



***STRESS DAN COPING STRESS PADA WANITA YANG  
MENGALAMI PERCERAIAN***

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi**

**Disusun Oleh :**

**NAMA : ADE WAHYUDI**

**NIM :46106020029**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
2011**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : *Stress dan Coping Stress Pada Wanita Yang Mengalami Perceraian*

Nama : Ade Wahyudi

NIM : 46106020029

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 16 September 2011

Menyetujui,  
Pembimbing Skripsi

Dr.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi

Dr.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

## **LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI**

Skripsi yang berjudul ” *Stress* dan *Coping Stress* Pada Wanita Yang Mengalami Perceraian” telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 16 September 2011. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana strata satu (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 16 September 2011

Sidang Skripsi

Dra.Nunnie Ratna Widagdo, MM., Psi.

Penguji

Dr.Purwanto, M.Si

Penguji

Dr.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Pembimbing

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini :

Judul : *Stress* dan *Coping Stress* Pada Wanita Yang Mengalami Perceraian  
Nama : Ade Wahyudi  
NIM : 46106020029  
Program : Psikologi  
Tanggal : 16 September 2011

Merupakan Hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan Karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan surat Keputusan Dekan fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya Ilmiah ini belum pernah diajukan Untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat di periksa kebenarannya.

Jakarta, 16 September 2011

Materai  
6000

Ade Wahyudi

## KATA PENGANTAR

### **Bismillahirrahmanirrahim**

Alhamdulillahirabbil'alamin penulis panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT., dan junjungan Penulis Nabi Muhammad SAW., yang telah memberikan rahmat dan ridhonya kepada penulis, sehingga penulis dapat menjalankan aktivitas sehari-hari penulis dengan lancar.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas penulis dalam menyelesaikan program sarjana strata satu (S1). Alhamdulillah skripsi ini selesai pada waktunya dan berjalan dengan baik. Semua ini berkat bantuan beberapa pihak baik materi, pikiran, dan waktu tenaga terutama pada tempat penulis jalani.

Oleh karena itu, perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana sekaligus sebagai pembimbing yang telah membimbing penulis dengan baik selama menjalani penulisan skripsi hingga selesai.
2. Ibu Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang Banyak memberikan saran kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
3. Ibu Ika Susanti, M.Psi. Selaku sekertaris program setudi yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Kedua orang tua penulis yang sangat dicintai "I Luv U Mom-Dad". Anakmu lulus bukan yang tepat waktu melainkan di waktu yang tepat.
5. Rekan-rekan di kampus Mercu Buana, Nina, Cindy, Rara, Yosia, Hery, Dkk. Makasih mendukung penulis untuk cepat lulus.
6. Keluarga di Teater Amoeba Bang Pepeng, Bang Riza, Bang Kibo.
7. Keluarga dirumah Aa Asep, Aa Agung, Kak Lea, Diah, Aa Rizal, Roby, Rina, Kak Mida.
8. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Dewi, Bayu, Lutfhi, Jesica, Ida, Ulan, Aan yang telah membantu penulis untuk berbagi pengalaman dalam penulisan laporan kerja praktek.

9. Buat mas anton,mas indra, mas romi, bang dodu, mas andre, mba rika dan pak hery yang telah membantu dan memberikan kesempatan penulis untuk mendapatkan pengalaman dan pelajaran.
10. Buat kak arti dan kak eni yang telah menjadi pembimbing penulis yang ke dua. Makasih banget atas saran dan petunjuknya.
11. Buat Kekasih, makasih yah cha sudah bantuin. Makasih juga sama rantangnya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan laporan skripsi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena masih banyak kekurangannya. Saran dan kritik yang membangun semangat menulis sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi pembaca umumnya dan penulis khususnya.

Jakarta, 16 september 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | i    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | ii   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI</b> .....          | iii  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b> .....           | iv   |
| <b>PERNYATAAN</b> .....                                 | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | vi   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | viii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                               | x    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                          | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                         | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                | 4    |
| 1.3 Tujuan penelitian.....                              | 5    |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                             | 5    |
| 1.4.1 Mamfaat Praktis.....                              | 5    |
| 1.4.2 Mamfaat Teoritis.....                             | 5    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                    | 6    |
| 2.1 Perceraian.....                                     | 6    |
| 2.1.1 Definisi Perceraian.....                          | 6    |
| 2.1.2 Tahapan perceraian.....                           | 7    |
| 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Perceraian.....          | 9    |
| 2.1.4 Dampak Perceraian.....                            | 12   |
| 2.1.5 Wanita dewasa muda yang mengalami perceraian..... | 13   |
| 2.2 <i>Stress</i> .....                                 | 14   |
| 2.2.1 Definisi <i>Stress</i> .....                      | 14   |
| 2.2.2 Gejala- gejala <i>Stress</i> .....                | 15   |
| 2.2.3 Jenis- jenis <i>Stress</i> .....                  | 17   |
| 2.2.4 Sumber- sumber <i>Stress</i> .....                | 20   |
| 2.3 <i>Coping</i> .....                                 | 23   |
| 2.3.1 Definisi <i>Coping</i> .....                      | 23   |
| 2.3.2 Jenis- Jenis <i>Coping</i> .....                  | 24   |

|  |     |
|--|-----|
| 2.3.2 Faktor- faktor yang mempengaruhi <i>Coping</i> ..... | 28  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                     | 29  |
| 3.1 Pendekatan Penelitian.....                             | 29  |
| 3.2 Subjek Penelitian .....                                | 30  |
| 3.3 Tahap- tahap Penelitian.....                           | 30  |
| 3.3.1 Tahap Persiapan.....                                 | 30  |
| 3.3.2 Tahap Pelaksanaan.....                               | 30  |
| 3.4 Tehnik Pengumpulan Data.....                           | 30  |
| 3.4.1 Observasi.....                                       | 31  |
| 3.4.2 Wawancara.....                                       | 34  |
| 3.5 Alat Bantu Penelitian.....                             | 36  |
| 3.6 Keabsahan Keajegan.....                                | 37  |
| 3.7 Teknik Analisa Data.....                               | 38  |
| <b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS</b> .....                     | 40  |
| 4.1 Gambaran Identitas Subjek.....                         | 40  |
| 4.2 Gambaran dan Analisis Tiap Kasus.....                  | 40  |
| 4.2.1 Gambaran Umum Subjek F.....                          | 40  |
| 4.2.2 Gambaran Umum Subjek H.....                          | 61  |
| 4.2.3 Gambaran Umum Subjek S.....                          | 70  |
| 4.2.4 Gambaran Umum Subjek R.....                          | 78  |
| 4.3 Analisis Kasus.....                                    | 87  |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....                                 | 98  |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 100 |
| 5.2 Saran.....   | 101 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                | 102 |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>                                     |     |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....                 | 40 |
| Tabel 4.2 Analisis Kasus.....                       | 87 |
| Tabel 4.3 Analisis Perceraian Subjek.....           | 95 |
| Tabel 4.4 Analisis <i>Stress</i> Subjek.....        | 97 |
| Tabel 4.5 Analisis <i>Coping Stress</i> Subjek..... | 99 |