



Article

**Strategi Coping Seseorang yang Mengalami Perceraian**

Andria Pragholapati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 23, 2022  
Final Revision: July 18, 2022  
Available Online: July 25, 2022

KEYWORDS

Mental Health Problems; Coping Strategies; Divorce

CORRESPONDENCE

E-mail: [andria.pragholapati@upi.edu](mailto:andria.pragholapati@upi.edu)

**A B S T R A C T**

This study aims to examine the relationship of mental health problems with coping strategies of someone who is experiencing divorce in Bandung. Method: This research uses descriptive quantitative research design. The sample in this study amounted to 52 respondents selected as respondents using non-probability sampling with consecutive sampling. The questionnaire used was Ways of Coping. Data were analyzed quantitatively. Results: The results showed more than half of respondents (63.5%) used coping strategies focused on problems. Conclusions: Suggestions for psychiatrists is to improve coping strategies that focus on the problem of someone who is experiencing divorce.

**I. INTRODUCTION**

Gangguan kesehatan jiwa di seluruh dunia menjadi masalah yang sangat serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa satu dari empat orang di dunia mengalami gangguan jiwa dan diperkirakan sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa (WHO, 2014). Hasil penelitian kesehatan dasar (Rikesdas) menyebutkan 1,7 per mil penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa ringan hingga berat (1-2 orang yang mengalami gangguan jiwa per 1000 penduduk) (Rikesdas, 2013). Gangguan kesehatan jiwa sebenarnya disebabkan oleh banyak hal. Akan tetapi penyebab gangguan jiwa menurut Stuart (2013) ada tiga golongan yaitu gangguan biologis, gangguan psikologis, dan gangguan sosial. Gangguan biologi

disebabkan oleh faktor keturunan, kelainan pada otak. Penyebab gangguan psikologis karena hubungan patologis antara anggota keluarga, perceraian, pola asuh, konflik, frustrasi, dan krisis. Sedangkan penyebab gangguan sosial adalah stresor psikososial yaitu pernikahan, masalah orang tua, masalah keuangan, dan faktor keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab gangguan jiwa adalah akibat stresor pernikahan dan perceraian. Perceraian mempengaruhi biologi dan kesehatan pria, psikologis, sosial, bahkan spiritual. Laki-laki yang bercerai memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi, penyalahgunaan zat, depresi, dan kurangnya dukungan sosial (Daniel, David, & Kimberly, 2013). Dampak perceraian terhadap orang tua menimbulkan reaksi negatif dan tidak nyaman. Para ibu cenderung bereaksi

dengan mengonsumsi lebih banyak alkohol, menggunakan lebih banyak layanan kesehatan untuk depresi, kecemasan atau penghinaan, dan merasa kurang mampu untuk berperan sebagai orang tua. Sedangkan bagi para ayah, mereka merasa tersisih, tidak diterima oleh anak-anaknya dan juga dapat mengalami depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat (Kusuma, 2010).

Perceraian telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kecacatan (Pienta, Hayward & Rahrig, 2000), masalah kesehatan mental (Simon, 2002), penurunan kesehatan fisik (Williams & Umberson, 2004), dan kematian (Goldman, Korenman, Weinstein, 1995). Perceraian berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Dampak buruk dari perceraian pada kesehatan mental adalah stres, depresi, dan kecemasan (Waite & Gallagher, 2000; Hughes & Waite, 2009; Bronselaer, De Koker & Van Peer, 2008; Zulkarnain & Korenman, 2015). Depresi adalah keadaan tertekan, karena kekecewaan besar (kematian, perceraian, kebangkrutan) atau kehilangan pribadi (kematian kekasih) secara alami menjadi depresi. Jiwanya tertekan dengan gejala perasaan sangat sedih, putus asa dan kehilangan kegembiraan, rasa lelah dan lelah, tidak nafsu makan, susah tidur, gangguan jiwa, sering termenung dengan pikiran imajiner, berkurang konsentrasi, ragu, dan sulit mengambil keputusan (Tjay & Rahardja, 2007). Perceraian merupakan pemicu stres psikososial yang berdampak pada kesehatan mental. Fenomena perceraian saat ini semakin meningkat. Data terakhir dari perhitungan Kementerian Agama RI mencatat 250 ribu kasus perceraian di Indonesia pada 2009. Angka ini setara dengan 10% dari jumlah perkawinan pada 2009 sebesar 2,5 juta. Jumlah perceraian meningkat 50 ribu kasus dibandingkan tahun 2008 yang mencapai 200 ribu perceraian. Dalam kurun waktu 5-10 tahun lalu, di Indonesia

hanya terdapat 20 ribu hingga 50 ribu kasus perceraian per tahun. Kini setiap hari masukan gugatan cerai ke pengadilan agama lebih banyak diajukan oleh kalangan menengah ke atas. Fakta lain dari kasus perceraian yang tercatat juga menunjukkan adanya pergeseran bentuk perceraian. Sekitar 70 persen perceraian di Pengadilan Agama adalah perceraian. Data tersebut menunjukkan adanya pergeseran kasus perceraian dimana istri menggugat cerai (Moeslichan, 2009).

Di Bandung, dari 30.900 kasus perceraian, 15.139 (60 persen) merupakan kasus cerai suami dan istri suami yang diceraikan sebanyak 13.415 kasus. Dari data yang diperoleh, jumlah kasus perceraian di wilayah kota Bandung pada tahun 2013 terjadi peristiwa perceraian mencapai 100 pasangan setiap bulannya, jumlah kasus yang masuk pada tahun 2013 sebanyak 5.134 kasus. Pada tahun 2014 jumlah kasus meningkat menjadi 5.684 kasus. Sedangkan kasus yang menyebabkan perceraian pada tahun 2013 sebanyak 4.571 kasus, meningkat pada tahun 2014 menjadi 4.926 kasus. Faktor penyebab perceraian juga beragam seperti ketidakharmonisan keluarga, faktor ekonomi, tanggung jawab kepala keluarga, campur tangan pihak ketiga, kawin paksa, pernikahan dini, krisis moral dan poligami tidak sehat (Pengadilan Agama Kota Bandung, 2015). Data perceraian yang terus meningkat di Kota Bandung juga akan berdampak pada masalah kesehatan mental dan fisik yang terus meningkat.

Meski perceraian dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang, tidak semua orang yang bercerai mengalami gangguan kesehatan mental yang parah. Hal ini dikarenakan setiap orang memiliki strategi koping dalam menghadapi pemicu stres perceraian. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus

berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dianggap merugikan atau melebihi kemampuan individu tersebut. Stuart (2013) menyatakan strategi koping adalah upaya-upaya yang diarahkan pada pengelolaan stres yang dapat bersifat konstruktif atau destruktif.

Strategi koping bersifat konstruktif ketika kecemasan digunakan sebagai tanda peringatan dan individu menerimanya sebagai tantangan untuk memecahkan masalah. Strategi koping yang merusak mematikan peringatan kecemasan dan tidak menyelesaikan konflik, dan mungkin menggunakan strategi koping yang menghindari resolusi (Stuart, 2013).

Seorang perawat mental dapat sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mental dengan mempraktikkan keperawatan kesehatan mental dalam pengaturan layanan publik, memberikan konsultasi, pendidikan kepada klien, keluarga, tim kesehatan, dan komunitas, dan dapat memberikan penilaian, rekomendasi, dan / atau terapi pendukung. untuk klien yang mengalami kesulitan koping (Stuart, 2013).

Penelitian terkait penanganan orang yang bercerai belum pernah diteliti di Bandung yang memiliki tingkat perceraian yang tinggi. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang strategi koping seseorang yang sedang mengalami perceraian.

## II. METHODS

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif karena peneliti ingin mengetahui strategi koping seseorang yang bercerai di Bandung. Populasi dalam penelitian ini diambil berdasarkan

## IV. DISCUSSION

Setiap individu yang mengalami stres atau situasi stres akan melakukan penanganan stres. Coping berasal dari

data Pengadilan Agama tahun 2013 yang rata-rata berjumlah 100 orang cerai per bulan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan consecutive sampling dengan kriteria inklusi seseorang yang mengalami perceraian dalam waktu <6 bulan dan kriteria eksklusi responden yaitu tidak bersedia mengisi informed consent, tidak dapat membaca dan menulis, tidak dapat berkomunikasi secara lisan atau tidak. secara kooperatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 52 responden yang mengalami perceraian di Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan di kota Bandung. Alasan peneliti memilih tempat ini adalah karena Bandung merupakan salah satu yang memiliki tingkat perceraian yang tinggi (Moeslichan, 2009) dan pengumpulan data dilakukan dari Mei sampai 30 Juni 2016. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Ways of Coping.

## III. RESULT

Hasil penelitian ini adalah karakteristik seseorang yang mengalami perceraian di Kota Bandung sebagian besar berusia 21-40 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki anak, bekerja sebagai pegawai swasta, berpendidikan SLTA / SMK, dan semua seseorang yang bercerai. Hasil penelitian menyatakan bahwa strategi koping yang paling dominan digunakan adalah coping yang berfokus pada masalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (63,5%) menggunakan strategi coping terfokus pada masalah.

kata "to cope" yang berarti upaya mengatasi kesulitan atau upaya individu untuk membebaskan diri dari ketidaknyamanan akibat stres yang dialami (Lazarus & Folkman, 1984).

Perceraian memiliki dampak yang dapat menyebabkan seseorang berada dalam keadaan stres. Hal ini menyebabkan individu mengambil bentuk koping dalam upaya keluar dari tekanan tersebut.

Perceraian sepertinya sudah menjadi tradisi tidak hanya di kalangan artis dan selebriti. Perubahan sosial dalam masyarakat mengenai konsep perceraian telah mengalami banyak perkembangan baik melalui hukum, tata cara perceraian maupun konotasi perceraian dalam pandangan masyarakat. Makna perceraian dalam masyarakat Indonesia masih dianggap aib dan tidak pantas serta lazim. Pandangan publik yang negatif tentang status duda dan janda. Apalagi status yang disandanginya tidak cerai karena meninggal. Hingga muncul istilah janda bunga dan duda keren dalam keseharian masyarakat Indonesia. Artinya ada pergeseran makna perceraian karena semakin sering diberitakan oleh tokoh masyarakat, artis, artis yang bercerai membuat masyarakat semakin mengenal dan menganggap perceraian adalah hal yang wajar dan wajar, bukan dijadikan kesusahan. Perubahan masyarakat yang menganggap perceraian sebagai hal yang wajar menjadi faktor pertama yang mendorong tingginya angka perceraian di Indonesia.

Faktor kedua yang mendorong seseorang untuk mengambil keputusan perceraian adalah kebiasaan. Jika seseorang pernah bercerai, maka untuk menceraikannya lagi tidaklah sulit. Faktor ketiga yang memicu peningkatan angka perceraian di Indonesia adalah sistem hukum dan kemudahan proses perceraian. Sekitar 70 persen perceraian yang terjadi di Pengadilan Agama Kota Bandung adalah perceraian, data menunjukkan tren pergeseran dalam kasus perceraian dimana istri bercerai.

Menggeser sistem nilai dan perubahan sosial dalam masyarakat membutuhkan kemampuan untuk bernegosiasi di antara pasangan karena semakin banyak

keputusan dalam rumah tangga harus diambil bersama. Juga kemampuan pasangan untuk mengatasi konflik dan perbedaan di antara mereka. Untuk pasangan yang tidak dapat bekerja sama dan tidak dapat menangani konflik dalam rumah tangga mereka, biasanya terjadi perceraian.

Kebudayaan modern saat ini muncul dengan kebiasaan perilaku individu yang terbiasa dengan budaya instan, membuang, mengganti, atau menukar. Seseorang biasa membeli makanan dengan bungkusnya, setelah makan isinya keluar, dibuang begitu saja. Mengganti televisi dengan model terbaru, TV lama ditambahkan atau dijual. Barang bekas yang sudah tidak terpakai dibuang. Kebiasaan ini tidak pelak mempengaruhi perilaku masyarakat dan menganggap perceraian sebagai budaya modern (Nurwijaya, 2011)

## V. CONCLUSION

Strategi koping yang paling dominan digunakan adalah koping yang berfokus pada masalah. Penelitian ini menjadi pengetahuan penting bahwa seseorang yang mengalami perceraian memiliki strategi koping adaptif yang lebih fokus pada masalah daripada fokus pada emosi. Meski begitu masih ada yang mengalami depresi berat akibat perceraian. Depresi mempunyai pengaruh yang dominan sehingga menjadi acuan intervensi keperawatan jiwa yang menangani seseorang yang memiliki riwayat perceraian, salah satunya dengan meningkatkan strategi koping yang fokus pada masalah. Perawat juga perlu menangani seseorang yang bercerai dengan perlakuan sistematis terhadap upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

## REFERENCES

- Bandung City Religious Court. Divorce Data Bandung City. Bandung: Bandung City Religious Court; 2015.
- Bronselaer, J. L. J.; De Koker, B. S. M.; Van Peer, C. M. A. The Impact of Divorce on the Health Status of Ex-Partners. *Archives of Public Health.-Brussels*, 2008, 66: 168-186.
- Felix, Daniel S.; Robinson, W. David; Jarzynka, Kimberly J. The Influence of Divorce on Men's Health. *Journal of Men's Health*, 2013, 10.1: 3-7.
- Hughes, Mary Elizabeth; Waite, Linda J. Marital Biography and Health at Mid-Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2009, 50.3: 344-358.
- Kusuma, Ramadhan Wira. Pembuatan Perjanjian Kawin Setelah Perkawinan Dan Akibat Hukumnya Terhadap Pihak Ketiga (Studi Kasus Penetapan Pengadilan Negeri Jakarta Timur Nomor. 207/Pdt. P/2005/Pn. Jkt. Tmr Dan Penetapan Pengadilan Negeri Nomor. 459/Pdt. P/2007/Pn. Jkt. Tmr). 2010. Phd Thesis. Universitas Diponegoro.
- Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan. *Coping And Adaptation. The Handbook Of Behavioral Medicine*, 1984, 282325.
- Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Marital, Status Differences In; Ages, Mortality At Older. 9 1995 By Sanders Korenman, Noreen Goldman And Haishan Fu. All Rights Reserved. Short Scctions Of Text, Not To Exceed Two Paragraphs, May Be Quoted Without Explicit Permission Provided That Full Credit, Including G Notice, Is Given To The Source. 1995.
- Moeslichan, R. *Single, Sex, And Survival*. Jakarta: Pt Gramedia;2009.
- Nurwijaya, H. *Mencegah Selingkuh Dan Cerai*. Jakarta: Pt Gramedia;2011.
- Pienta, Amy Mehraban; Hayward, Mark D.; Jenkins, Kristi Rahrig. Health Consequences Of Marriage For The Retirement Years. *Journal Of Family Issues*, 2000, 21.5: 559-586.
- Riskesdas, *Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Riset Kesehatan Dasar*;2013. Retrieved From [Http://Www.Litbang.Depkes.Go.Id](http://www.litbang.depkes.go.id)
- Schizophrenia [Www Document], N.D. Url [Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Schizophrenia](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia) (Accessed 12.17.19).
- Simon R. Revisiting The Relationships Among Gender, Marital Status And Mental Health. *American Journal Of Sociology*. 2002;107:1065–1096. Retrieved From [Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/12227382](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12227382)
- Stuart, G. W. *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. Tenth Edition. New York: Elsevier Mosby; 2013.
- Tjay, Tan Hoan; Rahardja, Kirana. *Obat-Obat Penting: Khasiat, Penggunaan Dan Efek-Efek Sampingnya*. Elex Media Komputindo, 2007.
- Waite, Linda J., And Maggie Gallagher. (2000). *The Case For Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, And Better Off Financially*. New York: Doubleday.
- Williams, Kristi; Umberson, Debra. Marital Status, Marital Transitions, And Health: A Gendered Life Course Perspective. *Journal Of Health And Social Behavior*, 2004, 45.1: 81-98.
- Zulkarnain, Alice; Korenman, Sanders. Divorce And Health In Middle And Older Ages. *Review of Economics of the Household*, 2019, 17.4: 1081-1106.

### **BIOGRAPHY**

**Andria Praghlapati** adalah seorang Dosen di Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bidang ilmu Keperawatan Jiwa, lebih spesifik di bidang Kesehatan jiwa mengenai permasalahan sosial, perceraian, konflik rumah tangga, dan pernikahan.