelitian yang dilakukan penulis berbeda, memiliki unsur kebaruan dan keorisinalitasan dari penelitian sebelumnya. Sehingga hasil yang nantinya didapat dari penelitian yang akan dilakukan penulis ini akan dapat digunakan sebagai penambah wawasan keilmuan bagi kita semua.

### **H. Definisi Operasional**

Variabel-variabel yang dipergunakan dalam penelitian adalah variabel bebas (X) yaitu *coping stress* (X<sub>1</sub>) dan *self esteem* (X<sub>2</sub>), sedangkan yang menjadi variabel terikat (Y) yaitu *psychological well-being* wanita bercerai. Berdasarkan penjelasan dan fokus kajian penelitian yang dilakukan, definisi operasional variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

### 1. *Coping Stress*

*Coping stress* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah usaha wanita bercerai untuk mengelola stres yang berkaitan dengan emosi dan permasalahan yang dihadapi. *coping stress* mencakup dua aspek, pertama, *problem-focused coping* terdiri dari perencanaan pemecahan masalah, menyelesaikan masalah secara konkrit, mencari dukungan sosial. Kedua, aspek *emotional focused coping* terdiri dari memberi penilaian positif, penekanan pada tanggung jawab, pengendalian diri, menjaga jarak, menghindarkan diri.

### 2. *Self Esteem*

*Self esteem* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penilaian wanita bercerai terhadap seberapa berharga dirinya dan akan diekspresikan melalui sikap terhadap diri sendiri. *Self esteem* dalam penelitian ini mencakup personal, general, dan sosial.

### 3. *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kondisi wanita bercerai yang mampu menghadapi berbagai hal yang memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga wanita bercerai tersebut merasakan adanya kesejahteraan batin dalam hidup. *Psychological well-being* mencakup hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, keyakinan memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.