

KONTRIBUSI KEPERIBADIAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ISTERI DALAM MENGHADAPI PERCERAIAN

Halimah

SMP 1 Undaan Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

mahhali45@gmail.com

Abstrak

Perceraian adalah kondisi yang sering digunakan untuk mengakhiri perkawinan. Keputusan ini biasanya salah satu cara akhir untuk menghindari konflik antara mereka. Namun, keputusan ini digunakan untuk diikuti oleh kecemasan dan stress. Ia dapat terjadi karena perceraian akan membuat beberapa perubahan dan kondisi buruk, terutama untuk isteri. Perubahan-perubahan ini melibatkan pemenuhan keuangan, mengubah pandangan masyarakat yang membuat mereka merasa bersalah, sebuah khawatir bahwa mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka sendiri, sebuah khawatir anak-anak mereka di masa depan, mendapat malu dan putus asa. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan (1) ada hubungan antara kecemasan perceraian isteri dan dukungan sosial (2) ada hubungan antara kecemasan perceraian isteri dan kepribadian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, dan kepribadian dalam Lima Besar Teori Kepribadian, termasuk neuroticism personaliti, extrovert, agreeableness, conscientiousness dan buka untuk pengalaman, dengan subjek terdiri dari 60 isteri yang dalam pemrosesan perceraian di pelataran Pengadilan Agama Kabupaten Sleman (Mahkamah Agama di Kabupaten Sleman). Analisis data menggunakan teknik analisis regresi ganda. Mudah-mudahan hasil

penelitian akan salah satu bahan consellor/psychologists dalam memberikan bimbingan dan konseling iringan kepada klien yang mengalami masalah perceraian.

Kata Kunci: Kecemasan, Dukungan Sosial, Perceraian

Abstract

THE CONTRIBUTION OF PERSONALITY AND SOCIAL SUPPORT TO THE LEVEL OF THE ANXIETY OF THE WIFE IN THE FACE OF DIVORCE. Divorce is a condition that often used to end marriage. This decision is usually one of final ways to avoid conflicts between them. However, this decision used to followed by anxiety and stress. It can be happen because the divorce will make some changes and bad condition, especially for the wife. These changes involve financial fulfillment, the change of people's view that make them feel guilty, a worry that they can't fulfill their own needs, a worry of their children's future, shame and hopeless. This research is aimed to find (1) is there any relationship between anxiety divorce of wife and social support (2) is there any relationship between anxiety divorce of wife and personality. Independent variable in this research are social support and personality in the Big Five Personality Theory, including personalities of neuroticism, extrovert, agreeableness, conscientiousness and open to experience, with the subject consist of 60 wives who in processing the divorce in the court of Pengadilan Agama Kabupaten Sleman (Religion Court in Sleman District). The data analysis uses regression analysis technique. Hopefully the result of research wil be one of material for consellor/psychologists in giving accompaniment guidance and counseling to clients who experienced problem divorce.

Keywords: Anxiety, Social Support, Divorce

A. Pendahuluan

Keutuhan, kebahagiaan dan kesejahteraan suatu perkawinan akan menjadi salah satu kontribusi yang cukup besar dalam terciptanya dinamika kehidupan masyarakat yang tentram, maju dan damai. Keberhasilan suatu perkawinan akan membawa dampak pada kebahagiaan dan sumber motivasi tiap individu yang lahir dari suatu

keluarga sebagai embrio masyarakat yang lebih jauh akan mengarah pada kemajuan suatu bangsa.

Dalam dinamika suatu kehidupan perkawinan, seiring dengan waktu dan segala tuntutan keadaan yang muncul didalamnya, kerap menuai beragam konflik yang bersumber dari berbagai aspek kehidupan rumah tangga itu sendiri. Adanya banyak tuntutan hidup yang menyertai kehidupan berumah tangga, perbedaan pendapat, perbedaan latar belakang budaya, pendidikan, kepribadian dan aspek-aspek lainnya kerap menghadirkan ketidakpuasan antara suami dan isteri dalam bahtera perkawinan. Kekecewaan terhadap pasangan, konflik yang tak bersolusi, serta ketegangan yang hadir dalam hubungan perkawinan yang berlangsung terus menerus akan mengikis nilai-nilai kebermaknaan dari tujuan pernikahan itu sendiri yakni mewujudkan keluarga bahagia, kekal dan sejahtera dan berbalik pada kehancuran yang kerap berakhir dengan perceraian.

Ada banyak faktor yang memicu surutnya keharmonisan suatu perkawinan. Talcott Parson mengemukakan bahwa dengan menggunakan pendekatan fungsionalis yang melihat terdapat adanya perbedaan tugas secara seksual akan menjamin keharmonisan suatu rumah tangga. Pembagian tugas dimana suami sebagai pencari nakah dan isteri mengurus rumah tangga diyakini akan mengurangi potensi terjadinya konflik dalam rumah tangga (Ancok, 1995).

Secara psikis, konflik perkawinan terjadi karena salah satu atau kedua pasangan menunjukkan sikap dan taraf perkembangan psikologis yang kurang dewasa. Perbedaan kepribadian antara suami dengan isteri yang tidak dapat dipertemukan kerap menjadi salah satu alasan paling utama dalam menjadikan perceraian sebagai salah satu jalan terbaik untuk mengakhiri konflik dalam rumah tangga. Prawitasari (dalam Soewandi, 1992) mengemukakan bahwa integrasi dari cara berfikir, berperasaan dan bertindak laku merupakan corak kepribadian yang sehat. Adanya keselarasan antara tiga aspek tersebut mengindikasikan bahwa individu dapat beradaptasi dengan baik secara rasional, peka terhadap situasi yang dihadapi, dapat bertindak laku sesuai dengan lingkungannya serta mampu mengatasi ketegangan yang muncul dari luar dirinya. Hubungan suami isteri yang demikian merupakan salah satu kriteria dari hubungan yang harmonis yang dijalani oleh pribadi-pribadi yang kesehatan mentalnya terpenuhi.

Ketidakmampuan dari pasangan untuk melakukan adaptasi dengan menyelaraskan ketiga aspek psikologis tersebut dalam mengatasi beragam permasalahan yang muncul dalam suatu perkawinan, akan memicu munculnya permasalahan lebih besar dan berakhir dengan perceraian.

Perceraian dalam kenyataannya akan membawa dampak negatif dalam kehidupan selanjutnya baik bagi pihak suami, isteri maupun anak-anak yang telah hadir dari pernikahan tersebut. Kaplan dan Sadock (dalam Tasmin, 2002) berpendapat bahwa perceraian merupakan salah satu stressor terberat dalam kehidupan manusia. Menurut Holmes dan Rahe (dalam Odgean, 2000) dari suatu perceraian, stressor yang memberatkan bagi pelakunya adalah menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan interaksi antar individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Perceraian dapat menduduki urutan kedua dari lima puluh enam stressor yang menyangkut kehidupan keseharian manusia setelah kematian pasangan.

Dalam suatu perceraian, umumnya pihak wanita akan lebih kehilangan hal-hal yang menyangkut pemenuhan kebutuhan finansial mereka. Segala standar kebutuhan hidup yang mereka terima dari suami sebelum bercerai akan mengalami penurunan hingga 30% setidaknya pada tahun pertama dari perceraian (Beaulier, 1997). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Degarmo dan Kitson (1996) menyatakan bahwa faktor yang kerap berperan sebagai pemicu dari kecemasan isteri adalah keraguan akan kemampuannya untuk menjalani kehidupan setelah bercerai yang dirasakan penuh keterbatasan. Keterbatasan yang diasakan adalah dalam hal pemenuhan kebutuhan nafkah bagi anak-anak mereka, berkurangnya dukungan sosial dan pendidikan bagi anak mereka, dan perubahan-perubahan lain yang menyangkut konsekwensi mereka sebagai *single parent*. Beberapa penelitian di Canada menunjukkan bahwa munculnya kecemasan yang dirasakan isteri menjelang perceraian akan meningkatkan stress dan depresi pada mereka.

Di sisi lain, kecemasan dapat muncul sebagai manifestasi dari kepribadian isteri itu sendiri sebagai kontribusi yang bersifat internal. Adanya konflik antara *id*, *ego* dan *superego* kerap menjadi faktor pemicu dari munculnya kecemasan tersebut. Menurut Watson (2002) peranan kepribadian sangat besar dalam menciptakan kemampuan individu

untuk mengadakan reaksi pertahanan diri (*defense mechanism*) yang termanifestasikan dalam bentuk perasaan negatif maupun positif. Dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Soewandi (1992) isteri yang memiliki indikasi kepribadian *neurotic* akan selalu didominasi oleh perasaan cemas dan depresif dalam hari-harinya terutama saat ia menghadapi kondisi yang tidak stabil yang mengancam perkawinannya. Tipe kepribadian inilah yang kerap dijumpai dalam dinamika proses perdamaian dalam lembaga konsultasi perkawinan dan perceraian seperti BP4. Sekalipun perkawinan itu kerap menjadi kehendak isteri, namun perbedaan kepribadian mereka akan menciptakan respon yang berbeda dalam mensikapi situasi tersebut.

Adanya bentuk tipe kepribadian yang negatif pada isteri dan disertai oleh lingkungan yang tidak kondusif seperti rendahnya dukungan sosial yang diperoleh isteri dari lingkungannya, selain akan berdampak pada munculnya tekanan-tekanan psikis yang dirasakan isteri, juga akan berdampak pada timbulnya pola asuh yang negative terhadap anak-anak mereka. Disisi lain hal ini juga akan berdampak pada perilaku negatif yang dilakukan isteri sebagai jalan pintas mereka untuk keluar dari kesulitan dan beragam stressor yang ada sebagai dampak dari keputusan bercerai tersebut, seperti *trafficking*, prostitusi, bunuh diri dan tindakan negatif lainnya.

Sekalipun kebanyakan isteri dimasa sekarang mampu menopang kebutuhan perekonomian mereka sehari-hari, namun bagaimanapun juga perceraian akan membawa beragam dampak khususnya menyangkut kestabilan emosi mereka. Tekanan-tekanan psikologis akan tetap ada sekalipun dengan kapasitas yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Tidak jarang dari mereka merasakan kebingungan terutama bila mengingat masa depan anak-anak mereka . Kebimbangan , kekhawatiran dan ketidakpastian dari keadaan yang mereka hadapi menjadi pemicu kecemasan yang akan sangat berdampak buruk bagi mereka maupun perkembangan anak-anak mereka. Adanya kecemasan ini kadang diikuti oleh rasa malu, gelisah, marah, kecewa, rasa bersalah bahkan putus asa dan segala bentuk emosi negatif lainnya. Kecemasan yang berkelanjutan akan berdampak pada stress dan depresi yang disebabkan aspek-aspek yang menjadi pemicu kecemasan tidak teratasi.

Dari uraian yang terpapar diatas, maka penulis kali ini mencoba untuk meneliti tentang fenomena kecemasan yang melanda para kaum isteri sebagai dampak dari perceraian yang mereka hadapi ditinjau dari segi dukungan sosial dan tipe kepribadian mereka. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang berkaiatan dengan ketidakpastian keadaan yang mereka rasakan menyangkut pemenuhan kebutuhan financial, masa depan anak, perubahan status sosial serta dampak psikologis lain yang muncul yang mereka rasakan akibat dari hilangnya pasangan hidup mereka selama ini.

B. Pembahasan

1. Kecemasan

Freud (dalam Feist, 1998) menekankan pengertian kecemasan pada keterlibatan peran tiga sistem kepribadian yang menjadi penentu munculnya kecemasan tersebut yakni *id*, *ego* dan *superego*. Menurutnya kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh dorongan *id* seseorang yang tidak terkontrol atau sebaliknya, ketakutan seseorang yang berlebihan terhadap hukuman suara hati yang ditekankan oleh *superego*.

Freud membagi kecemasan dalam tiga bentuk yakni *neurotic anxiety*, *moral anxiety* dan *realistic anxiety*. *Neurotic anxiety* adalah kecemasan yang keberadaannya lebih disebabkan oleh tekanan pada *id*. Kecemasan jenis ini muncul dalam diri individu karena ia merasakan adanya bayangan tentang suatu objek yang menurutnya membahayakan berdasarkan pengalamannya (Budiraharjo, 1997).

Adapun *moral anxiety* adalah kecemasan yang muncul dalam diri individu disebabkan adanya konflik antara *ego* dan *superego*. Kecemasan jenis ini muncul karena adanya perasaan bersalah, malu, takut akan hukuman yang diberikan oleh *superego* karena kegagalan dalam bertingkah laku sesuai dengan tuntutan moral, seperti gagal dalam merawat orang tua, gagal dalam member dukungan pada anak, maupun kegagalan dalam sebuah perkawinan. Sedangkan *realistic anxiety* atau lebih dikenal dengan kecemasan obyektif, merupakan reaksi ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan (dalam Feist, 1998).

Sekalipun hampir tiap individu dapat dipastikan pernah mengalami kecemasan, tetapi masing-masing individu memiliki taraf kecemasan yang bebrbeda-beda antara yang satu dengan yang lain. Ada kecemasan yang sifatnya normal, ada juga yang bersifat *neurotic*. Kecemasan normal terjadi apabila individu tersebut menyadari adanya konflik dalam dirinya yang menyebabkan dirinya menjadi cemas. Adapun kecemasan *neurotic* terjadi apabila individu tidak menyadari adanya konflik dalam dirinya dan tidak pula ia menyadari bahwa dalam dirinya timbul adanya kecemasan serta sumber kecemasan tersebut, tetapi tanpa ia sadari ia mengadakan reaksi pertahanan diri (*defense machanisme*). Perbedaan taraf kecemasan dalam tingkat umum dan *neurotic* tersebut menurut Sinambela bukan bergantung pada bentuk kecemasannya, akan tetapi tergantung pada bentuk stresornya. (dalam Indiyah, 1997).

Membicarakan tentang stressor atau sumber penyebab kecemasan dalam hal ini terdapat empat perspektif teori yang terdapat didalamnya. Pertama, Perspektif *Psikoanalisis*. Menurut Davidson dan Neale (2000) sumber adanya kecemasan adalah karena adanya konflik antara *ego* dan *id* pada individu yang tidak disadari keberadaannya. Pada dasarnya keberhasilan individu dalam melawan kecemasan adalah manifestasi dari keberhasilan individu dalam menekan dorongan *id* mereka. Menurut Freud (dalam Notosoedirjo, 1990), banyak dorongan *id* yang mengancam individu karena sering berlawanan dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu atau nilai-nilai moral masyarakat.

Kedua Perspektif *Behavioral*. Teori ini berkeyakinan bahwa munculnya kecemasan lebih dipicu oleh peristiwa *eksternal spesifik* daripada konflik internal (Attkinson, 1987). Untuk itu, teori ini lebih efektif bila digunakan untuk menganalisa suatu bentuk kecemasan yang besifat umum, dimana individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menyakitkan baginya dan disisi lain ia tidak memiliki keseimbangan kontrol dalam merespon stimulus tersebut sehingga berdampak pada munculnya kecemasan.

Ketiga, Perspektif *cognitive*. Menurut Borkovec (dalam Davidson dan Neale, 2000) pendekatan dengan teori ini ditujukan pada perilaku individu yang pikirannya didominasi oleh persepsi bahwa apa yang terjadi pada dirinya, apa yang telah ia lakukan dan apa yang ia rasakan dari lingkungannya adalah bersifat negatif. Perasaan negatif yang ia

alami secara terus menerus yang akan berdampak pada pemikiran bahwa akan adanya bencana yang menimpa dirinya inilah yang menjadi pemicu munculnya kecemasan

Ketiga, Perspektif kepribadian. Gray (dalam Prawitasari, 1988) menekankan bahwa kecemasan adalah dimensi dasar dari kepribadian yang dapat dilihat sebagai campuran dari kepribadian intraversi dan neurotisme. Dalam penelitian ini, adanya indikasi kecemasan dapat ditinjau melalui kolaborasi antara perspektif behaviorial, kognitive dan kepribadian. Peristiwa perceraian adalah identik dengan bentuk peristiwa eksternal spesifik yang dialami oleh isteri. Serentetan peristiwa tersebut akan berlanjut pada munculnya penilaian yang dapat berbentuk perasaan-perasaan negatif seperti khawatir, takut, malu, dan cemas pada diri sendiri. Kontribusi dari bentuk kepribadian yang negatif seperti *introvert* serta *neurotic* akan melahirkan persepsi yang lebih buruk bagi isteri dalam merespon peristiwa perceraian sebagai proses kognisi mereka dan menjadi pemicu munculnya kecemasan tersebut.

Individu dengan gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) akan merasakan reaksi psikis yang bersifat buruk akan suatu keadaan yang akan datang. Ia akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan, gelisah, gugup, takut setiap waktu, sulit brkonsentrasi, mudah marah, dan kerap disertai gangguan tidur (*insomnia*). Dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Sanderson dan Barlow (dalam Halgin dan Withbourne, 1994) menyatakan bahwa seseorang dengan gangguan kecemasan akan selalu menunjukkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari setidaknya selama 6 bulan. Perasaan mereka diliputi kekhawatiran dan mudah sekali diserang stress sekalipun hanya dipicu oleh masalah kecil dalam kehidupan sehari-harinya. Mereka kerap menunjukkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari mereka.

2. Tipe Kepribadian

Adanya fenomena kecemasan pada isteri dalam menghadapi perceraian tidak bisa lepas dari pengaruh tipe kepribadian yang ada pada diri mereka. Menurut Freud (dalam Budiraharjo, 1997) aspek kepribadian merupakan salah satu kontribusi yang sangat berharga dalam memahami suatu kecemasan.

Jung (dalam Suryabrata, 2002) mendefinisikan kepribadian melalui istilah *psyche*. *Psyche* merupakan totalitas segala peristiwa psikis baik yang disadari maupun tidak disadari. Menurut Jung, jiwa manusia terdiri dari dua alam, yakni alam sadar dan alam tak sadar yang keduanya saling mengisi serta berhubungan secara kompensatoris. Fungsi dari hubungan tersebut adalah untuk penyesuaian diri, dimana alam sadar berfungsi untuk penyesuaian diri terhadap dunia luar, sedangkan alam tak sadar berguna untuk penyesuaian diri terhadap dunia dalam.

Selain Jung, masih banyak definisi tentang kepribadian lainnya yang oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kepribadian merupakan komponen dalam diri individu yang berupa dimensi kesadaran dan ketidak sadaran yang saling bekerja sama dalam membantu individu untuk beradaptasi terhadap lingkungan dan segala kondisinya.

Disisi lain, dalam membicarakan masalah kepribadian, pada dasarnya telah banyak teori mengenai kepribadian yang berkontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi. Salah satunya adalah teori kepribadian Big Five Personality yang telah dikembangkan oleh McCrae dan Costa (dalam Timothy, 2000). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa terdapat lima bentuk kepribadian yang mendasari perilaku manusia, yakni: *Pertama, Neuroticism*, atau disebut dengan istilah *Negative Emotionality*. Individu dengan tipe kepribadian ini terbagi menjadi dua karakter, dimana mereka yang dengan tingkat neurotis tinggi atau disebut dengan kelompok *reactive (N+)* yang ditandai oleh dominasi kekhawatiran yang tinggi dalam sikapnya, mudah marah, mudah putus asa, dan pemalu, khususnya pada situasi yang mengandung stimulus yang dipandang tidak menyenangkan bagi mereka. Individu dalam kelompok ini sangat kesulitan dalam mengendalikan keinginannya serta kerap mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap keadaan yang membuatnya terluka.

Adapun sebaliknya, pada individu dengan *N- (resilient)* mereka selalu tampak tenang dalam menghadapi segala situasi bahkan yang sulit sekalipun. Mereka memiliki emosi yang positif, optimis dan terkesan lebih percaya diri dalam setiap situasi.

Kedua, Extrovert. Menurut McCrae dan Costa (2001), dimensi dalam tipe kepribadian ini berhubungan dengan hal-hal yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam menjalin hubungan

dengan dunia luarnya. Individu ekstrovert akan tampak pada priadinya yang ramah, hangat, penuh kasih sayang serta kemampuan yang tinggi dalam melakukan adaptasi dalam berbagai situasi.

Skor yang rendah dalam tipe kepribadian ekstrovert masuk dalam kelompok introvert. Individu dengan kepribadian introvert memiliki kemampuan yang rendah dalam menjalin hubungan dengan lingkungannya. Sikap dan perilaku mereka cenderung formal, pendiam dan tertutup. Orang introvert kerap dipengaruhi oleh dunia yang subyektif sehingga orientasinya lebih banyak pada pikiran dan perasaan yang ditentukan oleh faktor-faktor subyektif. Menurut Suryabrata (2002), bahaya bagi tipe ini adalah bila jarak dunia obyektif terlalu jauh, maka ia akan terlepas dari dunia obyektifnya.

Ketiga, Agreeableness. Tipe ini identik dengan perilaku prososial yang didalamnya termasuk dalam perilaku yang berorientasi pada altruism, rendah hati dan kesabaran. Skor yang tinggi dalam tipe ini disebut kelompok *adapter*, dan sebaliknya, skor yang rendah masuk pada kelompok *challenger*. Skor yang rendah tersebut tampak pada sikap individu yang kerap memandang orang lain dengan perasaan ragu-ragu, curiga dan tidak bersahabat. Mereka cenderung keras kepala, angkuh dan lebih rasional dalam segala tindakan.

Keempat, Conscientiousness. Tingginya skor individu dalam tipe ini oleh McCrae dan Costa disebut dengan kelompok *focused person* yang bertolak belakang dengan *flexible person*. Kelompok *focused person* selalu memiliki sikap hati-hati dalam mencapai suatu tujuan. Mereka selalu tampak mampu dalam melakukan segala sesuatu secara efektif, terorganisir, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya.

Sebaliknya, *flexible person* ditunjukkan pada sikap individu yang selalu merasa tidak siap dalam segala hal. Individu dengan skor rendah atau *low Conscientiousness* sering menunda-nunda pekerjaan, terburu-buru dan menunjukkan kekacauan dalam menyelesaikan segala kewajibannya.

Kelima, Open to Experience. Penilaian untuk tipe ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana individu memiliki ketertarikan terhadap hal-hal tertentu secara luas dan mendalam. Skor yang tinggi disebut dengan pribadi *eksplorer* (O+) dan sebaliknya skor rendah masuk dalam kelompok *preserver* (O-). Individu eksplorer banyak melibatkan perasaan dan emosi yang mendalam dalam mempersepsi segala sesuatu

yang kemudian mendorong keinginan mereka untuk menguji kembali nilai-nilai yang sudah ada agar sesuai dengan nilai dalam kehidupannya agar lebih bersifat fleksibel. Sebaliknya pada individu preserver, mereka lebih berfokus padahal-hal yang terjadi saat ini saja (*here and now*) dan bersikap kaku dalam memandang sisi kehidupan.

Dalam hubungan antara kecemasan dan tipe kepribadian tersebut, Watson dan Clark (dalam Watson, 2002) menyebutkan bahwa *Neuroticism* dan *Extrovert* merupakan factor yang sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosi suatu individu. Hal itu disebabkan oleh kebutuhan mereka yang menyangkut harga diri yang pemenuhannya sangat bergantung pada eksistensi kedua kepribadian tersebut, dan hal itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk mengadakan interaksi sosial. Kegagalan dalam menjalin interaksi sosial dengan lingkungan dan berdampak pada rendahnya harga diri yang mereka peroleh akan menghasilkan emosi yang negatif bagi individu dalam merespon tiap stressor.

Jung, dkk (2001) meyakinkan bahwa dari penelitiannya faktor *neuroticism* sangat berpengaruh pada individu dalam merespon segala stimulus dari lingkungannya. Mereka didominasi emosi negative dalam hampir disetiap situasi seperti selalu merasakan kecemasan yang berlebihan, depresi, mudah marah dan bersikap memusuhi dalam merespon setiap stressor.

Weiberger dan Schwart (1990) juga menyatakan bahwa dari beberapa penelitian yang ia lakukan menunjukkan bahwa individu yang berkepribadian *introvert*, mereka menampakkan kontrol diri yang berlebihan dalam menghadapi masalah. Emosi yang negatif tersebut disebabkan mereka menginternalisasi problem secara berlebihan yang berdampak pada lahirnya perasaan bersalah, takut, cemas dan depresi (dalam Eisenberg, dkk, 2000).

Kontribusi tipe kepribadian *Agreeableness* dalam merespon stressor juga bersifat positif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi situasi yang mengandung stressor. Hal ini disebabkan karena individu dengan tipe kepribadian ini memiliki kontrol yang baik dalam merespon setiap stimulus. Mereka memiliki kecakapan dalam menjaga kestabilan emosi mereka (Tobin, dkk, 2000).

Tipe kepribadian *conscientiousness* juga sangat mendukung individu dalam mengadakan *defense mechanism*. Sebagaimana yang

dinyatakan oleh Cartensen dan Charles (dalam Cramer, 2002), bahwa dari hasil penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa tipe ini secara beriringan bersama tipe kepribadian *ekstrovert*, mampu untuk menciptakan kemampuan individu dalam mengadakan reaksi pertahanan diri secara baik dalam setiap situasi. Dampak tipe kepribadian ini sama positifnya dengan tipe kepribadian *open to experience*. Penelitian yang dilakukan oleh Martin, dkk (2003) menyatakan bahwa dimensi ini secara bersamaan dengan pribadi ekstrovert mampu menurunkan kecemasan, depresi dan perasaan negative lainnya.

3. Dukungan Sosial

Dukungan social didefinisikan sebagai hubungan yang dilakukan individu satu terhadap individu yang lain dalam bentuk bantuan nyata yang mampu meyakinkan bahwa individu tersebut diterima, dicintai dan disayangi dalam suatu system social (Norris dan Kannasty, 1996). Definisi ini mengandung dua aspek utama yang ada dalam suatu dukungan social, yakni dukungan yang diterima (*received support*) dan dukungan yang dirasakan (*perceived support*).

Bentuk dukungan social tersebut adalah bermacam-macam. Penelitian yang dilakukan pada wanita Amerika berkulit hitam dengan status *single parent* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stabilitas kehidupan sosial ekonomi mereka. Dalam penelitian tersebut, dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga berbentuk dukungan emosional yang berupa persahabatan, kebersamaan dan kesediaan untuk mengunjungi mereka, atau dengan dukungan financial yang berupa bantuan materi seperti makanan, bantuan untuk pengasuhan anak-anak mereka serta bantuan yang bersifat kognitif seperti nasehat dan bimbingan konseling (Jayakody, dkk, 1993).

House (dalam Cohen dan Syme, 1985) membagi dukungan social menjadi empat macam: 1) Dukungan emosional, yakni dukungan yang berbentuk empati, cinta serta kepercayaan dari orang lain sebagai bentuk motivasi. 2) Informasi, dimana informasi tersebut diberikan untuk keperluan *problem solving* sekalipun hanya sekedar berupa nasehat. 3) Dukungan materi, dapat berupa tempat tinggal, kebutuhan pangan, dana pendidikan anak maupun transportasi dan segala hal yang menyangkut fasilitas kehidupan keseharian

mereka. 4) Dukungan penilaian, yakni berupa penilaian yang bersifat positif yang diharapkan mampu meningkatkan identitas diri serta pengembangan kepribadiannya.

Ragam bentuk dukungan sosial tersebut dapat diterima dari berbagai sumber yang ada disekitar kehidupan individu. Golberger dan Breznitz (dalam Kartikasari, 1995) menyatakan bahwa sumber dukungan sosial antara lain adalah orang tua, saudara kandung, anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat, rekan kerja maupun tetangga.

Pada dasarnya dukungan akan sangat berarti bila diperoleh dari orang-orang yang sangat dekat dengan individu yang membutuhkan dukungan tersebut. Buunk (dalam Hewstone, 1996) menyatakan bahwa manfaat dukungan sosial agar individu yang berada dalam kondisi stress adalah mampu menurunkan tingkat kecemasan, sebagai pembanding keadaan dan sebagai sumber informasi.

Ketiga hal tersebut diatas, menurut penulis sebenarnya merupakan satu kesatuan. Dengan adanya dukungan sosial, maka individu akan memperoleh informasi yang akan bermanfaat baginya sekaligus sebagai bahan pertimbangan akan keadaan yang ia alami dengan membandingkan dengan situasi yang lain yang diharapkan rangkaian tersebut mampu mengurangi kecemasan yang dialami individu. Hal ini berdasarkan teori feminis yang diungkapkan oleh Hoeksama (1987) bahwa wanita mengalami tekanan yang lebih besar dibanding laki-laki ketika ia kehilangan dukungan sosial terutama dalam suasana konflik seperti perceraian. Hal ini disebabkan bahwa kehidupan wanita dalam perannya sebagai isteri kerap berpotensi pada munculnya stress itu sendiri seperti rendahnya kekuasaan dia dalam kehidupan rumah tangga dimana kontrol dan otoritas lebih banyak berada dalam peran laki-laki sebagai suami. Hal ini juga berlaku pada wanita yang memiliki aktifitas diluar rumah. Tuntutan untuk menyelesaikan segala tugas yang dibebankan lingkungan kerja dengan tanpa meninggalkan segala tugas utamanya sebagai isteri dan ibu rumah tangga kerap menjadi stressor tersendiri bagi mereka dalam kehidupan kesehariannya. Akan tetapi sebesar apaun kecenderungan wanita untuk mengalami stress dan seburuk apapun lingkungan yang harus dihadapi isteri terutama dalam situasi yang menegangkan, apabila dukungan sosial terhadap isteri dapat terpenuhi, maka diyakini dapat mengurangi tingkat stress pada mereka.

4. Analisis Hasil Penelitian

Pada dasarnya dalam suatu interaksi perkawinan tidak ada harapan akan berakhir dengan suatu perceraian. Kehilangan pasangan hidup baik karena kematian maupun perceraian akan menimbulkan ketegangan tersendiri dalam kehidupan individu sekalipun dengan kapasitas yang berbeda-beda. Banyaknya perubahan hidup yang harus dihadapi sedikit banyak akan menimbulkan dampak tersendiri bagi mereka yang mengalami perpisahan. Kontribusi tipe kepribadian dan dukungan sosial yang diperoleh masing-masing individu disadari atau tidak akan berpengaruh pada tingkat kecemasan khususnya dalam menghadapi peristiwa perceraian ini.

Melalui analisis data penelitian, dapat dikatakan bahwa ketidakstabilan emosi dapat dipicu oleh kepribadian individu yang bersangkutan, yang dalam hal ini adalah isteri. Isteri dengan kepribadian neuroticism misalnya, dimana tipe kepribadian ini dipandang sebagai sumber dari munculnya emosi yang negative seperti cemas, depresi, rasa permusuhan, kessadaran diri yang berlebihan serta lemahnya kemampuan untuk beradaptasi, tentu saja mereka akan merasakan kesulitan untuk memperoleh kestabilan emosi. Dengan sifat dasar mudah cemas, stress dan depresi, akan menjadi pemicu meningkatnya kecemasan yang ia rasakan.

Tidak kondusifnya kepribadian ini sangat berdampak pada dinamika kehidupan social isteri tersebut, baik dalam kondisi normal maupun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Mereka yang cenderung memiliki kewaspadaan diri secara berlebihan akan menyulitkan dirinya untuk menjalin hubungan social yang mengindikasikan minimnya dukungan social yang mereka peroleh. Mereka sangat sulit untuk mempercayai bahwa orang lain akan sedikit ataupun banyak akan mampu membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Persepsinya yang selalu negatif akan penilaian orang lain tentang dirinya akan memperburuk emosi mereka karena mereka merasa bahwa banyak orang yang membencinya akibat gagal dalam membina kehidupan berumah tangga.

Dalam penelitian ini, tingginya kecemasan dan rangkaian emosi negatif yang ditampakkan oleh individu bertipe kepribadian neurotis juga peneliti temukan pada mereka dengan skor rendah pada tipe kepribadian ekstrovert, atau disebut kepribadian introvert. Hal ini

disebabkan isteri dengan tipe introvert memiliki *control internal* yang terlalu besar yang menyebabkan mereka terlalu berlebihan dalam menjunjung nilai-nilai moral yang mereka yakini. Di saat mereka gagal dalam mempertahankan norma yang mereka anut, maka akan berdampak pada buruknya segala aspek psikis yang mereka miliki. Dalam kondisi tersebut mereka akan bereaksi dengan menunjukkan sikap murung, pesimis dan sangat *defensive*. Mereka akan merasakan kecemasan yang tinggi dan semakin menjauh dari dunia obyektif yang ada disekitar mereka.

Berbeda dengan pribadi *introvert*, isteri dengan tipe kepribadian *ekstrovert*, meskipun mereka juga akan menampakkan kekecewaan dalam mensikapi kegagalan dalam membina rumah tangga dengan pasangannya, namun kekecewaan dan kecemasan yang mereka tampilkan cenderung lebih rendah. Dalam hal ini peneliti sependapat dengan apa yang dinyatakan oleh Eysenck (dalam Pervin dan John, 2000), bahwa individu *extrovert*, dalam kondisi emosi yang tidak stabil, mereka akan menunjukkan kegelisahan yang rendah, memaksimalkan komunikasi, mudah mencari solusi, mudah merubah pendirian, optimis dan aktif.

Kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain akan berdampak pada besarnya dukungan sosial yang isteri peroleh. Sosiabilitas yang tinggi inilah yang menjadi salah satu penopang bagi mereka untuk meringankan beban yang ada dalam segala aspek psikis mereka. Interaksi mereka yang kondusif dengan orang-orang disekitar mereka hususnya keluarga dekat ternyata mampu memberi umpan balik bagi mereka serta mampu menurunkan ketegangan mereka akibat peristiwa perceraian tersebut. Mereka tidak segan-segan untuk meminta bantuan, baik bersifat materi maupun hanya sekedar informasi guna membanru mereka untuk keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Tingginya *impulsivitas* yang ada pada diri mereka menyebabkan mereka sering berubah-ubah perasaannya dan lebih mudah melupakan perasaan sedihnya dan ini sangat membantu mereka untuk tidak tenggelam dalam rasa cemas dan depresi.

Hal senada juga tampak pada isteri dengan tipe kepribadian *agreeableness*. Sifat positif mereka yang mudah untuk berkata jujur, percaya, rendah hati, dan didukung oleh altruism yang tinggi mampu berkolaborasi dengan dukungan sosial yang mereka peroleh yang hal

tersebut member kontribusi yang besar dalam membantu mereka untuk mengurangi rasa cemas, stress, dan depresi. Sifat dari kepribadian mereka yang mudah rela terhadap segala keadaan akan membantu mereka untuk lebih adaptif dalam situasi konflik sekalipun. Isteri dengan kepribadian ini lebih tampak ringan dalam menghadapi perceraian. Dan dari fenomena yang peneliti peroleh dilapangan, mereka menampakkan sikap tabah dan tidak menyalahkan siapapun atas perceraian tersebut.

Selain ketiga tipe diatas, dari penelitian ini dapat dibuktikan tentang apa yang diungkapkan Robert, dkk (dalam Carmer, 2002) yang menyatakan bahwa kemampuan wanita dengan kepribadian *conscientiousness* memiliki kemampuan sama baiknya dalam melakukan reaksi pertahanan diri (*defense mechanism*) dengan wanita bertipe kepribadian ekstrovert dan *agreeableness*. Dalam penelitian inipun peneliti banyak menjumpai bahwa isteri yang berkecenderungan tinggi terhadap tipe kepribadian *conscientiousness* memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi perceraian mereka. Hal ini disebabkan oleh sifat dari kepribadian, dimana isteri dengan kepribadian tersebut memiliki kebiasaan selalu behati-hati dan menyiapkan segala sesuatu yang menyangkut kehipuannya secara matang. Begitu juga dengan kehidupan perceraian mereka. Rendahnya kecemasan mereka disebabkan mereka telah mempersiapkan segala hal yang akan mereka lakukan sepeninggal pasangan hidup mereka secara terorganisir yang mereka yakini hal tersebut akan mempermudah mereka untuk menjalani kehidupan mereka berikutnya

Kecemasan yang rendah juga dimiliki pada isteri dengan tipe kepribadian *open to experience*. Sebagaimana penelitian yang pernah dilakukan Martin, dkk (2003) tentang perbedaan individu dalam perilaku humor hubungannya dengan kemampuan sosial, yang menyatakan bahwa kepribadian *open to experience* secara bersamaan dengan kepribadian *ekstrovert* mampu menurunkan kecemasan, depresi dan perasaan negatif lainnya, dan berbalik pada pribadi yang periang, percaya diri, dan stabilitas emosi yang tinggi. Dalam penelitian ini, fenomena menunjukkan bahwa isteri dengan kepribadian ini memahami segala peristiwa dalam kehidupan yang mereka lalui adalah pengalaman yang berharga bagi mereka. Isteri yang beranggapan demikian sangat terbuka dan kooperatif terhadap lingkungan mereka. Mereka yang cenderung humoris, percaya diri dan memiliki sosiabilitas

yang tinggi secara bersamaan memberi umpan balik bagi mereka dalam bentuk dukungan social yang tinggi. Faktor inilah yang membuat mereka memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Dari kelima tipe kepribadian perspektif *Big Five Personality theory* dalam penelitian ini, ternyata tipe kepribadian yang paling besar kontribusinya dalam tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian adalah *neuroticism* (16,3%) dan *ektrovert* (16,2%). Sedangkan ketiga tipe kepribadian lainnya yakni *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open to experience* hanya sedikit pengaruhnya terhadap kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian.

Berbicara masalah perceraian dan dukungan social, ternyata tidak lepas juga dari *intervensi* tipe kepribadian. Dari hasil penelitian ini, dukungan social memberi kontribusi yang sangat besar. Eksistensi dukungan social dalam keberadaannya ternyata juga bergantung pada tipe kepribadian isteri itu sendiri. Aspek-aspek yang terdapat pada bentuk tipe kepribadian positif yang berhubungan dengan dimensi sosiabilitas isteri seperti pada tipe kepribadian *ekstrovert*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *open to experience*, akan menjadi jembatan bagi isteri untuk menemukan jalan keluar dari segala kesulitannya melalui dukungan social yang mereka peroleh. Pribadi yang terbuka, *assertive*, *altruism*, humoris dan bentuk pribadi kondusif lainnya akan memudahkan isteri untuk memperoleh dukungan social yang berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi perceraian.

Dalam penelitian ini, terdapat empat bentuk dukungan social yang berdampak pada tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Dari pengukuran tentang aspek dukungan sosial tersebut, ternyata dukungan informasi menduduki peringkat tertinggi dengan prosentase sebesar 25,467% dari prosentase totalnya yakni 38,1%, yang kemudian disusul oleh dukungan financial, dukungan emosi dan dukungan penilaian.

Dukungan sosial berbentuk informasi ternyata dirasakan paling efektif dalam mengurangi kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian. Sebagaimana apa yang pernah diungkapkan oleh Sarson dan Sarason (dalam Buunk, 1991) bahwa individu yang dihadapkan dalam situasi yang mengancam sampai ia sendiri tidak tahu harus berbuat apa dalam menyelesaikan masalahnya, maka melalui dukungan informasi akan mampu merubah mereka untuk bersikap optimis,

mampu menyelesaikan tugas lebih baik dan mampu mengembalikan fungsi kognitifnya secara optimal.

Sumber dari dukungan sosial paling banyak diperoleh adalah dari keluarga. Dukungan informasi dari keluarga dan kerabat kebanyakan berupa nasehat, motivasi untuk membangkitkan kepercayaan diri isteri, dan meyakinkan diri isteri bahwa ia mampu melewati masa krisis tersebut dengan baik. Keluarga yang umumnya menjadi sumber dukungan paling efektif diyakini karena isteri banyak memperoleh bantuan yang bersifat financial, misalnya dana pendidikan anak, perawatan anak maupun yang menyangkut masa depan mereka lainnya.

Penelitian ini membuktikan bahwa begitu besar kontribusi dukungan sosial dan tipe kepribadian dalam dinamika sosial yang terjadi di sebagian masyarakat kita. Peran dukungan sosial menjadi focus utama kita yang sekaligus menjadi pijakan bagi kita dalam menyelesaikan permasalahan social yang timbul sebagai dampak dari kegagalan dalam membina rumah tangga. Fenomena prostitusi oleh para janda yang terhimpit tuntutan hidup akibat perceraian mereka kerap menjadi alasan bagi mereka sebagai solusi yang bersifat emergency untuk meligitimasi keadaan mereka. Rendahnya dukungan sosial akan menjadi pemicu perbuatan nekat yang mereka lakukan demi keberlangsungan hidup mereka. Tingginya dukungan sosial diharapkan mampu menjadi stimulus yang membuat mereka lebih tenang dan mampu menjalani kehidupan secara sehat dan bertanggung jawab untuk kehidupan mereka dengan status *single parent* tersebut.

Kontribusi tipe kepribadian yang cukup tinggi terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian dalam penelitian ini, diharapkan menjadi informasi yang efektif bagi masyarakat umumnya maupun dunia konseling khususnya maupun lembaga yang konsen terhadap masalah perkawinan dan dinamika yang terdapat didalam perkawinan tersebut. Pengetahuan tentang tipe kepribadian ini akan menjadi pijakan dalam membekali isteri yang dihadapkan dalam kondisi perceraian agar mereka lebih efektif dalam berfikir, bersikap dan bertindak guna mengantisipasi dampak buruk yang terjadi akibat perceraian.

C. Simpulan

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan istri dengan tipe kepribadian dan dukungan social sebagai dampak perceraian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe kepribadian seorang istri yang introvert akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding tipe kepribadian lainnya (*ekstrovert, agreeableness, conscientiousness, open to experience*). Faktor lain yang berpengaruh terhadap tingginya tingkat kecemasan istri akibat perceraian adalah rendahnya dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan masyarakatnya.

Hal ini seharusnya menjadi perhatian bagi masyarakat khususnya para pendamping (missal dari pihak keluarga, konselor, pengacara) untuk memberikan saran atau dampingan yang dapat mendukung dan menguatkan mental seseorang (suami/istri) yang menghadapi perceraian. Kalau memang perceraian itu adalah jalan terbaik dan terakhir, maka hendaknya dihadapi dengan lapang dada dan optimis dengan kehidupan baru yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., Nashori F., 1994, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Attkinson, R.L., R.E Smith E.E, Bem, D.J., *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa: Widjaya Kusuma. Jilid II, Batam: Interaksara
- Beaulier, M.D., 1997. *Planning for Divorce*. Article. Dalam [www. Divorcesource.com](http://www.Divorcesource.com)
- Budiraharjo, P. 1997. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cohen, S., Syme, S.L. 1985. *Social Support and Health*. Florida: Academid Press Inc.
- Davidson, G. C., Neale, J.M. 2001. *Abnormal Psychology* 8th ed. Sigepore: John Willey & Sons Inc.
- Degarmo, D.S., Kitson, G.C. 1996. *Identity Relevance and Distrupction as Predictor of Psychological Distress of Widowed and Divorce Woman*. Journal of Marriage and The Family.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., Reiser, M. 2000. *Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning*. Journal of Personalaty and Social Psychology,
- Feist, J. 1998. *Theories of Personality*. 4th ed. New York : Mc Graw Hill Companies.
- Halgin, R.P., Withbourne, S.K. 1994. *Abnormal Psychology: The Human Experience of Psychological Disorder*. Harcourt Brace and Company.
- Hewstone, M., Stroebe, G.M. 10996. *Introduction of Social Psychology*. 2nd ed. England: Blackwell Publishers.
- Hoeksema, S.N., Grayson, C., Larson, J. 1999. *Explaining the Gender in Depressive Sytptoms*. Journal of Personalaty and Social Psychology.

Indiyah. 1997. Hubungan Religiusitas dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Masa Bebas. Tesis. Tidak Diterbitkan.

Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Univeritas Gadjah Mada.

Jang, K.L., Livesley, W.J., Rienmann, R.L. 2001., *Covariance Structure of Neuroticism and Agreeableness: A Twin and Molecular Genetic Analysis of the Role Serotonin Transporter Gene*. Journal of Personalty and Social Psychology

Jayakody, R., Chatters, L.M. Taylor, J.R. 1993, *Family Support to Single and Married African American Mothers: Provision of Financial, Emotional, and Child Care Assistance*. Journal of Marriage and The Family.

Norris, F.H., Kanniasty,k., 1996, *Received and Perceived Social Support in Times of Stress*. Journal of Personalty and Social Support, 71, 3, 498-511.

Notosoedirjo, M., Latipun, 2002, *Kesehatan Mental. Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.

Odgen, J., 2000, *Health Psychology*. 2nd ed. Buckingham Philadelphia: Open University Press.

Pervin, L.A., John, O.P. 2000. *Personality Theory and Research*. 8th ed. Singapore: John Willey and Sons.

Prawitasari, J.E., 1988, Stress dan Kecemasan. Makalah: Disampaikan dalam Simposium Stress dan Kecemasan. Yogyakarta.

Soewadi, 1992, Kajian Terhadap Faktor Resiko dan Intervensi Psikiatrik Sebagai Upaya Pencegahan Perceraian Pada Populasi Islam Dengan Gangguan Cemas di DIY. Disertasi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.

Suryabrata, S., 2002, *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tobin, R.M., Gratianno, W.G., Vanman, E.J., Tassinary,L.G. 2000. *Personality, Emotional Experience and Effort to Control Emotions*. Journal of Personalty and Social Psychology, 79, 4, 656-669.

- Watson, D., Suls, J., Haig, J. 2002. *Global Self Esteem in Relation to Structural Models of Personality and Affectivity*. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 1, 185-197.
- Cramer, P., 2003, *Personality Change in Later Adulthood in Predicted by Defense Mechanism use In Early Adulthood*. Journal of Research and Personality, 37, 1, 76-104., www.science@direct.com.
- Martin, R.A., Dorris, P.P., Larsen, G., Gray, J., Weir, k. 2003. *Individual Differences in Uses Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire*. Journal of Research and Personality, www.science@direct.com
- Tasmin, M.r., 2002, *Perceraian Dan Kesiapan Mental Anak*. Informasi Psikology Online dalam www.e-psikologi.com.
- Tymott, A.P., 2000, *Big Five Personality Factors*. Dalam www.carleton.com.