

Upaya untuk Mereduksi Dampak Psikososial Wanita Pasca Perceraian Melalui Bimbingan Konseling Islam

Lutfi Kharisma Nur Asyifah^{1*}, Ulin Nihayah²

¹²Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia.

*lutfikharisma11@gmail.com

Keywords:

BKI, Psychosocial
Impact, Post-Divorce
Women

Abstract:

This research aims to determine efforts to reduce the psychosocial impact of women after divorce through Islamic counseling. The subjects in this research were post-divorce women, the families of post-divorce women, and the community. The type of research used is qualitative research. The research results show that efforts that can be made to prevent and deal with psychosocial impacts on post-divorce women in order to achieve self-adjustment can be done through Islamic counseling guidance, including: (1) mental guidance in the form of increasing self-efficacy, obtaining social support from the surrounding environment, and increasing the number of positive activities, as well as (2) spiritual guidance to increase religiosity which is done by getting closer to Allah SWT, namely by understanding religious teachings correctly and practicing faith, Islam and sincerity in daily life such as praying, fasting, read the Koran, make dhikr, pray, perform sunnah worship, and establish friendship and good relations with other Muslims. The function of Islamic counseling guidance in an effort to reduce the psychosocial impact of post-divorce women focuses on preventive measures (preventive), problem handling (curative), improvement, adjustment and development in order to help post-divorce women develop their potential and have the ability to overcome every problem in his life.

Recived: 2025, 01, 21; **Revised:** 2025, 03, 22; **Accepted:** 2025, 06, 29.

PENDAHULUAN

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu perpisahan secara resmi antara suami dan istri akibat dari kegagalannya dalam menjalankan perannya masing-masing, sehingga memutuskan untuk tidak bersama-sama lagi dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Setelah bercerai maka pasangan tersebut sudah tidak berketapan untuk menjalankan kewajiban sebagai suami-istri lagi (Dariyo, 2004:4). Perceraian di Indonesia diatur dalam UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Pasal 38, didalamnya menjelaskan bahwa suatu perkawinan dapat putus disebabkan karena adanya kematian, perceraian, dan putusan pengadilan (Pragholapati, 2020:2). Perceraian tersebut dapat terjadi dilatarbelakangi oleh banyak faktor yang menjadi penyebabnya, mulai dari

adanya ketidakcocokan dengan pasangan, masalah komunikasi, penghianatan, perbedaan prinsip, masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga dan lain sebagainya.

Penelitian Herlany (2022:8) menunjukkan bahwa wanita yang mengalami perceraian dapat mengalami permasalahan psikologis yang dirasakan berbeda-beda oleh setiap wanita, seperti dapat berupa gejala stres seperti kesulitan tidur, tidak nafsu makan, tidak fokus dalam pekerjaan, dan emosi yang tidak terkendali seperti mudah menangis, marah, cemas, bingung, serta kehilangan kepercayaan diri sehingga sampai memutuskan untuk lebih menutup diri. Sementara pada hasil penelitian Zuhrotunisa (2019:147) mengemukakan bahwa dampak psikologis perceraian yang dialami wanita diantaranya yaitu masalah ekonomi, stres, pengalaman traumatis dan ketidakstabilan kehidupan, takut memulai hubungan baru, dan hilang kepercayaan diri. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kasus perceraian sering dianggap sebagai peristiwa yang menegangkan dan senantiasa memberikan dampak yang mendalam bagi individu karena mendatangkan ketegangan berfikir yang memakan waktu lama seperti stres, trauma dan tekanan yang dapat berpengaruh terhadap fisik, psikis maupun sosialnya (Humairah, 2016:2).

Kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi dengan adanya stigma yang kurang baik dimasyarakat mengenai wanita yang berstatus sebagai “janda”. Janda merupakan istilah bagi wanita yang sudah tidak dalam status perkawinan lagi, atau dengan kata lain sudah berpisah atau bercerai dari suaminya (Karvistina, 2011:37). Fenomena sosial inilah yang kemudian juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis dari wanita setelah bercerai. Kondisi tersebut dapat disebut dengan istilah psikososial. Menurut Bellot-Arcis (dalam Bellot-Arcis, Montiel-Company, & Almerich-Silla, 2013:194) psikososial merupakan setiap perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologis maupun sosial yang saling mempunyai pengaruh timbal balik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara perilaku dan sosial maupun sebaliknya saling berkaitan satu sama lainnya.

Berdasarkan dampak psikososial yang terjadi pada wanita pasca bercerai, maka perlu adanya upaya untuk melakukan penyesuaian diri setelah bercerai guna menghadapi dan melanjutkan kehidupannya. Jang dan Kim (dalam Muhammad et al., 2019:195) menjelaskan dalam proses penyesuaian tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi wanita dalam penyesuaiannya seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, dan pengelolaan stress yang baik. Semakin baik pengelolaan dan penyesuaian diri seperti adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga, lingkungan dan budaya pada wanita pasca bercerai maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Pudrovsk & Carr (dalam Herlany, 2022:14) menyebutkan bahwa wanita yang telah menyesuaikan diri dapat dilihat dari ciri yaitu mampu dalam mengatasi masalah yang berfokus pada pembentukan emosi positif, komunikasi sosial, keterbukaan diri, serta dapat mengatasi kesehatan mentalnya.

Dalam menghadapi tekanan dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita yang telah bercerai, religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik akan dapat membantu wanita pasca bercerai dalam proses penyesuaian dirinya. Religiusitas dan pemahaman nilai agama yang baik secara signifikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yang mengalami stres (Muhammad et al., 2019:195). Dalam meningkatkan religiusitas pada wanita pasca bercerai tersebut salah satu caranya yaitu dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran dari bimbingan dan konseling Islam, sehingga nantinya bimbingan dan konseling Islam dapat berfungsi dalam membantu wanita pasca bercerai memperoleh penyesuaian diri setelah perceraian.

Agama dalam hal ini Islam mempunyai peranan yang cukup tinggi sebagai sumber berlandung dan berteduh bagi orang yang sedang memerlukan pertolongan dari gangguan mental,

spiritual bahkan fisik (Prihatiningtyas, 2019:237). Bimbingan dan konseling Islam pada hakikatnya adalah suatu upaya untuk membantu individu agar belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrahnya sebagai seorang manusia yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits. Al-Qur'an sebagai landasan agama berfungsi sebagai pedoman, petunjuk, penyembuh, pembeda, dan rahmat bagi manusia sehingga tidak akan meninggalkan manusia dalam kebingungan. Hal tersebut dikarenakan Allah SWT telah memberikan isyarat dan anugrah kepada manusia untuk menggunakan akal dalam memahami ayat-ayat *kauniyah* dan *qauliyah* (Riyadi & Adinugraha, 2021:14). Cara mengembangkannya yaitu dengan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepadanya.

Bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor dapat berupa pemberian dorongan dan pendampingan kepada wanita pasca bercerai agar dapat memahami dan mengamalkan syariat Islam (Sutoyo, 2014:22). Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam ialah agar fitrah yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepada individu dapat berkembang dan berfungsi secara baik, sehingga individu memiliki pribadi yang *kaffah*, dan kemudian secara bertahap dapat mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari (Sutoyo, 2014:207). Peran atau fungsi strategis bimbingan konseling Islam inilah yang diharapkan dapat mengarahkan dan menangani setiap permasalahan hidup umat, terutama pada wanita pasca bercerai yang mengalami tekanan psikososial, sehingga nantinya akan berdampak pada peningkatan intelektual, emosional, dan spiritualnya (Alimuddin & Rahmi, 2021:100).

Berdasarkan kondisi dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai tersebut, peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut terkait upaya bimbingan konseling Islam yang dapat dilakukan sebagai upaya penyembuhan dan penyesuaian diri pada wanita pasca bercerai dalam penelitian yang berjudul Upaya Untuk Mereduksi Dampak Psikososial Wanita Pasca Perceraian Melalui Bimbingan Konseling Islam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2006:4) mengartikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa suatu kata-kata yang tertulis atau dari lisan orang-orang yang sedang diamati. Dalam penyusunan penelitian ini, sumber data primer atau subyek penelitian ialah wanita pasca bercerai, keluarga dari wanita pasca bercerai, dan masyarakat di Kota Semarang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk mengetahui keabsahan data, peneliti menggunakan metode triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Selanjutnya pada teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Menurut Miles dan Huberman (dalam Zuhrotunisa, 2019:22) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam setiap hubungan antara individu dengan individu lain, tidak jarang akan menemui konflik yang selalu muncul, tidak terkecuali dalam hubungan pernikahan dan keluarga. Adanya konflik yang terjadi tidak jarang menimbulkan perselisihan dan membuat hubungan menjadi tidak berjalan dengan baik (Lestari, 2012:99). Seberapa besar tingkat baik buruknya suatu konflik yang

terjadi antar anggota keluarga akan berdampak dalam rumah tangga sehingga dapat menjuruskan kepada kehancuran dan perceraian. Perceraian merupakan lepasnya ikatan perkawinan atau bubarnya suatu hubungan perkawinan antara suami dan istri. Dengan hilangnya suatu ikatan pernikahan karena perceraian, maka istri tidak lagi halal bagi suaminya, begitu pula sebaliknya suami tidak lagi halal bagi istrinya.

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya keretakan rumah tangga sehingga berujung pada perceraian (Zuhrotunisa, 2019:108). Penyebab dari terjadinya perceraian umumnya berasal dari tingkah laku, sifat, dan akhlak buruk yang dilakukan oleh pihak suami, istri, atau bahkan keduanya. Hal tersebut yang nantinya dapat memicu konflik dalam rumah tangga antar anggota keluarga. Faktor penyebab perceraian tersebut dalam penelitian ini diantaranya yaitu, ketidaksetiaan pada pasangan (perselingkuhan), masalah ekonomi, penganiayaan/kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), campur tangan pihak lain, serta perbedaan prinsip, ideologi dan keyakinan yang ada.

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu perpisahan secara resmi antara suami dan istri akibat dari kegagalannya dalam menjalankan perannya masing-masing, sehingga memutuskan untuk tidak bersama-sama lagi dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Setelah bercerai maka pasangan tersebut sudah tidak berketetapan untuk menjalankan kewajiban sebagai suami-istri lagi (Dariyo, 2004:4). Perceraian sering dianggap sebagai peristiwa menegangkan tersendiri bagi individu dan keluarga yang mengalaminya. Peristiwa perceraian yang terjadi dalam keluarga akan senantiasa memberikan dampak yang mendalam karena mendatangkan ketidaktenangan berfikir yang memakan waktu yang lama seperti stres dan tekanan yang dapat berpengaruh terhadap fisik dan psikis (Humairah, 2016:2). Keadaan tersebut dapat berpengaruh kepada semua anggota keluarga, terutama pada istri yang kemudian menyandang status sebagai wanita pasca bercerai atau kerap disebut dengan istilah janda.

Menurut Munir (2009) dalam (Karvistina, 2011:37) wanita pasca bercerai atau janda merupakan perempuan yang sudah tidak memiliki pasangan karena telah berpisah dengan suami setelah dikumpuli, baik berpisah karena perceraian maupun karena ditinggal mati oleh suaminya. Setelah melakukan perceraian, seorang istri berubah status menjadi seorang janda. Status janda yang kemudian disandang oleh istri setelah perceraian tersebut, kemudian dianggap sebagai hal yang tidak menyenangkan bagi wanita pasca bercerai. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar masyarakat yang masih menganut sistem *patriarki*, dimana nilai-nilai dan norma mendefinisikan wanita lebih rendah dari pada laki-laki. Seperti pada status janda yang disandang oleh wanita pasca bercerai, pada strata sosial masyarakat dianggap sebagai kondisi yang malang, kurang beruntung, serta tidak berdaya. Pencitraan terhadap wanita yang menyandang status sebagai janda merupakan contoh ketidakadilan gender yang selama ini mungkin tidak atau kurang disadari oleh sebagian besar masyarakat, baik itu oleh laki-laki maupun wanita sendiri (Imron, 2012:11).

Terjadinya perceraian tentunya akan berdampak kepada keluarga yang mengalaminya. Seperti dalam penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat dampak perceraian secara umum yang dapat dirasakan oleh anggota keluarga yang bercerai, diantaranya yaitu anak menjadi korban, komunikasi yang terjalin menjadi kurang baik, timbulnya perselisihan dan permusuhan, menyebabkan terjadinya stres dan depresi, serta perceraian dapat menimbulkan trauma. Selain itu, tentunya dampak perceraian yang sangat besar juga dapat dialami oleh wanita pasca bercerai baik berupa fisik, psikis, maupun sosial. Beberapa aspek tersebut kemudian saling mempengaruhi satu sama lain sehingga dapat disebut dengan istilah psikososial.

Menurut Bellot Arcis (dalam Bellot-Arcís et al., 2013:194) psikososial dapat diartikan sebagai setiap perubahan dalam kehidupan yang dialami oleh individu, baik yang bersifat psikologis maupun sosial yang saling mempunyai pengaruh timbal balik. Psikososial menekankan pada hubungan yang dekat dan dinamis, yakni antara aspek psikologis yang berasal dari pengalaman seseorang (pemikiran, perasaan, tingkah laku) dan aspek sosial yang mengacu pada hubungan eksternal individu dengan orang-orang disekitarnya (hubungan dengan orang lain, tradisi, dan budaya) yang secara terus menerus saling mempengaruhi satu sama lainnya (Rosya, 2019:1-2). Sehingga dapat disimpulkan bahwa psikososial merupakan kondisi dari adanya perubahan yang dialami oleh individu berupa aspek psikologis dan sosial saling mempengaruhi satu sama lainnya terhadap kehidupan individu. Hal tersebut terjadi akibat dari dua aspek yang saling berhubungan.

Penelitian menunjukkan bahwa perceraian yang terjadi dapat menimbulkan dampak psikososial bagi wanita pasca bercerai, dampak negatifnya yaitu dapat mengalami stres, pengalaman traumatis, takut memulai hubungan baru, menutup diri, ekonomi menjadi tidak stabil, serta dampak positifnya berupa perasaan bahagia setelah bercerai. Lebih lanjut dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai dijabarkan sebagai berikut:

1. Stres

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, serta stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan setiap orang pasti pernah mengalaminya. Stres dapat memberikan dampak secara total pada individu baik secara fisik, psikologis, intelektual, sosial, spiritual, serta stres juga dapat mengancam keseimbangan psikologis (Rasmun, 2004:9). Gejala stres yang dirasakan dan dialami oleh wanita pasca bercerai berbeda-beda setiap individunya. Oleh karena itu stres dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

Stres yang dialami tersebut dapat diakibatkan karena adanya beban pikiran yang berlebih seperti belum dapat menerima kenyataan telah berpisah, kenangan masa lalu bersama mantan suami, ingatan terhadap masalah yang menjadi penyebab perceraian, masalah ekonomi dan nafkah yang harus ditanggung sendiri, serta tekanan yang didapatkan dari keluarga maupun masyarakat sekitar. Selain itu, tantangan menjadi orang tua tunggal dan memerankan dua peran sekaligus sebagai ibu dan ayah juga bukanlah hal yang mudah dilakukan, sehingga terkadang hal tersebut menjadi sebagian problem yang dialami oleh wanita pasca bercerai.

Wanita yang mengalami stres setelah bercerai dengan pasangannya akan mengalami kondisi psikologis yang menurun dan tidak stabil, sehingga hal tersebut kemudian menyebabkan munculnya masalah terhadap kondisi sosial seperti mempengaruhi pekerjaan dan interaksi dengan orang lain disekitar. Gejala stres yang dialami biasanya berupa tidak nafsu makan, kesulitan tidur, kehilangan fokus saat bekerja, emosi yang tidak terkendali dan kehilangan percaya diri. Namun gejala dan tingkat stres yang dirasakan oleh wanita pasca bercerai masing-masing berbeda setiap individunya.

2. Pengalaman traumatis

Perceraian dianggap sebagai peristiwa menegangkan yang terjadi dalam rumah tangga. Dengan adanya peristiwa menegangkan yang melatarbelakangi terjadinya perceraian, tidak jarang membuat wanita pasca bercerai menjadi memiliki rasa trauma tersendiri. Pengalaman traumatis dapat muncul akibat dari perlakuan tidak menyenangkan yang diterima dari mantan

suami seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan, penelantaran, dan lain sebagainya.

Pengalaman traumatis dapat membuat wanita pasca bercerai mengalami ketidakstabilan psikologis dalam kehidupan yang ditandai dengan kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, stres, depresi, takut dan khawatir dalam diri individu. Hal tersebut tidak jarang menyebabkan individu menjadi tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidak berdaya, dan mudah putus asa (Dariyo, 2003:168). Dampak dari adanya pengalaman traumatis yang dialami oleh wanita pasca bercerai yaitu menjadi merasa cemas, takut dan mudah marah apabila bertemu dan berhubungan dengan mantan suaminya lagi (Herlany, 2022:8-9). Sehingga sering kali menyebabkan dampak psikososial terhadap wanita pasca bercerai seperti memiliki sikap dendam, benci, marah, kehilangan kepercayaan diri, sulit percaya terhadap orang lain, serta menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

3. Takut memulai hubungan baru

Dengan adanya kegagalan rumah tangga yang dialami oleh wanita pasca bercerai, kemudian membuatnya menjadi malas dan tidak berani untuk memulai hubungan baru dengan orang lain. Hal tersebut sebenarnya bukan karena sudah tidak tertarik kembali dengan laki-laki lain, melainkan disebabkan karena adanya rasa trauma pada sebuah hubungan yang berakhir pada perceraian sehingga takut mengalami kesalahan dan kegagalan kembali (Zuhrotunisa, 2019:129).

Takut memulai hubungan baru merupakan salah satu dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai yang diakibatkan dari adanya rasa trauma masa lalu mengenai kegagalan komitmen pernikahan dan kesalahan memilih pasangan sehingga berujung pada perceraian. Hal tersebut mengakibatkan wanita pasca bercerai menjadi lebih berhati-hati dalam memilih dan membuka hati untuk laki-laki lain. Selain itu, rasa trauma juga dapat menyebabkan wanita pasca bercerai menjadi takut untuk memulai hubungan baru kembali sehingga memilih untuk membatasi diri dalam berinteraksi dengan laki-laki lain.

4. Menutup diri

Menutup diri merupakan dampak yang terbentuk dari stres dan pengalaman trauma yang dirasakan oleh wanita pasca bercerai sebelumnya. Wanita pasca bercerai yang memilih menutup diri diakibatkan stres yang berawal dari tuntutan, tekanan dan respon negatif dari lingkungan sekitarnya (Herlany, 2022:9). Hal tersebut mengakibatkan wanita pasca bercerai menjadi cemas, takut, dan kehilangan percaya diri sehingga memilih untuk lebih menutup diri dari kehidupan sosial dan membatasi interaksi dengan masyarakat sekitar. Keputusan wanita pasca bercerai untuk lebih menutup diri tersebut, tidak jarang juga digunakan sebagai cara untuk beradaptasi terlebih dahulu dengan kehidupan dan status barunya setelah bercerai. Hal tersebut dikarenakan perubahan status yang sebelumnya tidak diinginkan yaitu bercerai dan menjadi janda, tentunya akan menyulitkan wanita pasca bercerai dalam menjalankan kehidupan setelahnya.

Dengan adanya stres yang dialami serta respon negatif yang diterima dari lingkungan sekitar, kemudian yang menyebabkan wanita pasca bercerai menjadi cemas, takut, dan kehilangan percaya diri. Hal tersebut kemudian menyebabkan wanita pasca bercerai mengalami kesulitan untuk berkomunikasi sehingga kemudian memilih untuk membatasi interaksi dengan orang lain disekitar terlebih dahulu sampai ia dapat berdamai dengan status baru yang disandanginya setelah bercerai. Hal tersebut dapat terjadi sampai wanita pasca bercerai merasa

sudah mempunyai waktu yang cukup untuk menyiapkan diri dan merasa siap untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan masyarakat sekitar kembali.

5. Ekonomi tidak stabil

Permasalahan ekonomi menjadi persoalan yang sering dihadapi oleh wanita pasca bercerai dikarenakan sudah tidak adanya peran tulang punggung dalam keluarga yang menafkahi kembali. Terutama hal tersebut dirasakan bagi wanita yang sebelumnya hanya menjadi ibu rumah tangga dan bergantung penuh pada suaminya. Persoalan ekonomi kemudian menjadi beban pikiran yang ditanggung oleh wanita pasca bercerai guna mencukupi kebutuhan sehari-hari dan menghidupi anaknya. Hal tersebut dikarenakan terdapat tanggung jawab sebagai orang tua untuk merawat dan membesarkan anak yang harus terpenuhi.

Pemberian nafkah dari mantan suami untuk anak terkadang akan sedikit membantu meringankan, namun tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan anak dan sehari-hari terutama dalam jangka waktu yang panjang. Untuk itu, perlu adanya pengoptimalan perekonomian yang harus dilakukan oleh wanita pasca bercerai. Diantaranya terdapat dua strategi yang dapat dilakukan oleh wanita pasca bercerai guna memenuhi kebutuhan hidup, yaitu *pertama*, kembali ke rumah orang tua, dan *kedua*, menambah sumber pendapatan dengan cara bekerja (Muardini, Azmi, & Fatmariza, 2019:4). Dalam mencukupi kebutuhan hidup, wanita pasca bercerai terutama yang sudah memiliki anak akan melakukan berbagai upaya untuk memenuhinya, yaitu dengan cara bekerja keras sesuai dengan kemampuannya.

6. Perasaan bahagia setelah bercerai

Perceraian memang bukanlah hal yang direncanakan bagi pasangan yang memutuskan untuk menikah. Akan tetapi, bagi sebagian orang perceraian merupakan sebuah solusi yang diambil ketika sudah tidak ada lagi solusi lain yang dapat diambil guna memperbaiki atau memertahankan rumah tangga yang terjalin. Keputusan untuk bercerai biasanya diambil ketika salah satu dari pasangan merasa dirugikan akibat dari pasangan yang tidak menjalankan peran dan fungsinya secara baik. Seperti tidak memberikan nafkah lahir maupun batin, tidak mau mendidik anak, dan tidak mau membantu mengurus keperluan rumah tangga. Oleh karena itu, perceraian dianggap sebagian orang menjadi solusi terakhir yang dapat diambil untuk menyelesaikan masalah keluarganya.

Dampak positif dari perceraian dapat dilihat dari keluarga yang berhasil bangkit kembali setelah terjadinya perceraian, baik itu wanita pasca bercerai yang berperan sebagai orang tua tunggal maupun kemudian sebagai keluarga yang dibentuk kembali. Selanjutnya perasaan bahagia dapat dilihat dari meningkatnya kualitas kehidupan wanita pasca bercerai dan anaknya. Perasaan bahagia dapat muncul pada wanita pasca bercerai karena hidup dengan konflik telah terselesaikan serta terjalinnya hubungan yang lebih baik terhadap orang di masa lalunya (Surya, 2003:183). Hal tersebut dikarenakan adanya perasaan lega yang dirasakan setelah lepas dari pernikahan yang tidak harmonis, serta terjadinya peningkatan kualitas hidup yang dirasakan setelah terjadinya perceraian.

Wanita yang memilih untuk bercerai sangat berpeluang memiliki gangguan tekanan psikologis dan hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kondisi sosial dalam kehidupannya. Oleh karena itu, wanita pasca bercerai harus dapat melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi kehidupan setelah perceraian. Elizabeth B. Hurlock (2002:309-310) menjelaskan bahwa terdapat lima tahap kesulitan dan kerumitan yang dialami oleh wanita pasca bercerai dalam melakukan penyesuaian diri setelah terjadi perceraian, diantaranya yaitu: (1) Menyangkal bahwa terjadi

perceraian, (2) Timbul kemarahan pada masing-masing individu dan tidak ingin saling terlibat, (3) Dengan alasan anak, wanita atau istri berusaha untuk tidak bercerai, (4) Wanita mengalami depresi mental ketika mereka tahu akibat menyeluruh dari terjadinya perceraian terhadap keluarga, dan (5) Akhirnya wanita atau istri setuju untuk bercerai.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi wanita pasca bercerai dalam melakukan penyesuaian diri seperti *self-efficacy*, dukungan sosial dan pengelolaan stres sesuai dengan tahap kelangsungan penyesuaian diri pada wanita (Muhammad et al., 2019:195). Selain itu, terdapat beberapa penyesuaian pada wanita setelah mengalami perceraian. Adapun penyesuaian setelah perceraian, diantaranya yaitu: (1) Penyesuaian terhadap pengetahuan bahwa perceraian dapat terjadi, (2) Penyesuaian terhadap perceraian yang terjadi, (3) Penyesuaian ketika menjadi orang tua tunggal bagi anak, (4) Penyesuaian terhadap perilaku kelompok usia sebaya, (5) Penyesuaian terhadap perubahan perasaan, (6) Penyesuaian untuk kembali hidup dengan orang tua, (7) Penyesuaian untuk menikah kembali, dan (8) Penyesuaian untuk memahami kegagalan rumah tangga (Hurlock, 2002:310).

Menurut Maslow (dalam Sari, 2021:12) penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengesampingkan kesalahan, kekurangan dan rasa malu pada diri sendiri yang berpotensi dapat merusak dan membuat seseorang menjadi memiliki kecemasan secara berlebihan. Dampak yang akan terjadi setelah wanita pasca bercerai mampu melakukan penyesuaian diri diantaranya yaitu mampu dalam mengatasi masalah yang berfokus pada pembentukan emosi positif, komunikasi sosial yang baik, keterbukaan diri, serta dapat mengatasi kesehatan mentalnya (Muhammad et al., 2019:195). Namun tentunya sebelum mencapai penyesuaian diri tersebut, wanita pasca bercerai memerlukan upaya dalam mengatasi pemasalahannya.

Dalam menghadapi tekanan dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita yang telah bercerai, religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik akan dapat membantu wanita pasca bercerai dalam proses penyesuaian dirinya. Religiusitas merupakan perilaku, emosi, dan pikiran yang berasal dari keyakinan yang sakral yang berkaitan dengan nilai agama dan pengalaman pribadi pada individu. Religiusitas dan pemahaman nilai agama yang baik secara signifikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yang mengalami stres (Muhammad et al., 2019:195). Dalam meningkatkan religiusitas pada wanita pasca bercerai tersebut salah satu caranya yaitu dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran dari bimbingan dan konseling Islam, sehingga nantinya bimbingan dan konseling Islam dapat berfungsi dalam membantu wanita pasca bercerai memperoleh penyesuaian diri setelah perceraian.

Menurut Achmad Mubarak (dalam Prasetya, 2014:418) bimbingan dan konseling Islam ialah usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan baik lahir maupun batin dalam menjalankan tugas dan perannya dalam menjalani kehidupan dengan menggunakan pendekatan agama, yaitu dengan membangkitkan kekuatan getaran batin dalam dirinya untuk mendorong dan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Islam pada hakikatnya adalah suatu upaya untuk membantu individu agar belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrahnya sebagai seorang manusia yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits. Cara mengembangkannya yaitu dengan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepadanya. Bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor dapat berupa pemberian dorongan dan pendampingan kepada wanita pasca bercerai agar dapat memahami dan mengamalkan syariat Islam (Sutoyo, 2014:22).

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam ialah agar fitrah yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT kepada individu dapat berkembang dan berfungsi secara baik, sehingga individu memiliki pribadi yang *kaffah*, dan kemudian secara bertahap dapat mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari, yakni dengan patuh terhadap hukum-hukum Allah serta dapat taat dalam menjalankan ibadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Sutoyo, 2014:207). Dengan adanya upaya bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan terhadap wanita pasca bercerai tersebut, diharapkan dapat membantu dalam proses penyesuaian dirinya untuk menghadapi dan melanjutkan kehidupannya menjadi lebih baik yang sesuai dengan tuntutan ajaran agama Islam agar diperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Adapun fungsi bimbingan dan konseling Islam dalam menangani wanita pasca bercerai tersebut diantaranya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Fungsi pencegahan (*preventif*)

Fungsi pencegahan (*preventif*), yaitu pencegahan terhadap segala macam yang dapat mengganggu kesehatan mental dan spiritual dari wanita pasca bercerai agar terhindar dari tingkah laku yang tidak diharapkan.

2. Fungsi penyembuhan (*kuratif*)

Fungsi penyembuhan (*kuratif*), yaitu berupa penyembuhan atau penanganan terhadap wanita pasca bercerai yang memiliki masalah kesehatan mental, spiritual maupun fisik kemudian dapat dilakukan secara *referral* (pelimpahan) terhadap pihak yang lebih berwenang terhadap kondisi dan kebutuhan dari wanita pasca bercerai.

3. Fungsi perbaikan

Fungsi perbaikan, yaitu upaya intervensi yang dilakukan kepada wanita pasca bercerai dengan cara memperbaiki kekeliruan dalam cara berpikir, berperasaan, dan bertindak agar memiliki pola pikir yang sehat, rasional dan juga memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan wanita pasca bercerai dalam bertindak menjadi lebih produktif dan normatif.

4. Fungsi penyesuaian

Fungsi penyesuaian, yaitu merupakan upaya untuk membantu wanita pasca bercerai dalam menyesuaikan dirinya dengan didorong oleh potensi yang ada pada diri sendiri serta dukungan yang diterima dari lingkungannya secara dinamis dan konstruktif setelah mengalami perceraian.

5. Fungsi pengembangan (*Development*)

Pada fungsi pengembangan (*Development*), yakni upaya untuk membantu wanita pasca bercerai dalam mengembangkan berbagai hal yang menjadi potensi pada dirinya sendiri, dimana hal tersebut sekiranya dapat bermanfaat bagi masa depan.

Sehingga dapat diartikan bahwa bimbingan dan konseling Islam digunakan sebagai salah satu aktifitas yang berfokus pada tindakan pencegahan dan penanganan masalah, serta peningkatan kondisi pada wanita pasca bercerai agar memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap permasalahan dalam hidupnya. Peran atau fungsi strategis bimbingan konseling Islam inilah yang diharapkan dapat mengarahkan dan menangani setiap permasalahan hidup umat, terutama pada wanita pasca bercerai yang mengalami tekanan psikososial, sehingga nantinya akan berdampak pada peningkatan intelektual, emosional, dan spiritualnya (Alimuddin & Rahmi, 2021:100).

Dalam penelitian ini terdapat beberapa upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian melalui bimbingan konseling Islam, diantaranya yaitu:

1. Bimbingan mental

Bimbingan mental dimaksudkan untuk menumbuhkan dan mengembangkan kondisi mental pada wanita pasca bercerai, seperti rasa percaya diri, harga diri, budi pekerti, serta sikap hidup menjadi lebih baik (Aini, 2015:31). Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk memberikan bimbingan terhadap individu yang memiliki gangguan mental dengan cara merubah sikap dan cara berpikir atau menilai suatu hal dalam menyikapi problem yang sedang dialami dalam hidupnya. beberapa cara yang dapat digunakan dalam melakukan bimbingan mental dan membantu wanita pasca bercerai mencapai penyesuaian diri sehingga dapat meredakan gejala stres dan trauma yang dirasakan, diantaranya yaitu *self efficacy*, dukungan sosial dan melakukan kegiatan positif.

a. *Self efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu keadaan (Siregar & Putri, 2019:92). Self efficacy juga dapat diartikan sebagai cara orang untuk terlepas dari gangguan atau gejala stres dan trauma yang dirasakannya dengan cara memotivasi diri sendiri serta mencoba untuk mengikhlaskan semua hal yang telah terjadi (Herlany, 2022:12). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan upaya penyembuhan seseorang dari kondisi tertentu yang berasal dari kemampuan diri sendiri dengan cara memotivasi diri serta dorongan keyakinan untuk mampu mengatasi suatu keadaan tersebut. Pemikiran tentang kewajiban untuk memberi kasih sayang, perlindungan, dan tanggung jawab terhadap anak serta kewajiban untuk berbakti dan meringankan beban orang tua juga dapat membantu wanita pasca bercerai dalam memotivasi diri agar bisa bangkit dari keterpurukan.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial menurut Sarason & Pierced (dalam Hafni, 2020:39) merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Sementara menurut Gottlieb (dalam Hafni, 2020:39) dukungan sosial adalah informasi baik verbal maupun non verbal, berupa nasihat dan bantuan nyata atau perilaku yang diberikan oleh orang lain di lingkungan sosialnya sehingga berdampak positif pada keadaan emosi yang menerima dukungan tersebut. Efek dari dirasakannya dukungan sosial terhadap penerima dukungan tersebut, terutama dampak yang dirasakan secara emosional yaitu berupa keyakinan dicintai, merasa diperdulikan, didukung dan dipahami sehingga meningkatkan nilai dan harga diri orang yang menerima dukungan tersebut (Thoits, 1995:65).

Dukungan sosial dapat meningkatkan keyakinan atau persepsi pada diri orang yang didukung sehingga menjadi pengaruh yang lebih baik terhadap kesehatan mental dibanding dengan orang yang tidak mendapatkannya. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap individu untuk melanjutkan hubungan antar sosialnya. Dukungan sosial dapat membantu wanita pasca bercerai dalam penyesuaian diri karena hal tersebut dapat membuatnya merasa bahwa dirinya dipercaya, dihormati, dihargai dan dicintai (Sari, 2021:10). Oleh karena itu, dukungan sosial sangat berperan dalam penyesuaian diri pada wanita pasca bercerai karena dapat bermanfaat dalam mempengaruhi kondisi mentalnya.

c. Melakukan kegiatan positif

Dalam mengatasi stres juga dapat ditempuh dengan cara melakukan berbagai aktivitas seperti menghabiskan waktu bersama keluarga dan mencurahkan kasih sayang dan

tenaganya untuk mendidik anak (Herlany, 2022:12). Setelah bercerai, wanita pasca bercerai menjadi memiliki peluang dan waktu untuk memikirkan kebahagiaan diri sendiri. Cara yang dapat dilakukan oleh wanita pasca bercerai yaitu dengan fokus pada apa yang dimiliki saat ini, hal tersebut akan mempermudah wanita pasca bercerai menjadi lebih mengenali diri sendiri sehingga tercipta adanya penyesuaian diri yang baik setelah bercerai.

Dengan meninggalkan segala pikiran negatif tentang kesendirian setelah perceraian dan mulai berlatih untuk merasa nyaman dengan diri sendiri juga merupakan cara yang dapat dilakukan wanita pasca bercerai guna mencapai penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan dengan melakukan kegiatan positif akan membuat wanita pasca bercerai meninggalkan pikiran negatif tentang kesendirian setelah perceraian sehingga wanita pasca bercerai memiliki peluang untuk fokus mengenali diri sehingga tercipta perasaan merasa nyaman pada diri sendiri.

2. Bimbingan spiritual

Bimbingan spiritual dimaksudkan untuk memberikan penyadaran terhadap wanita pasca bercerai akan kewajiban yang harus dilakukan sebagai seorang muslim. Spiritual merupakan media untuk membersihkan dan menjernihkan hati, untuk itu spiritual digunakan sebagai penyadaran akan tanggung jawab dan kewajiban sebagai seorang muslim (Aini, 2015:32). Dalam hal ini, bimbingan konseling islam dimaksudkan untuk mendorong dan membantu wanita pasca bercerai untuk lebih memahami dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan.

Menurut Kasberger (dalam Muhammad et al., 2019:202) menyampaikan bahwa individu yang memiliki hubungan langsung dan dekat dengan tuhan akan merasakan pengaruh yang lebih positif dalam menanggapi stres pada kehidupan, dibanding dengan individu yang tidak memiliki rasa religiusitas dan spiritual dekat dengan tuhan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa spiritual dapat membantu wanita pasca bercerai untuk mengurangi stres akibat dari permasalahan perceraian yang terjadi. Kondisi ini dapat terjadi pada wanita pasca bercerai yang memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap Tuhan serta memiliki rasa keikhlasan dan kesabaran ketika sedang menghadapi permasalahan maka hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Sebagaimana dalam firman Allah SWT berikut mengenai kewajiban seseorang untuk tetap tabah dan sabar dalam menjalani ujian kehidupan, yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

155. Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik juga dapat membantu wanita pasca bercerai untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan tetap berpegang teguh terhadap pedoman hidup yaitu Al-Qur'an dan Hadits. Kondisi ini dapat berarti bahwa apabila ketika wanita pasca bercerai mengalami stres namun kemudian didorong oleh kemampuan religiusitas dan spiritual yang baik maka hal tersebut akan mempermudah wanita pasca bercerai dalam melakukan adaptasi sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan

dengan adanya keyakinan terhadap religiusitas dan spritual yang baik kemudian dapat berpengaruh terhadap hal yang positif, seperti menumbuhkan kembali harapan, optimisme, kepercayaan diri, kesejahteraan, serta perasaan bahwa hidup memiliki makna dan terdapat hikmah yang dapat diambilnya sehingga membuat wanita pasca bercerai dapat mengoptimalkan penyesuaian pada dirinya.

Penyesuaian diri tersebut dapat diperoleh sesuai dengan tahapan-tahapan yang dapat dilakukan dalam bimbingan dan konseling Islam guna meningkatkan bimbingan spiritual pada wanita pasca bercerai, diantaranya yaitu:

a. Memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

Sebagai seorang yang beragama, tentunya harus meyakini agama yang dianut serta harus mengamalkan ajaran agama tersebut sebagai pedoman hidup dalam menjalani setiap langkah dalam kehidupannya agar nantinya dapat selamat dunia dan akhirat (Sutoyo, 2014:214-217). Status manusia sebagai hamba Allah tersebut kemudian menuntutnya untuk selalu tunduk dan patuh terhadap segala perintah maupun larangan-Nya. Oleh karena itu, wanita pasca bercerai perlu untuk lebih memahami ajaran agamanya secara benar agar kemudian dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam memperoleh pengetahuan agama secara benar tersebut, wanita pasca bercerai dapat bertanya atau konsultasi secara langsung kepada pihak yang lebih ahli seperti konselor agama, ustadz, dan da'i. Selain itu, dalam memahami ajaran agama wanita pasca bercerai juga dapat berkumpul pada lingkungan dengan orang-orang yang bersinggungan langsung dengan kegiatan keagamaan seperti di pondok pesantren, majelis ilmu agama, kajian keagamaan, maupun dapat aktif secara langsung dengan bergabung dalam kegiatan organisasi keagamaan tertentu. Dengan kata lain, wanita pasca bercerai yang memiliki lingkungan keagamaan yang baik maka kemudian dapat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan agama secara benar. Dengan cara lebih mendekatkan diri terhadap Allah SWT tersebut, maka diharapkan wanita pasca bercerai menjadi lebih tabah dan ikhlas dalam menjalani takdir perceraian, sehingga dapat tercipta penyesuaian pada dirinya.

b. Memahami dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari.

Apa yang dimaksud dengan iman bukanlah hanya sebatas diucapkan saja, melainkan juga harus diaktualisasikan ke dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk ibadah. Hal tersebut dilakukan dengan cara menanamkan aqidah agama yang benar serta melaksanakan ibadah secara benar dan istiqomah, sehingga nantinya dapat menjauhkan diri dari perbuatan syirik yang dilarang oleh Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan terdapat fitrah yang dikaruniakan oleh Allah kepada manusia berupa fitrah iman dan taat kepada-Nya, untuk itu tugas dari manusia ialah harus tetap memelihara, mengembangkan serta kembali kepada fitrah-Nya (Sutoyo, 2014:214-217).

Dalam unsur agama (*Ad-Din*) iman, islam dan ikhsan merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya. Hal tersebut dikarenakan iman merupakan keyakinan yang menjadi dasar aqidah. Keyakinan tersebut kemudian diwujudkan melalui pelaksanaan kelima rukun islam. Sementara dalam pelaksanaan rukun islam harus disertai dengan ikhsan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Untuk itu, wanita pasca bercerai perlu mengamalkan iman, islam dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari agar tercipta kebahagiaan dan keselamatan hidup baik di dunia maupun akhirat.

Dengan semakin mendekatan diri terhadap Allah SWT, maka akan tercipta rasa religiusitas dan spiritual yang baik pada diri wanita pasca bercerai. Kemudian hal tersebut dapat membantu wanita pasca bercerai dalam mengurangi stres akibat dari permasalahan perceraian yang terjadi serta akan mempermudah wanita pasca bercerai dalam melakukan adaptasi sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Upaya yang dapat dilakukan dalam bimbingan konseling Islam meningkatkan religiusitas dan spiritual guna mendekatkan diri terhadap Allah SWT yaitu dengan cara memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar serta mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari seperti melaksanakan sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, melakukan ibadah sunah, serta menjalin silaturahmi dan berhubungan baik dengan sesama muslim lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, apabila upaya bimbingan konseling Islam tersebut dilakukan maka akan mendorong dan membantu wanita pasca bercerai menjadi lebih memahami ajaran agama secara benar dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan religiusitas dan spiritual yang baik pada wanita pasca bercerai membuatnya percaya adanya hikmah yang selalu ada dibalik musibah, sehingga hal tersebut membuat wanita pasca bercerai menjadi lebih ikhlas dan tabah dalam menjalani takdir perceraian yang ada pada dirinya.

PENUTUP

Bimbingan dan konseling Islam memiliki peran dan fungsi yang sangat strategis dalam menangani dampak negatif psikososial akibat dari perceraian yang dialami oleh wanita pasca bercerai. Beberapa upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian melalui bimbingan konseling Islam guna memperoleh penyesuaian diri, diantaranya dapat dilakukan melalui bimbingan mental berupa peningkatan *self efficacy*, memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya dan memperbanyak melakukan berbagai kegiatan positif, serta meningkatkan religiusitas dengan melakukan bimbingan spiritual dengan mendekatkan diri terhadap Allah SWT selain dengan cara memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar serta mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari seperti melaksanakan sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, bersholawat, melakukan ibadah sunah, serta menjalin silaturahmi dan berhubungan baik dengan sesama muslim lainnya. Adapun fungsi bimbingan konseling Islam dalam upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian berfokus pada tindakan pencegahan (*preventif*), penanganan masalah (*kuratif*), perbaikan, penyesuaian, dan pengembangan (*development*) agar membantu wanita pasca bercerai dalam mengembangkan potensi pada dirinya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap permasalahan dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). *Social Cognitive Theory : Albert Bandura Thought Review Published In 1982-2012*. *Psikodimensia*, 18(1). <https://doi.org/10.24167>
- Aini, N. (2015). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orang Tua [Studi Kasus di Panti Sosial Marsudi Putra (PSMP) Paramita Mataram]*. *Al-Tazkiyah*, 7(1).
- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). *Peran Bimbingan Konseling Islam (BKI) Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia*,

7(3).

- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Deepublish Publisher.
- Bellot-Arcís, C., dkk. (2013). *Psychosocial Impact Of Malocclusion In Spanish Adolescents*. *Korean Journal of Orthodontics*, 43(4). <https://doi.org/10.4041/kjod.2013.43.4.193>
- Brown, C. (2006). *Social Psychology*. Sage Publications.
- Dariyo, A. (2004). *Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga*. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Hafni, M. (2020). *Effectiveness Of Social Support With Adolescent ' S Self-Acceptance In Post- Divorce Parents*. *Jurnal Inspira*, 1(2), 38–42.
- Herlany, S. (2022). *Psikologi Perempuan Dewasa Awal Pasca Perceraian*. *Sakina: Journal Of Family Studies*, 6(2).
- Humairah, R. (2016). *Dampak Perceraian Terhadap Kondisi Psikologis Keluarga (Studi Deskriptif Analitis di Kec.Tangan-Tangan Kab.Aceh Barat Daya)*. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Imron, A. A. (2012). *Pencitraan Perempuan Pasca Perceraian Dalam Perspektif Gender*. *Egalita*, 1. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.1983>
- Karvistina, L. (2011). *Persepsi Masyarakat terhadap Status Janda*. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana.
- Mahmudah. (2015). *Bimbingan & Konseling Keluarga Perspektif Islam*. CV. Karya Abadi Jaya.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muardini, S., dkk. (2019). *Dampak Perceraian Pada Perempuan Usia Muda Di Kecamatan Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh*. *Journal of Civic Education*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jce.v2i1.98>
- Muhammad, L. Y. B., dkk. (2019). *Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.194>
- Pragholapati, A. (2020). *Dampak Perceraian Di Indonesia : Systematic Literature Review*. *Stikes Pku Muhammadiyah*, 15(2).
- Prasetya, M. A. (2014). *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah*. *Addin*, 8(2), 409–424.
- Prihatiningtyas, S. (2019). *Dakwah Islam Dengan Pendekatan Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 38(2), 230. <https://doi.org/10.21580/jid.v38.2.3885>
- QS. Al-Baqarah Ayat 155-156. (2024). <https://kalam.sindonews.com/ayatquran/2/155/156/al->

baqarah-ayat-155-156

Rasmun. (2004). *Stress, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto.

Riyadi, A., & Adinugraha, H. H. (2021). *The Islamic Counseling Construction In Da'wah Science Structure. Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 2(1), 11–38. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.6543>

Rosya, E. (2019). *Modul Psikososial dan Budaya dalam Keperawatan* (Nomor Nsa 315). Universitas Esa Unggul.

Sari, D. S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Literature Review*. Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Widyagama Husada Malang.

Surah Al-Baqarah Ayat 2. (2023). <https://tafsirweb.com/37565-surat-al-baqarah-ayat-1-10.html>

Surya, M. (2003). *Bina Keluarga*. Aneka Ilmu.

Sutoyo, A. (2014). *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar.

Thoits, P. A. (1995). *Stress, Coping, and Social Processes: Where Are We? What Next?*. *Journal of Health and Social Behaviour*.

Zuhrotunisa. (2019). *Dampak Psikologis Perceraian Bagi Anak Dan Istri Di Desa Sentul Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Dan Solusinya Perspektif Bimbingan Dan Konseling Keluarga Islam*. UIN Walisongo Semarang.

