



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 4 Nomor 5 Oktober 2022 Halaman 7060 - 7067

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Kontribusi Penanggulangan Stres dan Penghargaan Diri pada Keadaan Psikologi Wanita yang Bercerai

Silfia Rahmah^{1✉}, Neviyarni²

Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2}

e-mail : rsifia23@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya kontribusi *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai, dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita bercerai yang terjadi pada tahun 2021 dengan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sampel berjumlah 77 orang, instrumen yang digunakan adalah angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai sebesar 38,8%. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai analisis yang dibutuhkan dalam pembuatan program layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Mengatasi Stres, Harga Diri, Kesejahteraan Psikologis.

Abstract

This study aims to determine the contribution of coping stress and self esteem to the psychological well-being of divorced women, using quantitative descriptive methods. The population in this study were divorced women who occurred in 2021 by taking samples using the purposive sampling method, the sample amounted to 77 people, and the instrument used was a questionnaire. The results of this study indicate that coping stress and self esteem together have a significant effect on the psychological well-being of divorced women by 38.8%. The implications of the result this study can be used as a needed analysis in making guidance and counseling service programs.

Keywords: Coping Stress, Self Esteem, Psychological Well-Being.

Histori Artikel

Received	Revised	Accepted	Published
24 Agustus 2022	08 September 2022	04 Oktober 2022	10 Oktober 2022

Copyright (c) 2022 Silfia Rahmah, Neviyarni

✉ Corresponding author :

Email : rsifia23@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3894>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Perceraian adalah akhir dari suatu pernikahan, pada saat pernikahan dipenuhi dengan ketidaksetiaan, ketidak bahagiaan, pertengkarannya atau masalah lain, seringkali perpisahan menjadi jalan keluar masalah tersebut.

Perceraian yang terjadi tidak langsung menyelesaikan masalah namun timbul masalah baru apabila tidak siap menerima kehidupan setelah bercerai. Masalah tersebut akan memberi efek putus asa, merasa diri tidak berguna dan tidak berarti akhirnya menarik diri dari lingkungan. Salah satu akibat yang ditimbulkan dari perceraian adalah gangguan emosi yaitu perasaan marah atau perasaan akibat sikap yang tidak baik oleh pasangan (Darwati, 2010)

Tabel 1. Jumlah perceraian di Indonesia

Nomor	Tahun	Jumlah (Kasus)
1	2017	394.246
2	2018	401.717
3	2019	415.510
4	2020	444.358
5	2021	447.734
Total		2.103.565

Sumber: (Intan, 2020)

Jumlah perceraian di 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. Pasaman Barat berada pada urutan kedua sebagai kabupaten dengan angka perceraian tertinggi setelah Kota Padang di Provinsi Sumatera Barat.

Tabel 2. Jumlah perceraian Pasaman Barat

Nomor	Tahun	Jumlah (Kasus)
1	2018	322
2	2019	402
3	2020	370
4	2021	488
Total		1.582

Sumber: Pengadilan Agama Talu kelas II Kabupaten Pasaman Barat

Masalah yang terjadi setelah perceraian ternyata bisa menurunkan *psychological well-being* wanita bercerai (Shapiro & Keyes, 2008). Akibatnya, wanita yang bercerai tidak dapat membuat keputusan sendiri, tidak mempunyai sikap positif terhadap diri dan orang lain, tidak dapat mengatur perilaku, tidak dapat menciptakan atau mengelola lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, tidak mampu mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya serta tidak memiliki tujuan hidup.

Psychological well-being adalah syarat psikologis berdasarkan setiap individu yang berfungsi apabila digunakan dengan baik dan positif. Wanita bercerai dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung memandang hidup sebagai sesuatu yang menyenangkan, bermanfaat, dan memuaskan. Individu yang sejahtera

secara psikologis memiliki kemampuan untuk mengendalikan banyak aspek dalam kehidupannya, menemukan makna atas segala hal yang dilakukan, serta memiliki interaksi yang bermakna dengan orang lain.

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 membesarakan anak yaitu, orang tua bercerai kurang sayang, kurang komunikatif, lebih menghukum, dan lebih tidak konsisten dalam penggunaan disiplin mereka (Amanto, 1994). Sehingga wanita yang bercerai wajib mempunyai kemampuan untuk menangani permasalahan-permasalahan yang dapat menjadi tekanan stres bagi dirinya. Keterkaitan strategi *coping stress* dengan *psychological well-being* mempunyai hubungan positif yang menunjukkan bahwa *coping stress* mempunyai interaksi signifikan dengan *psychological well-being* (Mawarpury, 2013). Artinya jika seseorang menggunakan *coping stress* dengan baik dalam menghadapi masalah maka semakin meningkat *psychological well-beingnya* demikian sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitorus & Maryatmi (2020) tentang hubungan harga diri dan stres dengan *psychological well-being* pada remaja panti asuhan tanjung barat di Jakarta mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan stres dengan *psychological well-being* dengan *multivariate correlation* menunjukkan r sebesar = 0.583 dengan p sebesar = 0.000 ($p < 0.05$).

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 membuat individu mampu mengambil keputusan dan ingin mencoba cara baru, belajar dari kesalahan dan percaya diri dalam menghadapi tantangan masa depan (Daharnis et al., 2018). Sedangkan individu yang memiliki *self esteem* rendah cenderung menganggap rendah kemampuan mereka, tidak yakin dengan kesuksesan, sulit untuk menetapkan tujuan dan memecahkan masalah (Kurniawan, Neviyarni & Solfema, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitio (2019) tentang hubungan antara *self esteem* dan *psychological well-being* pada pensiunan bumi x menunjukkan korelasi yang positif semakin tinggi *self esteem* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, dan sebaliknya, ditunjukkan pada hasil analisis data yang diperoleh $r=0.684$; $p(0,000)<0,05$. *Self esteem* yang tinggi berfungsi sebagai pelindung dari munculnya gangguan psikologis sekaligus meningkatkan *psychological well-being*, sedangkan *self esteem* rendah dapat mengakibatkan seseorang kurang merasakan kepuasan dalam hidup, merasa tidak aman, lebih suka menyendiri, merasa cemas, dan suka menyalahkan. Hal ini dapat memicu gangguan psikologis, melemahkan kekuatan potensi, dan tidak dapat menjalin hubungan sosial, *self esteem* yang rendah akan dapat menimbulkan berbagai aktivitas yang menyimpang dan tekanan psikologis (Triwahyuningsih, 2017).

Penelitian ini akan menggambarkan bagaimana *coping stress*, *self esteem*, dan *psychological well-being* wanita bercerai serta bagaimana kontribusi ketiga variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk merancang program layanan bimbingan konseling bagi wanita bercerai yang berhubungan dengan peningkatan *coping stress*, *self esteem*, *psychological well-being* serta memberikan layanan informasi kepada wanita bercerai sehingga wanita bercerai mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional bertujuan untuk melihat kontribusi *coping stress*, dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita bercerai di Pasaman Barat yang terjadi pada tahun 2021 yang berjumlah 488 orang, sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria kasus perceraian terdaftar

di Pengadilan Agama Talu kelas II Pasaman Barat, bertempat tinggal Lembah Melintang yang merupakan kecamatan terbanyak terjadi perceraian, terjadi di tahun 2020, wanita yang menyandang status janda cerai hidup, usia lama perceraian maksimal 1 tahun perceraian, dan memiliki anak, belum menikah lagi pada saat dilakukan penelitian. Sampel penelitian sebanyak 77 orang. Instrumen yang digunakan adalah angket kuesioner *coping stress*, *self esteem* dan *psychological well-being* yang disusun menggunakan model skala Likert kemudian diberikan kepada sampel yang diteliti. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini adalah variabel *Coping Stress* (X1), *Self Esteem* (X2), dan *Psychological Well Being* (Y). Berikut ini deskripsi data hasil penelitian.

Hasil

1. *Coping Stress* (X1)

Deskripsi data *coping stress* sebanyak 77 orang responden dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Coping Stress*

Interval Skor	Kategori	f	%
≥85	Sangat Tinggi	6	7,8
69-84	Tinggi	54	70,1
53-68	Sedang	16	20,8
36-52	Rendah	1	1,3
≤35	Sangat Rendah	0	0,0
Total		77	100

Tabel 3 di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar *coping stress* wanita bercerai di kecamatan Lembah Melintang berada pada kategori tinggi yaitu 70,1%, selanjutnya untuk kategori sedang sebesar 20,8%, kategori sangat tinggi sebesar 7,8%, dan kategori rendah sebesar 1,3%, secara keseluruhan *coping stress* pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa wanita bercerai mampu melakukan *coping stress* untuk menangani permasalahan yang dapat menimbulkan stres.

2. *Self Esteem* (X2)

Deskripsi data *self esteem* yang berjumlah 77 orang responden dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Esteem*

Interval Skor	Kategori	F	%
≥30	Sangat Tinggi	4	5,19
27-29	Tinggi	31	40,26
20-26	Sedang	40	51,95
14-19	Rendah	2	2,60
≤13	Sangat Rendah	0	0
Total		77	100

Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar *self esteem* wanita bercerai di Kecamatan Lembah Melintang berada pada kategori sedang yaitu 51,95%, selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 40,26%, kategori sangat tinggi sebesar 5,19% dan kategori rendah sebesar 2,60%. Secara keseluruhan

self esteem wanita bercerai pada kategori sedang, deskripsi data ini menggambarkan bahwa *self esteem* wanita bercerai perlu ditingkatkan karena wanita bercerai masih ada yang tidak dapat menerima keadaan diri dengan positif, merasa diri tidak berharga, menghindari lingkungan sekitar dan depresi. Diperlukan kiranya upaya untuk meningkatkan *self esteem* dengan mengenali pada aspek apa saja yang perlu diperbaiki seperti aspek *general self esteem*, *personal self esteem* dan *social self esteem* melalui bantuan konselor dengan memberikan layanan bimbingan konseling dan materinya disesuaikan dengan *peningkatan self esteem* pada wanita bercerai.

3. Psychological Well Being (Y)

Deskripsi data *psychological well being* dengan 77 responden dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Psychological Well Being

Interval Skor	Kategori	f	%
≥84	Sangat Tinggi	6	7,79
68-83	Tinggi	51	66,23
52-67	Sedang	19	24,68
36-51	Rendah	1	1,30
≤35	Sangat Rendah	0	0
Total		77	100

Tabel 5 memperlihatkan bahwa sebagian besar *psychological well being* berada pada kategori tinggi yaitu 66,23%. Selanjutnya, kategori sedang sebesar 24,68%, kategori sangat tinggi sebesar 7,79%, dan kategori rendah sebesar 1,30%, secara keseluruhan *psychological well being* berada pada kategori tinggi, tabel frekuensi di atas menggambarkan wanita bercerai berusaha menerima diri secara positif dengan menjalani kehidupan sehari-hari lebih baik lagi, mampu mengurus keluarga dengan baik, mengembangkan kelebihan yang dipunyai, menerima masa lalu dan bersyukur dengan apa yang dimiliki.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Coping Stress (X1), Self Esteem (X2), terhadap Psychological Well Being (Y)

No.	Model	R	RSquare	Sign
1	X1-Y	0,575	0,330	0,000
2	X2-Y	0,511	0,261	0,000
3	X1, X2-Y	0,623	0,388	0,000

Tabel 6 di atas memperlihatkan bahwa nilai korelasi (R) *Coping Stress* (X_1) terhadap *Psychological Well Being* wanita bercerai di Kecamatan Lembah Melintang sebesar 0,575, nilai R Square sebesar 0,330, dan nilai sign 0,000 menunjukkan bahwa *coping stress* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well being* dengan pengaruh sebesar 33,0% sisanya sebesar 67,0% dipengaruhi oleh variabel lain. Tercapainya *coping stress* yang efektif akan terbangun evaluasi hidup yang lebih positif, maka dapat terbentuk kebahagiaan dan pengoptimalan potensi sehingga terwujud *psychological well-being* dalam diri individu (Safitri, 2021)

Pembahasan

Wanita bercerai akan mengalami suatu perubahan dalam hidupnya yang akan berpengaruh pada kondisi psikologis. Perubahan yang terjadi dalam hidup akan menjadi sumber stres apabila perubahan hidup tersebut

menuntut agar individu menyesuaikan diri (Nevid, 2005). Perubahan yang paling jelas terlihat pada wanita bercerai akan mengalami kesedihan yang mendalam dan tekanan sosial. Adanya *coping stress* yang baik maka responden dapat mencapai tujuan, fokus terhadap masalah, tenang, berpikir dengan hati-hati, mampu beradaptasi dan mengendalikan diri (Winta & Syafitri, 2019).

Coping stress dan *psychological well-being* adalah dua variabel yang sangat berperan terhadap wanita bercerai, wanita yang memiliki keyakinan diri yang positif, kesehatan dan energi, mandiri dan religiusitas yang tinggi (Hapsari & Urbayatun, 2022). Sehingga hal demikian dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah individu yang sehat secara psikologis, tidak saja bebas dari masalah-masalah atau tekanan mental, tetapi juga mampu melakukan penguasaan lingkungan dengan baik, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, memposisikan diri secara positif, memiliki makna hidup, serta perasaan bahwa dirinya berkembang (Ryff & Keyes, 1995).

Model *kedua* dalam Tabel 6, terlihat bahwa nilai R yang diperoleh *self esteem* (X2) terhadap *psychological well-being* sebesar 0,511, dengan nilai R Square sebesar 0,261, dan nilai Sign sebesar 0,000, ini menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai, dengan sumbangan efektif sebesar 26,1%, sisanya sebanyak 73,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

Faktor internal yang mempengaruhi *Psychological well-being* yaitu *self esteem* dan kepribadian, faktor eksternal yaitu dukungan sosial (Odaci, 2013). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Plummer (dalam Kurniawan, Neviyarni & Solfema, 2018) bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang positif percaya pada diri sendiri dan mengembangkan kemandirian sehingga mampu mengatasi kesulitan dan kegagalan. Ketika responden memiliki *self esteem* yang tinggi maka wanita bercerai memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Sebaliknya, jika responden memiliki *self esteem* rendah, *psychological well-being* wanita bercerai yang rendah. Berdasarkan hal itu wanita bercerai membutuhkan kondisi *self esteem* tinggi, individu akan mempunyai perasaan percaya diri tinggi, penuh kekuatan, kemampuan, kepuasan, dan kebermanfaatan bagi dunia (Maslow, 1943). Hal demikian membantu responden dalam memulai hidup yang lebih baik lagi setelah bercerai.

Pentingnya *Self esteem* bagi wanita bercerai karena wanita tersebut dapat menilai dirinya secara positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil, dan dapat menyesuaikan diri karena selalu merasa bahagia (Dayaksini, Tri & Hudaniah, 2003). Wanita bercerai yang memiliki *self esteem* yang tinggi dianggap secara psikologis bahagia dan sehat. Selain itu mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, mampu mengatasi secara efektif tantangan dan umpan balik yang negatif dalam kehidupan sehari-hari (Heatherton & Wyland, 2003). Kondisi ini menerangkan bahwa *self esteem* membantu dalam meningkatkan *psychological well-being* wanita bercerai.

Model ketiga pada Tabel 6, menunjukkan nilai korelasi (R) *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* sebesar 0,623. Nilai RSquare sebesar 0,388, menunjukkan *coping stress* dan *self esteem* memiliki kontribusi secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* wanita bercerai, dengan nilai kontribusi sebesar 38,8%. Sisanya sebanyak 61,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dan *self esteem* merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* wanita bercerai. *Coping Stress* dilakukan wanita bercerai untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami serta dapat menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan, kebahagian, dan rasa aman yang diinginkan (Andriani, Alizamar & Karneli, 2019). Apabila individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, individu tersebut mampu meningkatkan accepting responsibility yaitu menumbuhkan kesadaran akan peran diri terhadap masalah yang dihadapi menerima sisi positif dan negatif dalam hidupnya sehingga memiliki kepuasan hidup dan kebahagiaan (Ryff & Singer, 2008). *Coping stress* yang tinggi pada wanita bercerai akan mampu untuk mengelola perbedaan yang dirasakan dan mampu menguasai suatu masalah sehingga akan meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan akan meningkatkan *psychological well-being*. Begitu juga dengan *self esteem* wanita bercerai tinggi disebabkan tanggung jawab yang diemban membuatnya merasakan untuk menguasai tantangan dan tuntutan setelah menjadi wanita bercerai yang akan memberikan perasaan bermakna yang akan *psychological well-being*. Untuk meningkatkan *psychological well-being* wanita bercerai dimulai dengan peningkatan *coping stress* dan *self esteem*.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan keterbatasan yang tidak dapat dihindari. Keterbatasan penelitian ini diantaranya: Pertama, variabel penelitian ini masih terbatas, sehingga perlu peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* wanita bercerai. Faktor-faktor lain ini termasuk keluarga, usia dan jenis kelamin, pendidikan, budaya, status sosial ekonomi, religiusitas dan kepribadian. Kedua, sampel penelitian ini masih mencakup Kecamatan Lembah Melintang belum meluas ke Kabupaten, sehingga perlu penelitian yang lebih luas untuk peneliti selanjutnya berkaitan dengan *coping stress* dan *self esteem* terhadap *psychological well-being* wanita bercerai. Ketiga, hanya satu instrumen kuesioner, yang ditujukan untuk wanita bercerai, yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan pendalaman data dengan melakukan observasi, wawancara kepada responden, maupun keluarga responden.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan salah satu masukan bagi konselor atau perangkat pelayanan masyarakat dalam penyusunan program pelayanan yang berkaitan dengan *coping stress* dan *self esteem* berkontribusi terhadap *psychological well-being* dan dapat memberikan layanan bimbingan konseling, Antara lain layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok dan layanan penguasaan konten.

SIMPULAN

Berdasarkan 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 *self esteem* berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai (5) *coping stress* dan *self esteem* secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* wanita bercerai. Implikasi dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk membuat program layanan Bimbingan dan Konseling di Kecamatan Lembah Melintang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental Divorce, Marital Conflict, And Offspring Well-Being During Early Adulthood. *Social Forces*, 73 (3), 895–915.
- Andriani, O., Alizamar, A., & Karneli, Y. (2019). The Contribution Of Self-Esteem And Parenting Towards Aggressive Behavior Of Child Victims Domestic Violence. *International Journal Of Research In Counseling And Education*, 4 (1), 21–27.
- Darwati. (2010). *Terapi Pasca Perceraian Solusi "Solusi Pra, Proses, Hingga Pasca Perceraian"*. Surabaya: PT Java Pustaka Media Utama.
- Dayaksini, T. & H. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Foon, B. S. (2007). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Perhubungan Perkahwinan*. Malaysia: Universiti Malaysia Sarawak.
- Gao, F., Guo, Z., Tian, Y., Si, Y., & Wang, P. (2018). Relationship Between Shyness And Generalized Pathological Internet Use Among Chinese School Students: The Serial Mediating Roles Of Loneliness, Depression, And Self-Esteem. *Frontiers In Psychology*, 9, 1–11.
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol 4 No 5 Oktober 2022
p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

7067 Kontribusi Penanggulangan Stres dan Penghargaan Diri pada Keadaan Psikologi Wanita yang Bercerai - Silvia Rahmah, Neviyarni
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3894>

Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 8 (1), 11–16.

- Intan, U. P. (2020). *Kemenag Sebut Angka Perceraian Mencapai 306.688 Per Agustus 2020*. Diakses 4 Desember 2020. <Https://Www.Merdeka.Com/Peristiwa/Kemenag-Sebut-Angka-Perceraian-Mencapai-306688-Per-Agustus-2020>
- Kurniawan, B., Neviyarni, & Solfema. (2018). The Relationship Between Self Adolescents Who Living In Orphanages. *International Journal Of Research In Counseling And Education, 1 (1)*, 2017.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. . New York: McGraw-Hill, Inc.
- Mawarpury, M. (2013). Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis : Studi Meta Analisis. *Psycho Idea, 1*, 38–47.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Odaci, H. (2013). The Role Of Computer Self-Efficacy, Self-Esteem, And Subjective Well-Being. *Journal Asia-Pacific Education Researcher, 2 (1)*, 399–406.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology, 69 (4)*, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies, 9 (1)*, 13–39.
- Safitri, S. (2021). *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital Status And Social Well-Being: Are The Married Always Better Off? *Social Indicators Research, 88(2)*, 329–346.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self-Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Buletin Psikologi, 25 (1)*, 26–35.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). Coping Stress Pada Ibu Yang Mengalami Kematian Anak. *Philanthropy: Journal Of Psychology, 3 (1)*, 14.