

STRES DAN KOPING PADA INDIVIDU PASCA-PERCERAIAN DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM DAN PSIKOLOGI KLINIS

Shifa Aulia¹, Amelda Az Zahra², Hafizhatul Husna³, Firza Amanah Muhlashin⁴, Sahara Reva Lena⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

auliashifa1314@gmail.com¹, azzahraamelda1@gmail.com², hafizhatulhusna77@gmail.com³,
firzaamanah@gmail.com⁴, sahararevalena27@gmail.com⁵

Keywords

Stress, Coping, Divorce, Islamic Law, Clinical Psychology

Abstract

Divorce is one of life's events that has a profound psychological impact on individuals. From a clinical psychology perspective, post-divorce stress arises from major changes in emotional, social, and spiritual aspects that affect a person's mental balance. This study aims to analyze how stress is formed and how coping mechanisms play a role in the process of individual adjustment after divorce, by combining the perspectives of clinical psychology and Islamic spiritual values. The research method used is library research, with data sources in the form of books, scientific journals, and relevant literature. The results of the study show that adaptive coping strategies both problem-focused coping and emotion-focused coping can reduce stress levels and improve psychological well-being. Meanwhile, Islamic spiritual values such as patience, sincerity, remembrance of God, prayer, and repentance serve as forms of spiritual coping that foster inner peace and moral strength. Thus, the synergy between clinical psychology and Islamic spirituality provides a comprehensive foundation for helping individuals achieve emotional, mental, and spiritual recovery after divorce.

Kata kunci

Stress, Koping, Perceraian, Hukum Islam, Psikologi Klinis

Abstrak

Perceraian merupakan salah satu peristiwa hidup yang menimbulkan dampak psikologis mendalam bagi individu. Dalam perspektif psikologi klinis, stres pasca-perceraian muncul akibat perubahan besar dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual yang memengaruhi keseimbangan mental seseorang. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana stres terbentuk dan bagaimana mekanisme koping berperan dalam proses penyesuaian diri individu pasca-perceraian, dengan memadukan perspektif psikologi klinis dan nilai-nilai spiritual Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research), dengan sumber data berupa buku, jurnal ilmiah, dan literatur relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi koping adaptif baik yang berorientasi pada masalah (problem-focused coping) maupun emosi (emotion-focused coping) mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesejahteraan

psikologis. Sementara itu, nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, ikhlas, dzikir, doa, dan tobat berperan sebagai bentuk spiritual coping yang menumbuhkan ketenangan batin dan kekuatan moral. Dengan demikian, sinergi antara pendekatan psikologi klinis dan spiritualitas Islam memberikan landasan komprehensif untuk membantu individu mencapai pemulihan emosional, mental, dan spiritual pasca-perceraian.

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu peristiwa hidup yang memiliki dampak psikologis paling signifikan bagi individu. Dalam perspektif psikologi klinis, perceraian tidak hanya menandai berakhirnya ikatan hukum dan emosional antara dua orang, tetapi juga menimbulkan perubahan mendalam pada kondisi mental, sosial, dan spiritual seseorang. Banyak penelitian menunjukkan bahwa proses perceraian sering kali diiringi oleh perasaan kehilangan, kegagalan, penolakan, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi tersebut menjadi pemicu utama munculnya stres psikologis pada individu yang baru saja bercerai.¹

Stres pasca-perceraian dapat dipahami sebagai reaksi emosional dan fisiologis yang timbul akibat tekanan dan perubahan yang signifikan setelah berakhirnya hubungan pernikahan. Reaksi ini bervariasi pada setiap individu, tergantung pada kepribadian, dukungan sosial, pengalaman hidup, serta kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan menghadapi masalah. Dalam konteks klinis, stres pasca-perceraian dapat memunculkan gejala depresi, kecemasan, insomnia, bahkan gangguan psikosomatik apabila tidak ditangani dengan baik.²

Kajian psikologi klinis menekankan bahwa stres tidak hanya bersumber dari peristiwa perceraian itu sendiri, tetapi juga dari proses penyesuaian diri terhadap situasi baru. Individu yang bercerai perlu beradaptasi dengan kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, tanggung jawab terhadap anak, serta pergeseran status ekonomi. Adaptasi tersebut menuntut energi psikologis yang besar, sehingga

¹ Musinova Nozira Mirzadjanovna, "The Psychological and Emotional Impacts of Divorce on the Development of Individuals," *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 12, no. 1 (2022): 348–51, <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00056.8>.

² Rika Nur Karida et al., "Alexithymia and The Complexity of Divorce," *Psychosocia : Journal of Applied Psychology and Social Psychology* 3, no. 3 (2025): 13–24, <https://doi.org/10.61978/psychosocia.v3i3.842>.

seringkali menimbulkan kelelahan emosional dan kognitif. Dalam tahap ini, kemampuan coping (coping) individu menjadi faktor penentu dalam menjaga keseimbangan mentalnya.³

Koping merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Menurut Lazarus dan Folkman, coping dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem focused coping* (berorientasi pada masalah) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada emosi). Pada individu pasca-perceraian, kedua bentuk coping ini sering kali digunakan secara bersamaan untuk mengelola beban psikologis, menata kembali kehidupan, serta menemukan makna baru setelah kehilangan.⁴

Dalam kerangka psikologi klinis, pemilihan strategi coping yang adaptif berperan penting dalam proses penyembuhan emosional pasca-perceraian. Individu yang mampu menggunakan strategi coping positif, seperti mencari dukungan sosial, refleksi diri, dan aktivitas spiritual, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan strategi coping negatif seperti mengisolasi diri, menyalahkan orang lain, atau mengonsumsi alkohol, justru memperburuk kondisi psikologis dan menghambat pemulihan.⁵

Faktor-faktor yang memengaruhi stres dan coping pasca-perceraian sangat kompleks. Usia, jenis kelamin, lama pernikahan, kehadiran anak, dukungan keluarga, serta status sosial ekonomi memainkan peranan penting dalam menentukan tingkat stres dan efektivitas strategi coping. Misalnya, perempuan sering kali mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi karena peran ganda

³ Başak Öksüzler Cabilar and Advıye Esin Yılmaz, "Boşanma ve Boşanma Sonrası Uyum: Tanımlar, Modeller ve Uyumun Değerlendirilmesi," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 1–11, <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>.

⁴ Associate Professor at Department of Psychology at Chirchik State Pedagogical University, Uzbekistan and N.J. Eshnaev, "Theoretical Foundations of Using Coping Strategies in Modern Psychology," *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research* 5, no. 4 (2025): 118–22, <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume05Issue04-27>.

⁵ Olena Bondarchuk et al., "Coping with Stressful Situations Using Coping Strategies and Their Impact on Mental Health," *Multidisciplinary Reviews* 7 (June 2024): 2024spe034, <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034>.

sebagai ibu dan pencari nafkah, sedangkan laki-laki cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial.⁶

Kajian psikologi klinis terhadap stres dan coping pasca-perceraian juga menyoroti pentingnya intervensi profesional dalam membantu individu menata kembali keseimbangan psikologisnya. Konseling pasca-perceraian, terapi kognitif-perilaku (CBT), maupun terapi kelompok terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan meningkatkan kemampuan coping. Dengan bantuan tenaga profesional, individu dapat memahami emosi yang muncul, mengembangkan pola pikir adaptif, serta membangun kembali rasa percaya diri dan kontrol diri.⁷

Selain intervensi psikologis, aspek spiritual dan sosial juga memainkan peran penting dalam proses penyembuhan pasca-perceraian. Dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, keyakinan terhadap takdir, doa, dan dukungan komunitas keagamaan sering menjadi sumber kekuatan yang membantu individu melewati masa sulit. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan menjadi penyangga emosional yang membantu mengurangi beban stres dan memperkuat mekanisme coping.⁸

Kajian pustaka mengenai stres dan coping pada individu pasca-perceraian menjadi penting untuk memahami dinamika psikologis yang terjadi dalam proses pemulihan. Melalui tinjauan teori-teori psikologi klinis, diharapkan dapat ditemukan pola-pola respons emosional dan strategi penanganan yang efektif. Pengetahuan ini tidak hanya bermanfaat bagi praktisi psikologi, tetapi juga bagi masyarakat luas dalam memberikan dukungan yang tepat bagi individu yang mengalami perceraian.⁹

⁶ Masood Badri et al., "Starting Over: The Emotional, Social, and Economic Realities of Divorced Women in Abu Dhabi," preprint, Social Sciences, April 15, 2025, <https://doi.org/10.20944/preprints202504.1036.v1>.

⁷ Ayşegül Sayan Karahan, "Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme," *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 9, no. 1 (2022): 88–111, <https://doi.org/10.31682/ayna.943037>.

⁸ Nadiatus Salama, "Pathways to Healing: Forgiveness and Spiritual Growth for Domestic Violence Survivors in Islam," *Jurnal Theologia* 35, no. 2 (2024): 159–80, <https://doi.org/10.21580/teo.2024.35.2.23534>.

⁹ Başak Öksüzler Cabilar and Advije Esin Yılmaz, "Boşanma ve Boşanma Sonrası Uyum: Tanımlar, Modeller ve Uyumun Değerlendirilmesi," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 1–11, <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>.

Dengan demikian, penelitian atau kajian pustaka ini bertujuan untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana stres muncul pada individu pasca-perceraian serta bagaimana mereka menggunakan strategi koping untuk mengatasinya. Fokus utama kajian ini adalah memahami hubungan antara stres psikologis dan mekanisme koping dari perspektif psikologi klinis, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif di masa mendatang.¹⁰

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena kajian yang dilakukan berfokus pada analisis teori, hasil penelitian terdahulu, serta konsep-konsep psikologi klinis yang relevan dengan fenomena stres dan koping pada individu pasca-perceraian. Pendekatan kepustakaan memungkinkan peneliti untuk mengkaji berbagai sumber ilmiah secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang komprehensif tanpa melakukan penelitian lapangan secara langsung. Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku-buku akademik, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel penelitian, laporan hasil studi psikologi, serta literatur elektronik yang kredibel. Pemilihan sumber dilakukan dengan memperhatikan relevansi, kemutakhiran, dan keandalan informasi agar hasil analisis tetap valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

PEMBAHASAN

Lazarus dan Folkman menjelaskan stress sebagai gangguan keseimbangan berupa reaksi fisik dan psikologis individu terhadap stimulus yang berasal dari lingkungan yang dinilai sebagai *stressor* atau sumber beban dan ancaman atas kesejahteraan individu seperti bencana alam, kondisi berbahaya, penyakit, atau

¹⁰ Maria Theodoratou and Marios Argyrides, "Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts," *Psychiatry International* 5, no. 1 (2024): 53–73, <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>.

tempat kerja.¹¹ Adapun gangguan keseimbangan fisik, psikis, dan perilaku akibat stress dikemukakan oleh Schlebusch antara lain: reaksi fisik meliputi kurang memiliki semangat, sulit bersantai, muncul mimpi buruk, otot tegang, terjadinya masalah seksual, rasa tidak sehat, adanya gangguan pencernaan, pusing tanpa alasan dan dada sesak tanpa alasan.

Reaksi psikologis, meliputi; muncul perasaan tidak berdaya, perasaan tidak senang terhadap diri sendiri, cemas, merasa harga diri rendah, perasaan canggung, perasaan bingung, dan perasaan merasa sering dikritik. Reaksi perilaku, meliputi; terjadi kelupaan, agresif meningkat, kurang minat dalam hidup, sulit dalam mengambil keputusan, muncul kepanikan, sedikit rasa humor, tidak tertarik berkomunikasi dengan orang lain, tic atau kebiasaan gugup dan munculnya gangguan tidur

Stress merupakan sesuatu yang menekan dan mengganggu keseimbangan hidup individu. Peristiwa stress tidak dapat dihindari dalam kehidupan pribadi, keluarga maupun masyarakat. Dalam kehidupan yang keluarga, berbagai macam kejadian yang tidak menguntungkan dan jika kurang tepat mengatasinya akan menimbulkan keadaan stress. Dari berbagai ragam data, mengenai kejadian stress, bentuk stress dibedakan menjadi empat, yaitu stress dengan pasangan, stress pengasuhan, stress ekonomi, dan stress hubungannya dengan keluarga pasangan.¹²

Hans Selye mengemukakan stres sebagai ketegangan non-spesifik pada tubuh, yang disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh yang diikuti dengan pelepasan hormon stress. Hans Selye mengungkapkan istilah 'General Adaptation Syndrome' sebagai sebutan untuk reaksi stres, atau yang dikenal saat ini sebagai 'biologic stress'. Karyanya dipublikasikan pada tahun 1936. Menurut Hans Selye, kondisi stres menimbulkan respons flight or fight. Saat menghadapi stresor, terjadi perubahan faal individu sebagai reaksi lawan atau lari (*flight or fight*). Dalam kondisi stres, di dalam diri individu terjadi serangkaian pelepasan hormon tubuh.

¹¹ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 19.

¹² Aliffia Aliffia et al., "TINGKAT STRES KELUARGA DI MASA NEW NORMAL," *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* 9, no. 2 (2023): 135–42, <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i2.1285>.

Stres dapat berada di level fisik/lingkungan, seperti stres oksidatif pada organisme bersel tunggal, juga pada stres kimia yang ditemukan dalam sistem hormon dan neuron otak organisme tingkat tinggi, dan pada pengalaman stres psikologis, misalnya, pengalaman stres kronis yang disebabkan oleh kemiskinan. Kesamaan dari level stres tersebut adalah dalam responsnya terhadap sumber stres internal ataupun eksternal yang dikenal sebagai respons terhadap stres (*responses to stress*).

Perceraian dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah talak, talak secara etimologi adalah melepaskan tali. Talak diambil dari kata *ithlaq* artinya melepaskan atau *irsal* artinya memutuskan atau *tarkun* artinya meninggalkan, *firaaqun* artinya perpisahan. Talak dalam istilah agama adalah melepaskan hubungan perkawinan atau bubarnya perkawinan. Talak dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) adalah ikrar suami di hadapan sidang Pengadilan Agama karena suatu sebab tertentu. Perceraian atau talak dalam pandangan Sayyid Sabiq adalah melepaskan ikatan atau bubarnya hubungan perkawinan. Abdur Rahman al-Jaziri mendefinisikan talak secara istilah adalah melepaskan status pernikahan. Talak dalam pengertian ini adalah hilangnya ikatan atau membatasi geraknya dengan kata-kata khusus, sedangkan makna talak adalah hilangnya ikatan perkawinan sehingga tidak halal lagi suami isteri bercampur.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dipahami bahwa perceraian adalah putusnya ikatan perkawinan antara suami-isteri dalam rangka membina rumah tangga yang utuh, kekal dan abadi, sehingga antara keduanya tidak halal lagi bergaul sebagaimana layaknya suami-isteri. Perceraian berdasarkan pasal 114 KHI yaitu putusnya perkawinan yang disebabkan karena perceraian dapat terjadi karena talak, atau berdasarkan gugatan perceraian, namun lebih lanjut dalam pasal 116 KHI dijelaskan beberapa alasan atau alasan perceraian yang akan diajukan kepada pengadilan untuk diproses dan ditindak lanjuti. Adapun alasan-alasan tersebut adalah: Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi, dan sebagainya yang sukar disembuhkan. Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama dua tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuannya. Salah satu pihak

mendapat hukuman penjara selama lima tahun atau hukuman yang lebih berat selama perkawinan berlangsung.

Salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak lain. Salah satu pihak mendapatkan cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai suami-isteri. Antara suami-isteri terjadi perselisihan dan pertengkaran dan tidak ada harapan untuk hidup rukun lagi dalam rumah tangga. Suami melanggar ta'lik talak. Peralihan agama atau murtad yang menyebabkan terjadinya ketidakrukunan dalam rumah tangga.¹³

Ketika orang mengalami stres, ia akan mengalami emosi negatif seperti takut, sedih, dan marah dari tahap yang ringan sampai berat. Emosi takut Alqur'an menggambarkan gangguan emosi takut datang ketika guncangan hebat terjadi, sehingga individu kehilangan kemampuan berpikir dan pengendalian diri, dalam surat Al-Hajj ayat 1 dan 2 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾ يَوْمَ تَرَوْهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ
وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Wahai manusia, bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang amat besar pada hari (ketika) kalian melihatnya, lalailah semua wanita yang menyusui dan anak-anak yang disusunya, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allah-lah yang sangat dahsyat. (Q.S Al-Hajj 22:1-2)

Emosi berikutnya yang biasanya menandai stres adalah munculnya rasa sedih. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang berharga, tertimpa bencana, atau gagal dalam mewujudkan urusan yang penting. Bapak dan ibu merasa sedih bila anak-anaknya jauh dari mereka, atau anak-anaknya terkena gangguan atau tertimpa sesuatu yang tidak menyenangkan. 14

¹³ Departemen Agama RI, *Kompilasi Hukum Islam* (Kompilasi Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 2001). h. 57

Allah melukiskan kesedihan Ya'qub karena kehilangan anaknya Yusuf Al qur'an surat Yusuf ayat 84-86 :

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسَفَ وَأَبْيَضَتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَنُوا تَذْكُرُ يَوْسَفَ
حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ



Ya'qub berpaling dari mereka , seraya berkata : “Duhai duka citaku terhadap Yusuf!” Dan kedua matanya pun menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah orang yang memakan perasaan duka citanya. Mereka berkata., “ Demi allah, engkau senantiasa ingat kepada Yusuf sehingga engkau menjadi sangat lemah atau termasuk orang yang binasa.” Dia menjawab,” Sesungguhnya aku mengadukan duka cita dan kesedihanku kepada Allah, dan aku mengetahui dari allah apa yang tidak kalian ketahui. (Q.S Yusuf 12:84-86)

Al-Qur'an juga melukiskan kesedihan yang menimpa orang-orang mukmin miskin yang menemui Rasulullah Saw. Memohon supaya mereka berangkat jihad bersama beliau. Namun, Rasulullah Saw. Mengatakan kepada mereka bahwa ia tidak mendapatkan lagi kendaraan yang dpat mengangkut mereka. Kemudian mereka berpaling dari beliau sambil menangis karena sedih. Kisah sedih ini dilukiskan Allah Swt dalam surat At-Taubah ayat 92 :

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا

يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾

Dan tidak ada pula (doa) atas orang-orang yang ketika mereka datang kepadamu agar engkau membawa mereka, engkau katakakan, “Aku tidak mendapatkan apa yang dapat membawa kalian,” mereka pun kembali, sedang pada mata mereka meneteskan air mata karena sedih tidak memperoleh apa yang dapat mereka nafkahkan. (Q.S At-Taubah 9:92)

Selain takut dan sedih, emosi lain yang muncul akibat stres adalah marah. Marah merupakan emosi yang penting pada manusia. Emosi memiliki pengaruh pada tingkah laku manusia. Sebagaimana digambarkan Allah Swt dalam al-qur'an dalam kisah Musa a.s ketika ia kembali kepada kaumnya. Musa mendapati mereka menyembah patung anak lembu terbuat dari emas yang dibuat As-Samiri untuk mereka. Kemudian Musa a.s melemparkan laih seraya menjambak dan menarik saudaranya dengan marah.

Ketika marah terjadi, respon umum yang dilakukan adalah menghindari atau menghilangkan kendala-kendala yang menghalangi motif-motif atau tujuan-tujuan. Namun demikian, seringkali orang menyalurkan rasa marah pada orang lain, meskipun sesungguhnya orang itu bukan merupakan pemicu marah yang dialaminya. Dalam psikologi disebut dengan pengalihan. Contohnya adalah kisah Musa a.s yang marah kepada kaumnya yang menyembah anak lembu, yang mana kemarahan itu dipindahkan kepada Harun a.s saudaranya. Hal ini dilukiskan oleh Allah Swt dan al-qur'an surat Taha ayat 92- 94 :

قَالَ يَهُرُونَ مَا مَنَعَكَ إِذْ رَأَيْتَهُمْ ضَلُّوا ۖ أَلا تَتَّبِعَنِ أَفَعَصَيْتَ أَمْرِي ﴿٩٢﴾ قَالَ يَبْنَؤُمْ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا
بِرَأْسِي ۖ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَقُولَ فَرَّقْتَ بَيْنَ بَنِي إِسْرَءِيلَ وَلَمْ تَرْقُبْ قَوْلِي ﴿٩٤﴾

Musa berkata , “ Hai Harun, apa yang menghalangimu ketika kamu melihat mereka telah sesat, (hingga) kamu tidak mengikuti aku? Maka apakah kamu telah membangkang perintahku?. Dia berkata, “Hai putri ibuku, janganlah kamu memegang janggutku dan jangan pula kepalaku. Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan mengatakan, “kamu telah memecah belah di antara kami Bani Ismail dan kamu tidak memperhatikan ucapanku. (Q.S Taha 20:92-94)

Coping yang efektif akan mempengaruhi apakah stress berkembang atau tidak. Dalam al-qur'an, kita diajarkan untuk bertindak dengan ikhlas hanya karena Allah semata. Meskipun tindakan kita menemui kegagalan, keikhlasan hati akan membantu kita mendapatkan ketenangan. Sesungguhnya, jika kita berhasil, itu karena Allah, dan jika kita gagal, kita akan kembali kepada Dia.

Demikian pula, ketika kita menghadapi cobaan, itu adalah rencana Allah juga, jadi kita harus menerimanya dengan ikhlas.

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٩١﴾

Tiada dosa (lantaran tidak pergi untuk berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas, kepada Allah dan Rosul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S At-Taubah 9:91)

Lalu al-qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, beban hidup, musibah, dan bencana. Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya. Allah mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah 2:153)

Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al Qur'an. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tentram. (Q.S Ar-Ra'd 13:28)

Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al-Qur'an menjarkan kita ketika terjadi persaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah Swt akan mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridlan Allah Swt.

﴿قُلْ يَعِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ

الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Katakanlah, Wahai hamba-hamba –Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha engampun lagi Maha Penyayang (Q.S Az-Zumar 39:53)

Al-Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah Swt. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari stres atau penderitaan.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah 93:5-6)

Dimensi spiritual dibutuhkan manusia modern dalam mengatasi stress dalam kehidupannya. Spiritualitas memiliki peran penting, sebab kehidupan siektual ditujukan untuk memperoleh kesempurnaan in harmoni dan keindahan. Individu yang sehat secara spiritual akan menemukan makna dan tujuan hidup,

memposisikan Tuhan sebagai kekuatan yang lebih tinggi, mendapatkan kedamaian dan merasakan hubungan dengan alam semesta dan alam. Dimensi spiritual tidak hanya bermanfaat bagi individu, tapi juga keluarga. Menurut Walsh dan Pryce, spiritualitas merupakan dimensi kuat bagi kehidupan keluarga yang terjaga selama ribuan tahun dan lintas budaya. Peran aspek transedental dalam hubungan pasangan dan keluarga dengan berbagai keragaman dan kompleksitas kenyanjanaan dan praktek spiritual berkembang di masyarakat dan di dalam keluarga bagi ketahanan keluarga.

Pargament adalah orang yang pertama kali memperkenalkan istilah religious dan spiritual coping. Dia menjabarkan religious dan spiritual coping dalam berbagai bentuk, antara lain bersifat pasif (menunggu Tuhan menyelesaikan masafahnya), bersifat aktif (mendorong, memotivasi individu ke arah hidup yang lebih baik, bersifat personal (mencari cinta dan kepedulian Tuhan), bersifat interpersonal (memotivasi anggota jamaah/ perkumpulan peribadatan) dan berfokus pada problem, bersifat emosional (mencari Tuhan untuk menenangkan hati). Religious/spiritual coping juga sebagai upaya pencarian makna dan kedekatan dengan orang lain, pencarian identitas, melibatkan perilaku, emosi dan kognisi, proses dinamis dalam pengalaman manis dan pahit kehidupan, proses kearah kebajikan yangterkait dengan yang sakral, dan cara-cara mnegekspresikan diri dan pemahaman agama untuk mendapatkan kesehatair dan kesejahteraan dalam menghadapi krisis kehidupan.¹⁴

Istilah stress di dalam kehidupan ini dalam perspektif Islam diperkenalkan sebagai sebuah cobaan atau musibah. Kejadian tersebut dirasakan sebagai sesuatu tekanan dalam diri. Bentuk cobaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya kematian, sakit dan kehilangan. Kekayaaan, anak, kepandaian dan jabatan juga merupakan cobaan bagi manusia . Jika cobaan atau musibah dilihat secara mendalam maka dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu; a. musibah sebagai balasan atau hukuman dari kesalahan yang dilakukan oleh manusia sebagai akibat dari melanggar perintah Allah (QS 3:54, 11;89, 5;91, 2;289, 4;62); b. musibah sebagai peringatan atau teguran

¹⁴ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997), hlm. 90–120.

agar manusia kembali kepada jalan yang benar dan diridhai Allah (QS 32:21,6:42 48, 30:36); c. musibah sebagai ujian dari Allah untuk meningkatkan ketaqwaan manusia kepada Allah 52155, 3;142, 29;2-3, 76;2). Untuk taikal membedakan musibah itu sebagai hukuman, peringatan atau ujian dari Allah bisa dilihat pada perilaku atau amaliah individu dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana kesesuaiannya dengan tuntunan agama.

Islam sebagai ajaran yang mulia memberikan petunjuk kepada manusia tentang cara hidup yang sehat dan meng atasi masalah dalam kehidupan. Manusia sebagai makhluk yang lemah tentu mengharapakan Allah sebagai penyelamat kehidupan. Oleh sebab itu, manusia harus memiliki kecerdasan spiritual supaya lebih deka dengan Allah. Nilai-nilai spiritual itu terdapat dalam ajaran tasawuf. Menurut Syukur, tasawuf adalah aspek moral dan spiritual Islam dalam dimensi esoterik (batiniyah).¹⁵ Tasawuf merupakan kesadaran seorang hamba, adanya dialog dan komunikasi langsung dengan Tuhan. Ajaran tasawuf berasal dari hadits nabi yang disebut "Ihsan' beribadah kepada Allah seolah-olah melihatNya, namun jika tidak mampu melihat, yakin bahwa Allah melihat kita.

Spiritual coping sebagai usa menyelesaikan masalah dengan cara mendekatkan kepada Allah dalam ajaran tasawuf dikenal dengan kankep Tazkiyoh an-nafs (penyucian jiwa). Jiwa yang tenang dikuasai oleh hati yang sehat. Al-Jauziyah dalam karyanya *Thibbul Qulub* menyebutkan hati sebagai pusat akal, ilmu pengetahuan, kelembutan, keberanian, kemulyaan, kesabaran, ketabahan, cinta, keinginan, kerelaan, kemarahan dan seluruh sifat-sifat kesempurnaan.¹⁶ Seluruh anggota tubuh baik luar maupun dalam beserta fungsinya adalah pelayan hati. Al-Jauziyah membagi hati menjadi tiga, yakni: 1. Hati yang sehat adalah hati yang bersih dari syahwat yang menentang perintah dan larangan allah dan dari syubhat yang bertentangan dengan firman-Nya, 2. Hati yang mati dan tidak ada kehidupan di dalamnya. Hati yang tidak mengenal Allah, tidak menyembah Allah dan Allah tidak mencintai dan meridhainya; 3. Hati yang sakit. Hatkuti memiliki kehidupan, namun

¹⁵ M. Amin Syukur, *Tasawuf Sosial* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 1–10.

¹⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, diterjemahkan oleh Fib Bawan Arif Topan (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), hlm. 1.

mengidap penyakit. Didalamnya masih ada unsur cinta kepada Allah, iman, ikhlas dair tawakal. Selain itu ada unsur kehancuran dan kentsalah, yaitu lebih mencintai syahwat, ketamakan dalam thencapai sesuatu, dengki, sombong, cinta kemulyaan dunia.

Praktik penyembuhan spiritual dengan Tazkiyah an-Nafs di kalangan para sufi dilakukan berjenjang atau bertahap, yang dikenal dengan istilah maqamat. Menurut An-Najar. Magamat bukan sekedar tangga-tangga sufistik tetapi merupakan jalan yang sangat tepat untuk terapi berbagai penyakit jiwa, membersihkan segala kerendahan dan menghiasinya dengan kebaikan.¹⁷ Menurut Adz Zaky, para sufi membersihkan hati melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah Takhalli. Metode pengosongan diri dari sisa kedurhakaan dan pengingkaran terhadap Allah dengan jalan melakukan pertaubatan yang sesungguhnya (nasuha). Tahap ini adalah tahap pensucian mental, jiwa, akal, pikiran, kalbu dan moral atau akhlak dengan sifat mlia dan terpuji dengan kata lain tahap pertama ini merupakan tahap pemutusan diri dari berbagai nafsu syahwat.

Tahap kedua allah Tahalli Pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, agākasi tauhid dan akhlak terpuji dan mulia. Tahap ini adalah tahap penghiasan, yaitu pelaksanaan berbagai aktivitas otak dan badan dalam beribadah. Dalam upaya mencapai esensi tauhid ada beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu perbaikan pemahaman dan pelaksanaan ilmu tauhid, syariat, thariqat, hakikat dan ma'rifat. Amin Syukur menambahkan, pengisian dengan akhlak terpuji seperti: tauhid (mengesakan Allah), ikhlas (beramal semata karena Allah), taubat (kembali ke jalan bepar), zuhud (sikap mental lebih mementingkan Allah), hub (cata Allah), wara (menjaga diri dari hal yang tidak jelas kehalalannya), shabar (tabah), farq (merasa butuh Allah), syukur (berterima kasih atas nikmat dan rahmat Allah), ridha (rela terhadap karunia Allah), tawakkal (pasrah setelah berusaha) dan lain sebagainya.

Tahap ketiga *aditalf Tajalli*. Tajalli secara bahasa berarti tampak terbuka, menampakkan dan menyatakan diri terhadap hamba-Nya. Pada tahap ini, manusia bertawakkal kepada Allah dengan cara memutuskan diri dari berbagai ketamakan,

¹⁷ Amir an-Najjar, *Psikoterapi Sufi dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 127–130.

pengharapan (raja') akan pahala, atau takut (khauf) dai siksa, cinta dari surge dan lari dari neraka, mampu menemukan eksistensi Tuhannya secara hakiki dan empiris. Setelah individu naik ke tahap tajalli, Allah menganugerahkan kemampuan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk atau salah dan puncak itulah ma'rifatullah. Individu yang mencapai tingkat kesempurnaan dikenal dengan insan kamil.

KESIMPULAN

Perceraian merupakan peristiwa yang tidak hanya berdampak hukum, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang mendalam bagi individu. Proses berakhirnya hubungan pernikahan sering kali diiringi oleh emosi negatif seperti sedih, takut, marah, dan kehilangan, yang dapat berkembang menjadi stres apabila tidak dikelola dengan baik. Dari perspektif psikologi klinis, stres pasca-perceraian dapat muncul akibat perubahan besar dalam peran sosial, ekonomi, dan emosional seseorang. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri menjadi kunci utama untuk menjaga keseimbangan mental dan mencegah gangguan psikologis lebih lanjut.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, strategi koping berperan penting untuk mengurangi dampak stres. Pendekatan Lazarus dan Folkman tentang *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* menggambarkan bahwa individu dapat menyesuaikan diri melalui upaya penyelesaian masalah maupun pengendalian emosi. Selain itu, pendekatan spiritual dalam Islam, seperti kesabaran, ikhlas, dzikir, doa, dan tobat, menjadi bentuk *spiritual coping* yang efektif dalam memberikan ketenangan batin. Nilai-nilai religius ini membantu individu memaknai penderitaan sebagai ujian, bukan hukuman, sehingga muncul kekuatan untuk bangkit dan memperbaiki diri.

Dari keseluruhan kajian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara pendekatan psikologi klinis dan spiritualitas Islam memberikan panduan komprehensif bagi pemulihan individu pasca-perceraian. Pendekatan psikologis berperan dalam pemahaman dan pengelolaan emosi, sedangkan pendekatan spiritual menumbuhkan keikhlasan, kesabaran, serta hubungan yang lebih dekat

dengan Tuhan. Sinergi keduanya menjadikan proses pemulihan lebih utuh tidak hanya memulihkan kestabilan mental, tetapi juga memperkuat aspek moral dan spiritual individu sehingga mampu menghadapi kehidupan pasca-perceraian dengan lebih bijak dan optimis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliffia, Aliffia, Yusrini Yusrini, and Indah Puspitasari. "TINGKAT STRES KELUARGA DI MASA NEW NORMAL." *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* 9, no. 2 (2023): 135–42. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i2.1285>.
- Amir an-Najjar, *Psikoterapi Sufi dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004).
- Associate Professor at Department of Psychology at Chirchik State Pedagogical University, Uzbekistan, and N.J. Eshnaev. "Theoretical Foundations of Using Coping Strategies in Modern Psychology." *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research* 5, no. 4 (2025): 118–22. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume05Issue04-27>.
- Badri, Masood, Mugheer Alkhaili, Hamad Aldhaheri, et al. "Starting Over: The Emotional, Social, and Economic Realities of Divorced Women in Abu Dhabi." Preprint, *Social Sciences*, April 15, 2025. <https://doi.org/10.20944/preprints202504.1036.v1>.
- Bondarchuk, Olena, Valentyna Balakhtar, Nataliia Pinchuk, Ivan Pustovalov, and Kateryna Pavlenok. "Coping with Stressfull Situations Using Coping Strategies and Their Impact on Mental Health." *Multidisciplinary Reviews* 7 (June 2024): 2024spe034. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034>.
- Departemen Agama RI. *Kompilasi Hukum Islam*. Kompilasi Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 2001.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, diterjemahkan oleh Fib Bawan Arif Topan (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018).
- Karida, Rika Nur, Reza Dwi Ar Rasyid, Fairuz Ridlo, et al. "Alexithymia and The Complexity of Divorce." *Psychosocia : Journal of Applied Psychology and*

- Social Psychology* 3, no. 3 (2025): 13–24.
<https://doi.org/10.61978/psychosocia.v3i3.842>.
- Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997).
- M. Amin Syukur, *Tasawuf Sosial* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004),
- Mirzadjanovna, Musinova Nozira. “The Psychological and Emotional Impacts of Divorce on the Development of Individuals.” *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 12, no. 1 (2022): 348–51.
<https://doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00056.8>.
- Öksüzler Cabilar, Başak, and Advie Esin Yılmaz. “Boşanma ve Boşanma Sonrası Uyum: Tanımlar, Modeller ve Uyumun Değerlendirilmesi.” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 1–11.
<https://doi.org/10.18863/pgy.910766>.
- Öksüzler Cabilar, Başak, and Advie Esin Yılmaz. “Boşanma ve Boşanma Sonrası Uyum: Tanımlar, Modeller ve Uyumun Değerlendirilmesi.” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 1–11.
<https://doi.org/10.18863/pgy.910766>.
- Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984)
- Salama, Nadiatus. “Pathways to Healing: Forgiveness and Spiritual Growth for Domestic Violence Survivors in Islam.” *Jurnal Theologia* 35, no. 2 (2024): 159–80. <https://doi.org/10.21580/teo.2024.35.2.23534>.
- Sayan Karahan, Ayşegül. “Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme.” *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 9, no. 1 (2022): 88–111.
<https://doi.org/10.31682/ayna.943037>.
- Theodoratou, Maria, and Marios Argyrides. “Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts.” *Psychiatry International* 5, no. 1 (2024): 53–73.
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>.