

**MANAJEMEN STRES PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN DI  
BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA  
(BPRSW) YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun Oleh :**

**Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi  
NIM 14220028**

**Dosen Pembimbing**

**Dr. Hj. Casmini, M.Si.  
19711005 199603 2 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2019**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: B-2307/Un.02/DD/PP.05.3/09/2019

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Manajemen Stres pada Remaja Korban Perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi**  
NIM/Jurusan : **14220028/BKI**  
Telah dimunaqasyahkan pada : **Rabu, 31 Juli 2019**  
Nilai Munaqasyah : **85 (A/B)**

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**TIM MUNAQASYAH**

Ketua Sidang/Penguji I,

**Dr. Hj. Casmimi, M.Si.**

NIP 19711005 199603 2 002

Penguji II,

**Slamet, S.Ag, M.Si.**

NIP 19691214 199803 1 002

Penguji III,

**A. Saiful Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**

NIP 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 12 September 2019

Dekan,

**Dr. Hj. Nurjannah, M. Si**

NIP. 19600310 198703 2 001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi

NIM : 14220028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **Manajemen Stres Pada Remaja Korban Perceraian Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Yang menyatakan,



**Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi**

NIM. 14220028

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah*, mengucapkan Puji syukur atas segala petunjuk dan nikmat dari Allah  
Swt

### **Skripsi ini dipersembahkan kepada:**

Kedua Orang tua saya yang telah senantiasa  
mendoakan kesuksesan anak-anaknya,  
Ayahanda H. Saiful Hidayat dan ibunda Hj. Mas'adah



## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى  
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
(البقره: ٢٨٦). وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Terjemah: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat <sup>1</sup>sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."<sup>2</sup> (QS: Al-Baqoroh{02}: 286).

---

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, Alquran dan Terjemahnya, (Bandung: PT Sygma Examedia, 2015)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad beserta keluarga dan para sahabat serta pengikut-pengikutnya. Amiin.

Alhamdulillah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi dengan judul Manajemen Stres Pada Remaja Korban Perceraian Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Penulis menyadari, skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dra. Nurjannah, M.Si. selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. A. Sa'id Hasan Basri, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merangkap sebagai Dosen Penasehat akademik.
4. Dr. Hj. Casmini, Msi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberi arahan serta saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah banyak memberi ilmu juga wawasan mulai awal perkuliahan hingga saat ini.

6. Dra. Suprapti. Selaku kepala Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis meneliti di BPRSW.
7. Para Pekerja Sosial Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta yang telah bersedia memberikan banyak informasi yang dibutuhkan penulis.
8. Residen di BPRSW yang juga telah sangat membantu dalam memberi informasi kepada penulis
9. Segenap Keluarga Besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
10. Semua pihak yang berjasa dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 22 Juli 2019

Penulis,

**Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi**

**NIM: 14220028**

## ABSTRAK

**Mohammad Iqbal Isyfa' Su'udi** (14220028), Manajemen Stres Pada Remaja Korban Perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2019.

Penelitian ini dilaksanakan pada juli sampai september 2018 dengan tujuan untuk mendiskripsikan manajemen stres oleh para pekerja sosial kepada remaja korban perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Latar belakang penelitian ini berangkat dari manajemen stress yang dilakukan kepada remaja korban perceraian dirasa kurang maksimal, sehingga remaja korban perceraian itu tadi mengalami ketidak stabilan emosi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif *field research*. Penentuan informan secara *purposive sampling*, dengan responden 5 pekerja sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta sedangkan obyek penelitiannya adalah manajemen stres sebagai pokok bahasan dari penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi upaya pekerja sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta dalam memajemen stres. Analisis data dilakukan dengan prosedur observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa manajemen stres yang dilakukan oleh pekerja sosial di BPRSW sudah melalui mekanisme yang benar, yakni dengan upaya pencegahan seperti pemberian gizi seimbang, bimbingan berkelanjutan, pemberian waktu istirahat dan bimbingan kerohanian kemudian melalui pelaksanaan langsung dalam manajemen stres dengan *emotional support*, *appraisal support*, serta *informational support*.

**Kata kunci : Manajemen stres, BPRSW, Korban Perceraian**

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	11
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Kerangka Teori.....	15
H. Metode Penelitian .....	32
<b>BAB II GAMBARAN UMUM BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA YOGYAKARTA .....</b>	
	<b>39</b>

A. Profil BPRSW .....	39
B. Layanan BPRSW.....	49
C. Gambaran Tentang Pekerja Sosial .....	59
D. Gambaran Residen Korban Perceraian .....	65
<b>BAB III MANAJEMEN STRES YANG DILAKSANAKAN OLEH PEKERJA SOSIAL DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILTASI SOSIAL WANITA YOGYAKARTA .....</b>	<b>68</b>
A. Manajemen Stres yang Diterapkan Pekerja Sosial .....	68
a. Upaya Pencegahan Stres .....	69
b. Pelaksanaan Manajemen Stres.....	74
c. Residen Pra dan Pasca Manajemen Stres.....	80
B. Hambatan-Hambatan Manajemen Stres.....	83
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>
<b>CURICULUM VITAE.....</b>	<b>95</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Penegasan judul berikut dimaksud untuk menghindari adanya interpretasi lain yang dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam memahami. Adapun pengertian dalam judul tersebut adalah sebagai berikut:

##### 1. Manajemen Stres

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya manusia untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional. Stres yang dimaksud disini yakni stres yang muncul akibat tidak selarasnya antara keinginan dan kenyataan sehingga menimbulkan masalah dan perlu adanya manajemen stres untuk menanggulangi hal tersebut. Dalam pengertian lain manajemen stres adalah usaha untuk memecahkan kebiasaan stres sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005) hlm. 8.

## 2. Remaja Korban Perceraian

Masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya.<sup>4</sup> Sedangkan Korban adalah orang yang menderita.<sup>5</sup> perceraian secara etimologi berasal dari kata “cerai” yang berarti berpisah atau putus hubungan sebagai suami istri, kemudian kata ini diberi awalan “per” dan akhiran “an” sehingga menjadi kata perceraian yang mengandung makna perpisahan atau proses berpisah.<sup>6</sup>

Jadi yang dimaksud remaja korban perceraian disini adalah anak pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditinggal pisah oleh kedua orangtuanya akibat perceraian.

## 3. Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta

Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Wanita atau sering disebut BPRSW Yogyakarta merupakan unit pelaksana teknis daerah yang berada di bawah Dinas Sosial Yogyakarta yang bertugas menangani permasalahan wanita rawan sosial psikologis (WRSP) di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai salah satu bentuk upaya dan

---

<sup>4</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 110.

<sup>5</sup> Purwa Darminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2003) hlm. 616.

<sup>6</sup> *Ibid*, hlm. 200.

tanggung jawab pemerintah DIY terhadap pengentasan masalah kesejahteraan sosial.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud secara keseluruhan dalam judul “Manajemen Stres Oleh pekerja Sosial pada Korban Perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita” adalah kemampuan organisasi dalam mengelola stres remaja rawan sosial psikologis akibat perceraian agar remaja tersebut dapat melaksanakan kehidupan layaknya biasanya tanpa beban dan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi yang disebabkan oleh perceraian orangtua atau masalah lainnya.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Dijaman milenial kini setiap individu dituntut guna dapat memenuhi tuntutan-tuntutan dimulai dari tuntutan pekerjaan bagi para pegawai di lingkup kantor maupun tugas sekolah bagi para remaja, seringkali individu tidak bisa memenuhi ekspektasi dan tuntutan sehingga mengalami stres karena antara tujuan dan kenyataan tidak sesuai. Stres di sini dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh any muryani mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan bahwa stres

dapat berdampak buruk bagi kesehatan baik fisik maupun mental.<sup>7</sup> kurang harmonisnya hubungan antara kedua orangtua sehingga membuat kondisi fisik dan mental anak menjadi *down* dan membutuhkan perhatian lebih dari lingkungan sekitar. Masalah dalam keluarga dapat menimbulkan anak tersebut kabur dari rumah, bahkan pernah terjadi dalam suatu kasus ada anak yang kabur dari rumah diakibatkan oleh ketidakharmonisan keluarga, menghindari suatu masalah tidak akan pernah menyelesaikan permasalahan, seperti halnya sebuah penyakit maka harus disembuhkan bukan hanya sekedar ditutupi. Maka dari itu perlu adanya komunikasi yang terjalin agar terjadi hubungan yang sehat. Ketidakmampuan seseorang dalam menjalin komunikasi berdampak pada sulitnya menjalin hubungan interpersonal pada lingkungan sosial, sehingga muncul perasaan bersalah atau perasaan tidak dihargai oleh orang lain, sehingga anak tersebut berpotensi mendapat hinaan atau *bullying*.

Adapula remaja yang stres yang diakibatkan oleh bullying dari rekan-rekannya atau biasa disebut *bulliyng* survei yang dilakukan di Amerika Serikat, yaitu *The American Justice Departemen Suicide* menyatakan bahwa setidaknya satu dari empat orang siswa sekolah di seluruh Amerika Serikat pernah *dibully* oleh temannya sendiri. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian

---

<sup>7</sup> Ary Muryani *Konseling Islami Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Broken Home*, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.

terbesar di Amerika Serikat, yaitu 4.400 kasus per tahun. Dan penyebab terbesarnya adalah karena stres akibat *bullying*.<sup>8</sup>

Pada umumnya masa remaja dianggap sebagai masa yang paling sulit dalam tahap perkembangan individu. Para psikolog selama ini memberi label masa remaja sebagai masa *storm and stres* untuk menggambarkan masa yang penuh gejolak dan penuh tekanan. Istilah *storm and stres* bermula dari psikolog permulaan amerika, Stanley Hall, yang menganggap bahwa *storm and stres* merupakan fenomena universal pada remaja dan bersifat normatif. Fenomena tersebut terjadi karena remaja menjalani proses evolusi menuju kedewasaan. Setelah memasuki masa dewasa, ibarat badai akan berlalu dan langit menjadi cerah kembali. Pandangan tersebut selaras dengan paham psikoanalitik yang menganggap masa remaja merupakan masa pertarungan antara id, yaitu hasrat untuk mencari kesenangan seksual dan super-ego, yakni tuntutan untuk mematuhi norma dan moral sosial. Pergolakan yang dialami masa remaja merupakan refleksi dari konflik internal dan ketidakseimbangan psikis.<sup>9</sup>

Banyak anak yang menjadi korban perceraian hingga akhirnya menjadi stres dan depresi. Dapat dibayangkan bagaimana perasaan korban perceraian ini apalagi para korban ini dalam posisi berbeda dari rekan sejawatnya, dapat dibayangkan jika korban tersebut adalah para korban perceraian kedua orang tuanya. Anak yang seharusnya mendapat kasih

---

<sup>8</sup> Mutia Mawardah dan MG.Adiyanti *Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku cyberbulliyng*, Jurnal Psikologi, Vol 41, (Juni, 2014), hlm. 61.

<sup>9</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 108.

sayang dan pembelaan dari kedua orang tuanya malah dijadikan korban celaan dan candaan bagi kawan-kawannya. Sejatinya anak dalam hal ini menjadi korban kedua orang tuanya. Pernikahan seharusnya berfungsi sebagai lembaga yang mempunyai kegunaan seperti mengatur kekerabatan, membentuk identitas keluarga, mengatur tingkah laku seksual, mendukung pendidikan anak, saluran pengaliran ekonomi dan pengasuhan antar generasi, serta menempatkan seseorang dalam keluarga, kekerabatan, dan masyarakat.

Fakta di lapangan menunjukkan kestabilan dan kualitas pernikahan menurun seperti yang ditunjukkan dari meningkatnya angka perceraian dan menurunnya kualitas pernikahan. Badan Urusan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia mencatat terjadinya kenaikan angka perceraian 70% antara tahun 2005 dan tahun 2010. Perceraian ini juga tidak mengenal agama. Kelompok born again christiandi Amerika Serikat yang berjanji hanya kematian yang bisa memisahkan mereka, juga mempunyai angka perceraian yang sama dengan kelompok lain di Amerika Serikat. Tingginya angka perceraian dan turunnya kepuasan pernikahan ini mempunyai pengaruh buruk bagi kesehatan mental dan fisik bagi pasangan maupun anak-anak mereka. pernikahan yang tidak berbahagia berhubungan dengan penyakit seperti kanker, sakit jantung, penyakit kronis. Pernikahan yang tidak berbahagia juga akan menimbulkan konflik pasangan yang akhirnya berakibat buruk bagi

perkembangan anak.<sup>10</sup> Kasus perceraian sudah menjadi bagian kehidupan dalam masyarakat. Masyarakat bisa saja mengatakan bahwasannya perceraian merupakan bagian dari dinamika kehidupan masyarakat dan berumah tangga, tetapi yang menjadi pokok masalah yang perlu direnungkan adalah bagaimanakah akibat dan pengaruhnya bagi keluarga khususnya kepada anak. Dalam perceraian korban sebenarnya adalah anak. Peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam, perceraian menimbulkan tekanan fisik dan mental hingga stres. Sehingga membutuhkan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan suasana baru.

Perubahan-perubahan sosial yang serba cepat (*rapid social changes*) sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mempengaruhi nilai-nilai moral dan gaya hidup (*value system and way of life*). Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut di atas yang pada gilirannya yang bersangkutan dapat jatuh sakit atau mengalami gangguan penyesuaian diri (*adjustment disorder*).<sup>11</sup>

Ketika seseorang individu tidak atau belum bisa menyesuaikan dengan lingkungan maka besar kemungkinan timbullah stres. Stres yang dimaksud sama seperti yang tersebut di atas ketidaksesuaian antara keinginan dan hasil yang dicapai, ada kecenderungan merasa tidak sama

---

<sup>10</sup> Jonathan Aditya Goei, *Pengaruh Stes Internal dan Stres Eksternal pada coping diadik negatif*, Jurnal Psikologi Vol 1 (Desember, 2014), hlm. 120.

<sup>11</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011), hlm. 1.

dengan rekan sebayanya hingga dalam bersosialisasi atau berhubungan dengan rekan sejawatnya atau lingkungan sosial bisa menimbulkan konflik. Dalam setiap hubungan antara individu akan selalu muncul konflik, tak terkecuali dalam hubungan keluarga. Konflik sering kali dipandang sebagai perselisihan yang bersifat permusuhan dan membuat hubungan tidak berfungsi dengan baik.<sup>12</sup>

Begitu pula dengan remaja korban perceraian, yang mana pada usia sebayanya seharusnya mendapat bimbingan, arahan, masukan, nasehat dari kedua orang tua seakan tidak didapatkan oleh remaja korban perceraian, meski dapat digantikan posisinya oleh pengasuh, kakek dan nenek ataupun saudara namun pastinya tidak akan dapat seperti yang dapat dilakukan oleh kedua orangtua kandung. perceraian dalam keluarga biasanya berawal dari konflik antara anggota keluarga, bila konflik tersebut sampai pada titik kritis maka peristiwa perceraian berada diambang pintu. Peristiwa perceraian selalu mendatangkan ketidak tenangan dalam berfikir. Pada saat perselisihan terjadi biasanya masing-masing pihak mencari jalan keluar mengatasi berbagai rintangan dan berusaha menyesuaikan diri dengan hidup baru, masing-masing pihak menerima kenyataan baru dalam kehidupannya.

Perceraian setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh. Peran keluarga yang dijalankan dan dibebani kepada satu orang saja akan menjadi jauh lebih sulit jika dibandingkan oleh dua orang. Beban yang diderita menjadi lebih berat dan persoalan

---

<sup>12</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm.99.

bermunculan, karena semuanya ditangani seorang diri. Keadaan yang tidak menentu tersebut cenderung membuat pasangan yang bercerai memilih untuk tinggal dirumah baru, ingin hidup menyendiri, menjauhi banyak teman, memilih sekolah yang lebih sederhana bagi anaknya, perasaan sering dilpuiti kecemasan dan rasa amanpun terancam. Peristiwa perceraian menimbulkan berbagai akibat terhadap orang orang tua dan anak. Tercipta perasaan yang tidak menentu, ayah dan ibu menjadi tidak berperan efektif sebagai orang tua, mereka tidak lagi memperlihatkan tanggung jawab penuh dalam mengasuh anak.<sup>13</sup>

Harapan seorang remaja yang begitu rindu untuk pulang ke rumah guna mendapati ibu dan ayahnya bagaikan sebuah oase di sebuah padang yang gersang, namun harapan itu sirna lantaran ayah dan ibu tak lagi berada dalam kebersamaan. Keluarga yang diharapkan sebagai sumber energi dan sumber semangat pun hancur. Tak ada lagi untaian nasihat mengalir tenang, tak ada lagi aktivitas saling memperbaiki, dan menggali kebenaran, serta berbagi perasaan. Hal-hal yang biasanya ditemukan anak ketika orang tuanya bercerai adalah rasa tidak aman, tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tuanya yang pergi, sedih dan kesepian, marah, kehilangan, merasa bersalah, menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab orang tua bercerai. Perasaan-perasaan itu oleh anak biasanya dalam bentuk perilaku suka mengamuk, menjadi kasar, dan tindakan agresif lainnya, menjadi pendiam, tidak lagi ceria, tidak suka bergaul, sulit berkonsentrasi, dan tidak berminat

---

<sup>13</sup> Save M. Dagun, *Psikologi Keluarga* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 116.

pada tugas sekolah sehingga prestasi di sekolah cenderung menurun, suka melamun, terutama mengkhayalkan orang tuanya akan bersatu lagi.

Begitu pula yang peneliti temui di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta ketika peneliti dulu melakukan pra penelitian, disana ada beberapa residen sebagai korban perceraian kedua orang tuanya. Jika dilihat sekilas tak nampak berbeda dari para residen yang lain. Namun jika ditelisik lebih lanjut ada beberapa hal yang berbeda dengan yang lain, ada salah satu anak korban perceraian yang mana dalam kesehariannya tampak murung dan lebih banyak diam. Di saat rekan sejawatnya asyik bermain, bercanda, dan bergurau dia seakan terpinggirkan. Adapula korban perceraian yang terlihat sangat aktif bahkan dapat dikatakan adalah maskot dari anak-anak di BPRSW. Dari kedua contoh di atas mereka terindikasi mengalami stres, namun output dari stres itulah yang membedakannya.<sup>14</sup>

Berangkat dari latar belakang itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Manajemen Stres Pada Remaja Korban Perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial wanita Yogyakarta”. Hal ini perlu diungkapkan secara rinci mengenai manajemen stres bagi individu korban perceraian dan bagaimana pelayanan manajemen stres oleh pekerja sosial yang ada di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

---

<sup>14</sup> Observasi pada 11 september 2018

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka pokok yang akan dibahas pada penelitian ini adalah bagaimana upaya pekerja sosial dalam membantu manajemen stres yang dialami oleh korban perceraian di BPRSW Yogyakarta ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui dan medeskripsikan upaya peksos dalam membantu manajemen stres yang dialami remaja korban perceraian di BPRSW Yogyakarta, mengetahui upaya pencegahannya dan hambatan-hambatan apa saja yang dialami.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan agar dapat memberi sumbangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dalam bidang manajemen stres pada remaja korban perceraian.
2. Secara praktis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan bagi penulis serta menambah pengetahuan tentang manajemen stres dan seluk beluknya dan kaitanya dengan Bimbingan dan Konseling Islam.
  - b. Bagi lembaga diharapkan agar jika kelak mendapatkan pasien korban perceraian sudah dapat terkondisikan dengan baik dan mengerti manajemen stres terhadap mereka.

- c. Bagi korban perceraian adanya penelitian ini diharapkan menjadi referensi agar ke depannya para korban perceraian dapat berkembang layaknya teman sebayanya dan bisa mengentaskan masalah-masalah yang dihadapi.

## F. Kajian Pustaka

Dalam penelitian peneliti juga melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan yang peneliti tulis, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah Hanum dan kawan-kawan meneliti pengaruh manajemen stres terhadap lansia berpenyakit kronis yang menggunakan teknik *quasi-experimental one-group pre-test post-test* persamaan dengan skripsi penulis adalah sama-sama meneliti tentang manajemen stres namun yang membedakannya adalah subjek dari penulis adalah remaja korban perceraian, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lathifah Hanum dan kawan-kawan subjeknya adalah lansia berpenyakit kronis dan hasilnya program ini dapat menurunkan tingkat stres bagi lansia.<sup>15</sup> Yang selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rachmat Adhi Handoko dengan skripsi ini berisi tentang hubungan stres dengan tingkat stres pada keluarga pasien talasemia dr. Soedirman Kebumen dengan menggunakan metode *cross sectional* yang menyimpulkan adanya hubungan

---

<sup>15</sup> Lathifah Hanum, Dini P Daeng Sari, Cut Nur Kumala *Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis*, Jurnal Psikologi, Vol 43 (Mei,2016), hlm. 49.

antara stres keluarga dan pasien<sup>16</sup>. Selanjutnya Jurnal dari Fariyuni Litolily dan Nurfitri Swastningsih. Jurnal ini berisi tentang dampak dan manajemen stres terhadap istri yang menjalani *long distance marriage* dikarenakan suami bekerja dengan menggunakan metode fenomenologi dan hasilnya ada perubahan perasaan mulai cemas dan khawatir pada istri<sup>17</sup>. persamaan dengan skripsi penulis adalah tentang manajemen stresnya sedangkan perbedaannya adalah objeknya dan juga metode yang penulis lakukan yakni dengan *field research* sedangkan dari jurnal dari Fariyuni dan Nurfitri menggunakan metode fenomenologi.

Selanjutnya penelitian dari Mursyid Rabbani dan kawan-kawan yang meneliti strategi coping terhadap 2 subjek gangguan bipolar dengan metode studi kasus dengan hasil strategi coping memberi dampak yang progresif terhadap subjek.<sup>18</sup> penelitian ini sama-sama meneliti tentang stres sedangkan perbedaannya adalah subjeknya. penelitian yang dilakukan oleh Atika Widayanti meneliti penyebab perceraian Tenaga Kerja Wanita (TKW) dengan metode *purposive sampling* yang menemukan faktor-faktor penyebab perceraian pada TKW.<sup>19</sup> Selanjutnya penelitian oleh M Yusuf MY yang menyimpulkan bahwa banyak dampak negatif dari perceraian terhadap

---

<sup>16</sup> Rachmat Adhi Handoko, “*Hubungan Manajemen Stres Dengan Tingkat Stres Pada Keluarga Pasien Talasemia di Ruang Melati RSUD dr. Soedirman Kebumen*”, Skripsi, Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombng, 2017.

<sup>17</sup> Fariyuni Litolily dan Nurfitri Swastningsih, “*Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami Long Distance Marriage*”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Vol.2, No 2, 2014.

<sup>18</sup> Mursyid Robbani, Sakmah Lilik dan Arif Tri Setyanto *Strategi Coping pada Bipolar yang Mengalami Perceraian (studi kasus)* jurnal Psikologi Vol 1 (Juni, 2014)

<sup>19</sup> Atika Widayanti *Faktor-Faktor Penyebab Perceraian pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Desa Citembong Kecamatan Bantarsari Kabupaten Cilacap*, Skripsi jurusan pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial 2014

anak dan membandingkan dengan anak yang orang tuanya tidak bercerai.<sup>20</sup> Penelitian ini sama-sama meneliti tentang perceraian namun masih dibandingkan dengan anak yang orangtuanya tidak bercerai sedangkan yang penulis lakukan tidak ada perbandingannya Selanjutnya penelitian oleh Reski Yulina Widiastuti yang meneliti tentang dampak peceraian terhadap anak terlebih pengaruh kejiwaan terhadap anak dilakukan dengan metode studi kasus. Dan menemukan banyak dampak perceraian terhadap anak seperti perkembangan emosi yang terhambat.<sup>21</sup> Penelitian ini sama-sama meneliti tentang perceraian namun letak perbandingannya adalah pada metodenya yakni studi kasus sedangkan yang penulis lakukan adalah *field research*.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka di atas Peneiliti belum menemukan peneliiian yang benar-benar fokus membahas mengenai Manajemen Stres dan tahap tahapannya sehingga peneliti melakukan penelitian yang membahas Manajemen Stres dengan objek para korban perceraian dengan judul Manajemen Stres pada Korban Perceraian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

---

<sup>20</sup> M Yusuf MY *Dampak Perceraian Orang Tua bagi Anak* , Jurnal Al-Bayan Vol. 20 No 29 (Juni, 2014), hlm. 42.

<sup>21</sup> Reski Yulina Widiastuti *Dampak perceraian pada Perkembangan Sosial dan Emosional pada anak Usia 5-6 tahun*, Jurnal PG-PAUD Trunojoyo Vol 2 (Oktober, 2015), hlm. 85.

## G. Kerangkateori

### 1. Tinjauan Mengenai Manajemen Stres

Kata stres telah digunakan sejak awal tahun 1900-an untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan perubahan secara fisik dan perilaku dalam diri. Sulit diartikan karena stres muncul dalam begitu banyak bentuk. Tiap orang memandang stres secara berbeda-beda. Stres dapat menjadi berbahaya atau bahkan malah membantu, tergantung keadaan. Beberapa stres menguntungkan karena memotivasi untuk meningkatkan kinerja dan membuat perubahan-perubahan dalam hidup.<sup>22</sup> Menurut Hans Selye stres adalah sifat tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan orang yang bersangkutan tidak mengalami stres.<sup>23</sup>

Dalam pengertian lain "*stres a holistic transaction between the individual and stresor that results in the body's mobilization of a stres response . A holistic transaction is a stres appraisal procces involving the potential stresor, the individual, and the environment. An indivdual appraisal procces influeced by his or her level of well-being and ability to copewith the potential stresor at thet moment under the specific envionmental condotions surrounding the person and the potential stresor. A stresor is any stimulus appraised by the indivdual as threatening or capable of causing harm of loss. The stres response is a set of physiological adaptations by the body t maintain*

---

<sup>22</sup> Bob losyk, *Kendalikan Stres Anda*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007) hlm. 10.

<sup>23</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011) hlm. 16.

*homeostasis in the face of threat, harm or loss.*<sup>24</sup> (Stres yang menekankan pada transaksi holistik antara individu dan stresor yang menghasilkan mobilisasi respons stres tubuh. Transaksi holistik adalah proses penilaian stres yang melibatkan potensi stresor, individu, dan lingkungan. Proses penilaian individual dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraannya dan kemampuannya untuk mengatasi potensi stres pada situasi di bawah konduktivitas lingkungan yang berada disekitar orang tersebut dan potensi stresor. Stresor adalah stimulus yang dinilai oleh individual sebagai ancaman atau sesuatu yang dapat menimbulkan kerugian. Respons stres adalah seperangkat adaptasi fisiologis oleh tubuh yang menjaga homeostasis (kemampuan beradaptasi) dalam menghadapi ancaman, bahaya atau kerugian).

Dalam definisi lain stres yakni sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana berprilaku untuk mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita tidak merasakan stres, merasakan distress atau eustres.<sup>25</sup>

## 2. **Pengelolaan Stres**

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, namun kadarnya saja yang berbeda ada yang ringan-ringan saja dan ada pula yang sudah akut, namun baik yang ringan ataupun yang berat hendaknya juga harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan gangguan mental, adapun beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengolah stres adalah sebagai berikut:

---

<sup>24</sup> Richard Blonna, *Coping With Stres in a Changing World*, (New York: McGraw-Hill, 1996), hlm. 4.

<sup>25</sup> Terry L ooker, Olga Gregson, *Managing Stres, mengatasi stres secara mandiri*, (Yogyakarta: BACA baca buku baik, 2005) , hlm. 44.

## 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Menurut Shelley E. Taylor yang dikutip oleh Farid Mashudi dalam bukunya Psikologi Konseling mengemukakan bahwa dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orang tua, suami istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan.<sup>26</sup>

Dukungan sosial memiliki empat fungsi, di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. *Emmotional support*, yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.
- b. *Appraisal support*, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut, dan memberikan umpan balik tentang hikmah dibalik masalah tersebut.
- c. *Informational support*, yang meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah.

---

<sup>26</sup> Mashudi Farid, *psikologi konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012), hlm. 214

- d. *Instrumental support*, yang meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang, dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.

## 2. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap *coping* atau usaha mengenal stres yang dihadapi. Diantara tipe atau karakteristik kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Hardiness* (ketabahan atau daya tahan)

Hardiness dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran terhadap tantangan (*challenge*). Suzanne, Kobasa, sebagai pencetus istilah *hardiness*, menjelaskan ketiga karakteristik tersebut : *Commitment*, yaitu keyakinan seseorang tentang sesuatu yang seharusnya dilakukan. *Internal locus control*, yaitu dimensi kepribadian tentang keyakinan atau persepsi seseorang bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialami disebabkan oleh factor internal (berasal dari dirinya sendiri) sedangkan *eksternal locus control* merupakan keyakinan seseorang bahwa kesuksesan atau kegagalan yang dialaminya berasal dari factor luar. *Challenge*, yaitu kecenderungan persepsi seseorang terhadap

situasi, atau tuntutan yang sulit atau mengancam sebagai suatu tantangan, (peluang) yang harus dihadapi.

b. *Optimism* (optimis)

Optimis merupakan kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat meng-*cope* secara lebih afektif, dan dapat mereduksi dampaknya, yaitu jatuh sakit.

c. *Humoris*

Orang yang senang terhadap humor (*humoris*) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stres daripada orang yang tidak senang humor (orang yang bersikap kaku, dingin, pemurung, atau pemarah). Humor, joke, atau kecewa berfungsi upaya untuk menilai kembali situasi stres dengan cara yang kurang mengancam, dan dapat melepaskan emosi-emosi *negative* yang terpendam (seperti perasaan marah).<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Mashudi Farid, *psikologi konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012), hlm. 221.

3. Tiga Sisi Stres menurut Terry Looker dan Olga Gregson, adalah :
- 1) Sisi Baik : Kegembiraan, rangsangan, kreativitas, keberhasilan, prestasi, produktivitas meningkat
  - 2) Sisi Buruk : Kebosanan, frustrasi, kesedihan, tekanan, kinerja buruk, produktivitas merosot, kegagalan, pusing-pusing, gangguan pencernaan, masuk angin, hubungan yang tidak harmonis dan tidak bahagia.
  - 3) Sisi Akut : Usus buntu, serangan jantung, kanker, kecemasan, depresi, kerusakan saraf, bunuh diri.<sup>28</sup>

Namun dibalik beberapa tahapan stres dan tiga sisi stres yang telah dijelaskan di atas ada yang dinamakan *Stresswise* yakni cara untuk mengoptimalkan sumber daya alami untuk mengurangi sisi-sisi buruk dan menghindari sisi-sisi stres pada waktu yang sama untuk mengambil keuntungan dari sisi baik stres. Menjadikan *stresswise* demi kesehatan dan kesuksesan. menjadi *stresswise* berarti menjadi banyak tahu tentang stres sehingga dapat dipelajari keahlian-keahlian untuk :

- a) Mengurangi resiko sakit
- b) Meningkatkan hubungan-hubungan keluarga sosial dan sosial
- c) Memperbaiki kinerja kepada hal-hal yang dilakukan
- d) Meningkatkan produktivitas dan kreatifitas
- e) Mengondisikan kebahagiaan kehidupan.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Terry Looker, Olga Gregson, *Managing Stres, mengatasi stres secara mandiri*, (Yogyakarta: BACA baca buku baik, 2005) hlm. 9.

<sup>29</sup> *Ibid.* Hal.17.

## 2. Beberapa Cara Mengurangi Stres

### a) Menghadapi Masalah dengan Positif

Penyebab stres tidak selalu nyata, tetap dapat hanya sekedar bayangan. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres bayangan, hendaknya mengubah jalan pikiran yang selama ini ada. Pada awal menghadapi stres semacam itu, sebaiknya berpikir positif, beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menunjang berpikir positif seperti memikirkan terlebih dahulu masalah yang sedang dihadapi. Berpikir sejenak sebelum membiarkan diri menjadi korban stres dapat memberi kesempatan untuk meninjau pengandaian kita. Dan dengan mengubah pengandaian, juga mengubah bayangan dan pikiran. Selain itu hal yang dapat dilakukan lagi adalah jangan terlalu cepat mengambil kesimpulan, sebaiknya bertanya terlebih dahulu apa yang dapat dilakukan untuk menghindari hal yang ditakutkan agar tidak menjadi kenyataan. Pada akhirnya mengambil sikap untuk menghadapinya adalah sebuah keharusan. Terlalu cepat mengambil kesimpulan berarti menyerah sebelum berjuang.<sup>30</sup>

### b) Jangan Bersikap Perfeksionis

Perfeksionis adalah orang yang menggebu-gebu untuk menjadi sempurna dan menuntut orang lain untuk sempurna. Dorongan untuk mencapai sempurna membuat kita memaksakan diri untuk bekerja melampaui kemampuan. Selalu bekerja terlalu keras

---

<sup>30</sup> Agus M Hardjana, *35 Cara Mengurangi Stres*, (Yogyakarta, Kanisius, 2007), hlm. 10.

dan merasa selalu gagal membuat kita terus-menerus Stres. Mengakui bahwa kita tidaklah sempurna dapat menjadi solusi dengan demikian kita tidak memaksa untuk mengejar sesuatu hal yang mustahil untuk dicapai karena tahu kapasitas diri sehingga tidak melakukan hal yang diluar batas kemampuan. Selain itu bersikap realitis kita tak tergoda untuk mengejar kata “hebat” dari orang lain. Bekerja dan berbuat sesuai realita dan keadaan yang ada tidak memaksakan kehendak. Dan juga mengambil sikap optimis dangat perlu dilakukan dalam hal ini karena dengan sikap optimis kita terus menerus berusaha untuk memperbaiki kualitas diri dengan demikian segi-segi negatif akan tertutup dan dapat menjadi pribadi yang ideal dan optimis.<sup>31</sup>

c) Mengorganisasi dan Memprioritaskan

Merencanakan dan memprioritaskan sesuatu dapat membantu mengurangi dan Menghindari stres. Banyak kecemasan muncul jika tugas-tugas yang diselesaikan tampak tidak pernah selesai-selesai. Pada akhirnya kita mulao bertanya-tanya bagaimana dan kapan menyelesaikan kegiatan-kegiatan lain yang penting. Prioritaskan dan rencanakan urutan penyelesaian, dengan mempertimbangkan tenggat waktu dan kepentingannya.

Tidak ada perlunya menghabiskan waktu untuk tugas-tugas kecil, dan mungkin menjadi lelah dan marah-marah, ketika

---

<sup>31</sup> *Ibid.* Hlm. 14.

pekerjaan lain yang lebih penting dan mendesak perlu ditangani, dan dikerjakan dengan baik.<sup>32</sup>

d) Hindari Ketidak pastian

Ketidakpastian adalah penyebab banyak stres. Mencemaskan tentang apa yang mungkin terjadi dan belum pasti mungkin tidak perlu. Temukan fakta-fakta tentang hal-hal sebelum merasa cemas dan panik. Ketika informasi telah terkumpul sebanyak mungkin, mungkin jadi jelaslah bahwa ketakutan dan kecemasan awal tidaklah beralasan dan pribadi akan mampu menghindari stres yang tidak perlu. Dilain pihak jika kecemasan dan stres teratasi maka akan siap merencanakan semua alternatif dan mencari bantuan jika memang diperlukan. Ini akan mampu mengurangi ketidak yakinan diri. Menghadapi tantangan dan tekanan adalah lebih mudah jika tahu betul apa yang sedang dihadapi.<sup>33</sup>

e) Menangislah

Tidak jarang dalam hidup kita mengalami stres yang kelewat berat. Pengalaman stres dapat berkaitan dengan kesediham, kehilangan, kesakitan, kemarahan ataupun kebahagiaan yang luar biasa. dalam keadaan stres itu ketidak

---

<sup>32</sup> Terry Looker, Olga Gregson, *Managing Stres, mengatasi stres secara mandiri*, (Yogyakarta: BACA baca buku baik, 2005) hlm. 214.

<sup>33</sup> Terry Looker, Olga Gregson, *Managing Stres, mengatasi stres secara mandiri*, (Yogyakarta: BACA baca buku baik, 2005) hlm. 227.

mampuan untuk mengungkapkan dengan kata-kata, maka dapat mengungkapkan dengan menangis. Pada saat orang tidak mampu melepaskan diri dari rasa tertekan oleh stres dengan mengucapkan kata-kata, maka menangis dapat menjadi gantinya. Menangis dianggap tanda kelemahan atau kecengengan. Oleh karena itu seseorang kerap berusaha untuk menahannya. Menangis merupakan obat mujarab untuk mengurangi rasa stres itu, kita menjadi lebih seimbang dan mampu menghadapi stres secara seimbang pula.<sup>34</sup>

### 3. Upaya Meningkatkan Kekebalan Terhadap Stres.

Beberapa petunjuk dibawah ini dapat diamalkan oleh seseorang agar kekebalan dirinya terhadap stres dapat ditingkatkan sehingga yang bersangkutan tidak jatuh dalam keadaan distres.

#### a) Makanan

Makan dan minum hendaknya yang halal dan baik serta tidak berlebihan, berhenti makan sebelum kenyang. Jadwal makan hendaknya teratur pagi, siang, malam jangan sampai terlambat. Menu makanan hendaknya bervariasi, berimbang dan hangat. Sebab, makanan dingin dan monoton dapat menurunkan daya tahan tubuh. Jumlah kalori makanan dan minuman hendaknya sedang-sedang dan wajar, jangan berlebihan sehingga menjadikan

---

<sup>34</sup> Agus M Hardjana, *35 Cara Mengurangi Stres*, (Yogyakarta, Kanisius, 2007), hlm. 46.

obesitas ataupun terlalu sedikit hingga menmbulkan tubuh menjadi kurus.

b) Tidur

Tidur adalah obat alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental. Tidur merupakan kebutuhan mutlak bagi kehidupan makhluk hidup khususnya manusia, oleh karena itu jadwal tidur hendaknya teratur. Lamanya tidur yang baik adalah 7-8 jam dalam semalam. Atau paling tidak 4 malam dalam seminggu seseorang dapat istirahat dengan jadwal tersebut. Sebab, jika rata-rata dalam rata-rata hanya tidur 3-4 jam bahkan kurang maka kekebalan tubuhnya menurun dan mudah mengalami stres.

c) Olahraga

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental, olah raga adalah saah satu caranya. Olah raga tidak perlu mahal-mahal bahkan tanpa biayapun sesorangpun bisa melakukannya. Misalnya jalan pagi, lari pagi, ataupun senam, yang dilakukan setiap hari atau paling tidak dua kali dalam seminggu. Tak perlu lama-lama jika tubuh sudah berkeringat dapat dianggap cukup memadai lalu mandi dengan air hangat.

d) Berat Badan

Orang dengan berat badan berlebihan yang biasa disebut obesitas atau sebaliknya akan menurunkan kekebalan atau daya tahan terhadap stres. Oleh karena itu antara berat badan dan tinggi badan hendaknya proporsional.

e) Pergaulan

Manusia adalah makhluk sosial, seseorang tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres hendaknya seseorang banyak bergaul, banyak teman dan banyak relasi serta perluas pergaulan sosial atau dengan kata lain perbanyaklah tali silaturahmi antar sesama. Dalam hal ini seseorang memerlukan orang lain karena dapat saling tukar pikiran dan membutuhkan seseorang untuk dapat dipercaya untuk sekedar mendengar keluh kesah dan masalah kehidupan yang dapat menimbulkan depresi dan ketegangan

f) Waktu

Untuk meningkatkan daya tahan fisik maupun mental maka pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari menjadi amat penting. Agar tidak rancu dalam hal segala kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Seseorang hendaknya dapat mengatur waktu secara efektif dan efisien. Jangan biarkan waktu berlalu begitu saja tanpa produktivitas sebaliknya jangan kekurangan waktu untuk mengerjakan sesuatu pekerjaan.

g) Agama

Manusia adalah makhluk fitrah (berkeTuhan-an) dan karenanya memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar spiritual (*basic spiritual needs*). Seseorang yang bergama hendaknya jangan hanya sekedar formalitas belaka, tetapi orang lebih utama mampu menghayati dan mengamalkan agama itu. Sehingga ia memperoleh ketegangan dan kekuatan daripadanya. Berbagai penelitian membuktikan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan baik fisik maupun mental.

h) Rekreasi

Guna membebaskan diri dari tingkat kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton, maka meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan amatlah baik guna memulihkan mental. Rekreasi hendaknya bersama-sama dengan teman sanak keluarga dapat juga dengan rekan kerja. Rekreasi dengan keluarga merupakan sarana efisien dan efektif untuk mempererat tali silaturahmi (kasih sayang) antar anggota keluarga.

i) Keuangan

Seseorang hendaknya dapat mengatur antara pemasukan dan pengeluaran dengan seimbang. Penggunaan uang dengan sebaiknya bersifat produktif dan pengeluaran yang sifatnya konsumtif perlu dikendalikan dan diperbaiki juga dibatasi.

Dalam hal mengejar materi dan karir hendaknya ambisi itu terkendali dan terkontrol (*manageble and controllable*) artinya yang harus diingat kemampuan dan keterbatasan yang bersangkutan.

j) Kasih Sayang

Kebutuhan manusia selain sandang, pangan, dan papan adalah kebutuhan psikologik yaitu mencintai dan dicintai dengan penuh rasa kasih dan sayang. Suami istri hendaknya dapat saling memberi kasih dan sayang demikian pula antara anak dengan orangtua sehingga dengan seperti ini terciptalah keluarga yang tentram. Masing-masing mempunyai rasa aman dan terlindung (*security feeling*).

4. Stres Pasca Trauma

Dalam perjalanan hidup seseorang tidak selamanya terbebas dari stres, masalahnya adalah sejauh mana kemampuan seseorang untuk beradaptasi menanggulangi stresor psikososial yang dihadapinya. Dari sekian banyak jenis stresor psikososial terdapat peristiwa-peristiwa kehidupan yang menimbulkan *trauma mental* bagi yang bersangkutan, sehingga mengalami gangguan kejiwaan berupa kecemasanm depresi, gangguan jiwa berat (psikosis) bahkan sampai pada tindakan bunuh diri. Stresor psikososial yang berdampak pada trauma mental tadi disebut *stres pasca trauma* yang dapat berlangsung selama hayatnya bila tidak segera diobati (seumur hidup).

Sebagai contoh semisal peristiwa-peristiwa kehidupan yang traumatis, seperti kekerasan. Bagi mereka yang mengalami dan menjadi korban kekerasan baik yang bersifat individual apalagi kelompok (massa), akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang amat sangat dan sukar terlupakan. Peristiwa kekerasan itu menyebabkan obsesi dalam alam pikirannya, yaitu keterpukauan (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*) terhadap peristiwa yang dialaminya.<sup>35</sup>

## 5. Tinjauan Mengenai Perceraian

### a) Pengertian Perceraian

Perceraian secara epistimologi berasal dari kata “cerai” yang berarti berpisah atau putus hubungan sebagai suami istri, kemudian kata ini memiliki awalan “per” dan akhiran “an” sehingga menjadi kata perceraian yang mengandung makna perpisahan atau proses berpisah.<sup>36</sup>

Perceraian dapat dilihat dari dua aspek, yaitu keluarga terpecah karena strukturnya tidak utuh disebabkan oleh salah satu dari keluarga meninggal atau bercerai, dan kedua sering bepergian, sering tidak dirumah, tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Kadang orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologis.<sup>37</sup> Sehingga anak-anak terutama remaja usia sekolah mengalami krisis

---

<sup>35</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011).hlm. 44.

<sup>36</sup> Purwa Darminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, hlm. 200.

<sup>37</sup> Sofyan Wilis, *Konseling Keluarga*, (Bandung, Alfabeta, 2009), hlm. 66.

kepribadian akibat perceraian, perilakunya sering tidak sesuai. Anak korban perceraian mengalami gangguan emosional. Ketika orang tuanya bercerai anak lebih rentan terhadap masalah emosional dan sosial berbeda dengan sebelum adanya perceraian, kondisi tersebut menjadikan kepribadian tempramen dan status perkembangan anak berubah.<sup>38</sup> Jika satu atau beberapa anggota gagal menjalankan peran mereka secukupnya.<sup>39</sup>

Jadi kesimpulannya bahwa perceraian adalah terpecahnya struktur keluarga karena salah satu anggota telah tiada atau bercerai juga karena salah satu anggota keluarga atau masing-masing anggota saling tidak peduli dan tidak memperlihatkan hubungan yang harmonis sebagaimana keluarga selayaknya.

b) Dampak Perceraian Terhadap Anak

Kasus perceraian membawa akibat yang dalam bagi anak-anak, peristiwa ini menyebabkan ibu dan ayah kurang mampu mendampingi anak-anaknya. Akibat lain yang muncul yakni, timbul serentetan kasus seperti tindakan-tindakan yang tidak semestinya terjadi.

Anak korban perceraian menampakkan beberapa gejala fisik dan stres akibat perceraian tersebut seperti insomnia (susah

---

<sup>38</sup> John W Santrock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, Jilid 2, 2007), hlm. 187.

<sup>39</sup> Goode, W . J, *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 184.

tidur) dan kehilangan nafsu makan. Meski anak telah belajar menyesuaikan diri dan melanjutkan kehidupan mereka, perceraian orang tua tetap menorehkan luka bagi anak tersebut. Perceraian berpengaruh besar pada perkembangan anak. Perceraian itu akan membawa trauma pada setiap tingkat usia anak, meski dengan kadar yang berbeda. Setiap tingkat usia anak dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru, memperlihatkan cara dan penyelesaian yang berbeda.<sup>40</sup> Anak-anak yang pada usia sekolah akan mudah terjerumus dalam kejahatan dan dibesarkan dalam kerusakan dan kenakalan, lebih negatif lagi, jika sang ibu yang telah diceraikan itu menikah dengan suami lain. Seringkali keadaan ini menyebabkan anak menjadi terlunta-lunta, terabaikan dan berusaha lari dari rumah.<sup>41</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bagaimanapun kondisi dan kasus yang menyebabkan terjadinya perceraian akan berdampak negatif pada anak, dalam perkembangan usianya, dimasa ini atau dimasa yang akan datang. Anak akan lebih rentan merasa cemas saat memikirkan masa depannya, apakah akankah berakhir seperti orang tuanya ataukah anak mampu untuk menjadi keluarga yang harmonis

---

<sup>40</sup> Save M. Dagon, *Psikologi keluarga* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hlm. 114.

<sup>41</sup> Abdullah Nasih Ulwan, *pendidikan Anak dalam Islam I* (jakarta: Pustaka Amami, 1999), hlm 115.

sesuai yang diharapkan dan dapat menjalani kehidupan yang baik.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat atau hubungan antar fenomena yang diselidiki.<sup>42</sup>

Menurut Whitney, metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah masyarakat, serta tata cara yang berlaku di masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Dalam metode ini peneliti bisa membandingkan ratif. Adakalanya peneliti mengadakan klasifikasi, serta penelitian terhadap fenomena-fenomenadengan menetapkan suatu standar atau deskriptif ini dengan nama survei normatif (*normative survey*). Dengan metode

---

<sup>42</sup> Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta Timur : Ghalia Indonesia, 1983), Hlm. 63

deskriptif ini juga diselidiki kedudukan (status) fenomena atau faktor dan melihat hubungan antara suatu faktor dengan faktor yang lain.

Metode deskriptif juga ingin mempelajari norma-norma atau standar-standar, sehingga penelitian deskriptif ini disebut juga survei normatif. Dalam metode deskriptif dapat diteliti masalah normatif bersama-sama dengan masalah status dan sekaligus membuat perbandingan-perbandingan antar fenomena. Studi demikian secara umum dinamakan secara umum sebagai studi atau penelitian deskriptif. Perspektif waktu yang dijangkau dalam perspektif deskriptif adalah waktu sekarang atau waktu yang sekurang-kurangnya jangka waktu yang masih terjangkau dalam ingatan responden.<sup>43</sup>

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

### a. Subjek Penelitian

- 1). Subjek dari penelitian ini adalah 5 pekerja sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta, yaitu Bapak Satimin, Bapak Nanang, Bapak Tulus, Ibu Desi serta Ibu SuRantini. Subjek dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh penulis yakni yang pernah menangani kasus stres.
- 2). Selain 5 pekerja sosial ada pula 4 residen korban perceraian yakni Mba P, Mbak YM, Mbak ML, Mbak EG. Subjek dari

---

<sup>43</sup> *Ibid.*, hlm. 64.

pihak residen ini dipilih berdasarkan latar belakang mereka yang berasal dari keluarga *broken home*.

b. **Objek Penelitian**

Objek penelitian adalah pokok bahasan dari penelitian yang diteliti oleh penulis. Objek penelitian ini yakni upaya manajemen stres oleh pekerja sosial yang dilakukan kepada korban perceraian yang tinggal di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW ) Yogyakarta.

3. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah hal yang tidak dapat dihindari dalam kegiatan penelitian karena teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis untuk mencapai tujuan pokok penelitian yaitu mendapatkan data.<sup>44</sup> Agar data terkumpul dengan lengkap, tepat, dan valid, peneliti menggunakan beberapa teknik sebagai berikut.

a. **Teknik Observasi**

Metode observasi adalah sebuah metode pengamatan langsung dengan fenomena-fenomena yang diselidiki baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek dan subjek data. Data observasi berupa faktual, cermat, terinci

---

<sup>44</sup> M. Djuanidi Ghoni dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia, 2012), hlm. 163-164.

mengenai keadaan lapangan, kegiatan lapangan, kegiatan manusia dan situasi sosial dengan penelitian secara langsung.<sup>45</sup>

Observasi ini dilakukan untuk mengamati kemudian melakukan pencatatan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan penelitian. Dalam melakukan observasi peneliti melakukan kunjungan secara langsung ke lembaga dan memperoleh data yang relevan dan akurat guna menunjang kebutuhan penelitian.

b. Teknik Wawancara

Peneliti melakukan wawancara langsung kepada responden yakni kepada pekerja sosial dan mendapatkan informasi yang peneliti gunakan sebagai data dalam tulisan ini . Wawancara merupakan alat *re-checking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya.<sup>46</sup>

Dalam proses wawancara, peneliti menggunakan teknik wawancara tak terpimpin, yakni wawancara yang tidak terarah.<sup>47</sup> Artinya dalam proses wawancara ini peneliti bebas menanyakan pertanyaan-pertanyaan dan segala sesuatu hal kepada objek namun dengan didasari pedoman wawancara, sebagai garis besar hal-hal yang ditanyakan kepada pekerja sosial.

---

<sup>45</sup> Nasution, *Metode Penelitian Naturistik*, (Bandung: Tarsito, 2003), hlm. 59.

<sup>46</sup> Julian Noor, *Metode penelitian*, (Jakarta: kencana, 2011), hlm. 138-139.

<sup>47</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 57.

c. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, terutama berupa arsip-arsip dan termasuk buku-buku tentang pendapat, teori dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian.<sup>48</sup>

Disini peneliti mendapatkan beberapa arsip seperti buku layanan dari balai itu sendiri dan peneliti gunakan sebagai pedoman dan kroscek informasi yang peneliti dapatkan dilapangan dan juga sebagai pelengkap data yang tidak memungkinkan didapat dari observasi dan wawancara.

4. **Metode Analisis Data**

Data yang telah terkumpul dari hasil obeservasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian peneliti akan melakukan analisis atau pengolahan data dengan metode deskriptif. Analisis data dilakukan dengan tahap-tahap, antara lain reduksi data, penyaji data dan menarik kesimpulan.<sup>49</sup>

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yakni suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Oleh karena itu penelitian ini juga bisa

---

<sup>48</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1990), hlm. 141.

<sup>49</sup> Basrowi dan Suwandi, *memahami Penelitian Kualitatif* (jakarta: Rineka cipta, 2008), hlm. 50.

diwujudkan sebagai usaha memecahkan masalah dengan membandingkan persamaan dan perbedaan gejala yang ditemukan, menilai gejala, menetapkan hubungan-hubungan antar gejala yang ditemukan dan lainnya sehingga bisa dikatakan bersifat objektif. Data dikumpul dan dipelajari menurut urutannya dan dihubungkan satu dengan lainnya secara menyeluruh dan integral, agar menghasilkan gambaran umum dari kasus yang diselidiki.<sup>50</sup>

a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses penyelesaian atau pemilihan semua data dan informasi dari lapangan yang telah diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Reduksi data berfungsi menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang, yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik.

b. Penyajian Data

Penyajian data yaitu mensistematiskan data secara jelas dalam bentuk yang jelas pula untuk mengungkapkan pelaksanaan manajemen stres di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Hal ini dilakukan dengan cara mengkaji data yang diperoleh kemudian mensistematiskan data mengenai topik yang bersangkutan.

---

<sup>50</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2005), hlm. 78.

c. Pengambilan Kesimpulan

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, kemudian diverifikasi dengan mengkaji data secara lebih mendalam dengan mempelajari kembali data yang telah terkumpul.<sup>51</sup>

Setelah data-data terkumpul, kemudian data-data tersebut dideskripsikan dan diuraikan apa adanya secara objektif. Kemudian kenyataan tersebut dipelajari dan dipahami untuk memperoleh kesimpulan yang benar dan logis.

---

<sup>51</sup> Imam Suprayogo dan Tobrani, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 339.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada BAB III dapat disimpulkan bahwa manajemen stres yang dilakukan oleh pekerja sosial di BPRSW sudah melalui mekanisme yang benar, yakni dengan upaya pencegahan seperti pemberian gizi seimbang, bimbingan berkelanjutan, pemberian waktu istirahat dan bimbingan kerohanian kemudian melalui pelaksanaan langsung dalam manajemen stres dengan *emotional support*, *appraisal support*, serta *informational support*.

#### **B. Saran**

1. Untuk lembaga dan para peksos sebaiknya lebih ditingkatkan lagi bimbingan keagamaan karena dengan kehidupan rohani yang kuat akan membentuk jiwa yang kuat pula.
2. Untuk lembaga dan peksos jika tenaga peksos dirasa kurang untuk melaksanakan tugas dilapangan sebaiknya jangan terlalu banyak residen yang dimasukkan atau ditambah lagi tenaga peksosnya agar bisa maksimal.
3. Untuk para residen korban perceraian meski dalam lingkup yang tidak sama dengan yang lain namun percalah bahwa kesuksesan muncul dari semangat untuk berubah
4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengungkap informasi secara mendetail sehingga data yang diambil akurat dan dapat memberi manfaat bagi khalatak umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Handoko Rachmat, “*hubungan manajemen Stres dengan tingkat Stres pada Keluarga Pasien Talasemia di Ruang Melati RSUD dr. Soedirman Kebumen*”, Skripsi, Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombng, 2017.
- Aditya Goei, Jonathan, Goei, *Pengaruh Stes Internal dan Stres Eksternal pada coping diadik negatif*, Jurnal Psikologi Vol 1, 2014.
- Blonna, Richard, *Coping With Stress in a Changing World*,, New York: McGraw-Hill, 1996..
- Dagun, Save M, *Psikologi Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Darminta, Purwa, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2003.
- Fariyuni Litololy dan Nurfitriia Swastiningsih, “*Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami Long Distance Marriage*”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Vol.2, No 2, 2014.
- Ghoni, M. Djuanidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia, 2012.
- Golizsek, Andrew, *60 Second Manajemen Stres*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005.
- Hawari, dadang, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011.
- Lathifah Hanum, Dini P Daeng Sari, Cut Nur Kumala *Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis*, Jurnal Psikologi, Vol 43, 2016.
- Lestari, Sri, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, Kencana, 2012.
- Losyk, Bob, *Kendalikan Stres Anda*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007.

- M Hardjana, Agus, *35 Cara Mengurangi Stres*, Yogyakarta, Kanisius, 2007.
- Mashudi, Farid, *psikologi konseling* , Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Mawardah, Mutia dan Adiyanti MG, *Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku cyberbullying* , Jurnal Psikologi, Vol 41, 20014.
- Muhadjir, Noeng, *Metodologi Penelitian* , Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.
- Mursyid Robbani, Sakmah Lilik dan Arif Tri Setyanto *Strategi Coping pada Bipolar yang Mengalami Perceraian (studi kasus)* jurnal Psikologi Vol 1, 2014.
- Nasution, *Metode Penelitian Naturistik*”, Bandung: Tarsito, 2003.
- Nawawi, Haidar, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1990.
- Nazir, Moh *Metode Penelitian*, Jakarta Timur : Ghalia Indonesia, 1983.
- Noor, Julian, *Metode penelitian*, Jakarta: kencana, 2011.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif R & D* , Bandung: Alfabeta, 2007.
- Suprayogo, Imam dan Tobrani, *Metodologi Penelitian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003.
- Surakhmad, Winarno *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1985.
- Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress, mengatasi stres secara mandiri*, Yogyakarta: BACA baca buku baik, 2005.
- Ulwan, Abdullah Nasih, *pendidikan Anak dalam Islam I* Jakarta: Pustaka Amami, 1999.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- W . J, Goode, *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- W Santrock, John, *Perkembangan Anak*, jakarta: Erlangga, Jilid 2, 2007..
- Widayanti, Atika, *Faktor-Faktor Penyebab Perceraian pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita (TKW) di Desa Citembong Kecamatan Bantarsari Kabupaten Cilacap*, Skripsi jurusan pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial, 2014.
- Widiastuti , Reski Yulina, *Dampak perceraian pada Perkembangan Sosial dan Emosional pada anak Usia 5-6 tahun*, Jurnal PG-PAUD Trunojoyo Vol 2, 2015.

Wilis,Sofyan, *Konseling Keluarga* ,Bandung, Alfabeta, 2009.

Yusuf, Mohammad, *Dampak Perceraian Orang Tua bagi Anak* , Jurnal Al-Bayan Vol. 20 No 29, 2014.



## PEDOMAN WAWANCARA

- a. Kepada Pekerja Sosial
  1. Sudah berapa lama anda menjadi pekerja social?
  2. Sebelum di BPRSW anda bekerja/dinas dimana?
  3. Pengalaman yang paling diingat?
  4. Apakah pengalaman itu membantu anda sekarang?
  5. Disini rata-rata residen berlatang belakang apa?
  6. Adakah korban perceraian disini?
  7. Masalah apa yang sering dihadapi oleh remaja korban perceraian?
  8. Apakah mereka sering mengalami stress?
  9. apa dampak stresnya?
  10. Cara menganggulangnya seperti apa?
  11. Apakah ada upaya pencegahannya?
  12. Apa korban perceraian disini juga mengalami tindakan *bulliyng*?
  13. Bagaimana cara mengkondisikannya?
- b. Kepada Remaja korban perceraian
  1. Sejak kapan anda berada di BPRSW?
  2. Bagaimana anda bias masuk BPRSW?
  3. Bagaimana perasaan ketika awal masuk ?
  4. Bagaimana perasaan sekarang?
  5. Keinginan kedepan seperti apa?
  6. Masih sering komunikasi dengan orang tua?
  7. Yang sering menjenguk anda ayah atau ibu?

8. Adakah keinginan untuk segera PKL dan kemudian keluar dari sini?
9. Punya teman dekat tidak?
10. Sering curhat dengan teman dekat anda?



## CURRICULUM VITAE

Nama : Mohammad Iqbal Isyfa Su'udi  
 Tempat, Tgl Lahir : Nganjuk, 18 Mei 1996  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Agama : Islam  
 Kewarganegaraan : Indonesia  
 Status : Belum Kawine  
 Alamat sekarang : Jalan MTsN T rmas No.06 RT 05 Termas Baron Nganjuk  
 64394  
 Telephone : 085702080335  
 Email : [kulo.saimo.13@gmail.com](mailto:kulo.saimo.13@gmail.com)



### Formal:

- 2001-2002 RA Al Khoiriyah Jati Katerban
- 2002-2008 MIN Termas Baron Nganjuk
- 2008-2011 MTsN Termas Baron Nganjuk
- 2011-2014 MA Ma'arif 7 Sunan Drajat Paciran Lamongan
- 2014-sekarang Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

### Non Formal:

- 2008-2011 Madrasah diniyah Al- Hidayah Termas baron
- 2011-2014 Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

### Pengalaman Organisasi:

- 2009-2010 Ketua Osis MTsN Termas

- 2012-2014                   Pengurus IPNU Komisariat MA Ma'arif 7
- 2015- sekarang           Jam'iyah hadrah Albanjari Yadal Fataa

Prestasi:

- Juara 1 Festival Hadrah se DIY Jateng di Universitas Islam Indonesia 2017
- Juara 1 Festival Hadrah se Nusantara di Universitas Islam Indonesia 2018
- Juara 1 Festival Albanjari se DIY Jateng harlah santika FM temanggung 2018
- Juara 1 Festival Albanjari se DIY Jateng di Temanggung
- Juara 1 Festival Albanjari se DIY Jateng di IAIN Salatiga
- Juara 1 Festival Albanjari KOMMPAK kalasan se DIY Jateng 2019
- Juara 1 Festival hadrah se DIY Jatengdalam rangka harlah ponpes Ash-Shobru Minal Iman 2019



