

# **HUBUNGAN *EMOTIONAL FOCUS COPING* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA PEREMPUAN BALI DALAM PERNIKAHAN BUDAYA PATRILINEAL**

Ni Luh Rasmin<sup>1</sup>

Drs. Suroso, M.Si, Psikolog<sup>2</sup>

Dr. Niken Titi Pratitis, M.Psi, Psikolog<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 SurabayaA

Email : [niluhrasmin@gmail.com](mailto:niluhrasmin@gmail.com)

## **Abstract**

This study aims to determine relation emotional focused coping and social support with stress in Balinese women in patrilineal cultural marriages. The subjects in this study were Balinese women who were married to Balinese men in a traditional system or Hindu marriage culture in Bali and domiciled in Bali. This research used quantitative method and analysis with multiple linear regression test, in 149 respondents. The research instrument used three scales, that are emotional focus coping scale, social support scale and stress scale. The results of this study indicate that there is significant correlation between emotional focus coping and social support with stress in Balinese women in patrilineal cultural marriages.

**Keywords:** emotional focus coping, social support, stress, patrilineal culture marriage

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *emotional focus coping* dan dukungan sosial dengan stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal. Subyek dalam penelitian ini adalah perempuan Bali yang telah menikah dengan laki-laki Bali dalam sistem adat atau budaya pernikahan Hindu di Bali serta berdomisili di Bali. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dianalisis dengan uji regresi linier berganda, dengan jumlah responden sebanyak 149 orang. Instrumen penelitian menggunakan tiga skala yakni, skala *emotional focus coping*, dukungan sosial dan stres. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara *emotional focus coping* dan dukungan sosial dengan stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

**Kata kunci:** *emotional focus coping*, dukungan sosial, stres, pernikahan budaya patrilineal

## **Pendahuluan**

Konflik yang terjadi dalam sebuah pernikahan tentu membawa dampak fisik dan psikologis bagi kedua atau salah satu pasangan yang dapat menyebabkan stres atau tekanan. Stres pernikahan dapat bersumber dari faktor eksternal maupun internal. Beberapa hal yang dapat menyebabkan stres pada perempuan yang telah menikah yaitu, suami memiliki idaman wanita lain, KDRT, kekerasan fisik, psikologis, seksual maupun ekonomi yang dilakukan oleh suami, istri tidak mampu menghasilkan keturunan, sistem budaya pernikahan patriaki dan sebagainya. Kondisi tersebut tentu dapat menimbulkan stres pada perempuan dalam pernikahannya (Sukmawati, 2014).

Pernikahan di Indonesia umumnya dilandasi oleh budaya patriaki dimana kekuasaan dalam pernikahan ada pada pihak kaum laki-laki atau suami, sehingga kondisi ini menyebabkan perempuan rentan mengalami kekerasan atas kekuasaan yang dimiliki sepenuhnya oleh kaum suami yang berdampak pada tekanan yang dirasakan oleh kaum perempuan atau istri (Ariyanti dan Ardhana, 2020). Sistem pernikahan yang berdasarkan budaya patriaki juga berlaku dalam budaya Bali yaitu sistem pernikahan budaya patrilineal. Windia (2015) menjelaskan budaya patrilineal di Bali yaitu keturunan atau anak yang lahir akan dilacak atau mengikuti garis atau darah sang bapak atau ayah. Sistem kekerabatan ini menyebabkan anak laki-laki mendapatkan perlakuan lebih istimewa dibandingkan anak perempuan yang kedudukan dalam keluarga dinomorduakan. Hak istimewa yang dimiliki oleh kaum lelaki dan suami di Bali dapat memunculkan pada perilaku semena-mena pada kaum perempuan atau istri.

Peneliti melakukan wawancara kepada kepada enam orang perempuan Bali yang telah menikah dengan rentang usia 10-40 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, keenam perempuan Bali yang telah menikah tersebut dalam pernikahan budaya patrilineal mengaku pernah mengalami kekerasan baik secara fisik maupun psikologis oleh suami seperti berperilaku sesuka hati dan sewenang-wenang, memukul, memaki, tidak boleh memberikan pendapat jika tidak setuju dengan pendapat suami, mendapatkan makian serta kata-kata merendahkan jika tidak sesuai dengan kehendak suami, mendapat bentakkan dari suaminya saat sedang marah dan harus diam saja dan tidak boleh menimpali kata-kata suami, harus turut serta aktif membantu pekerjaan apapun yang dikerjakan oleh suaminya baik di sawah maupun di rumah, pengabaian dalam pemberian nafkah secara ekonomi, suami suka bermalasan sehingga beban kerja istri bertambah untuk memenuhi kebutuhan keluarga, berjudi sabung ayam sehingga kebutuhan anak tidak tercukupi, berselingkuh dengan perempuan lain dan direndahkan jika tidak mampu melahirkan anak laki-laki untuk menuruskan keturunan suami.

Berdasarkan dari hasil wawancara awal di atas, keenam perempuan Bali yang telah menikah ditemukan mengalami gejala-gejala stres seperti menjadi takut saat suami pulang ke rumah, menjadi sering hilang konsentrasi, merasa tertekan dan merasa putus asa. Lubis (2009) menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang yang mengalami stres (distress) seperti mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut dan cepat bingung. Keenam perempuan Bali yang diwawancara tersebut mengaku bertahan dalam pernikahannya oleh beberapa alasan seperti tidak ingin melihat anak-anaknya memiliki ibu tiri yang akan membuat anak-anaknya menderita, berjuang untuk memenuhi dan menghidupi anak-anaknya agar memiliki masa depan yang lebih baik, merasa malu untuk pulang ke rumah saudara-saudara untuk menumpang hidup, merasa malu jika menyandang status sebagai janda serta stigma buruk yang diberikan oleh lingkungan sekitar.

Dampak dari budaya patrilineal yang berlaku Bali mengakibatkan kaum perempuan Bali menerima ketidakadilan, subordinasi, *marginalisasi*, beban ganda menjadi ibu rumah tangga sekaligus sebagai pekerja untuk menopang ekonomi keluarga. Selain itu, kaum perempuan Bali sering kali mendapatkan kekerasan fisik dan psikologis dari kaum laki-laki/suami. Budaya patrilineal di Bali tidak hanya berwujud ideologi, melainkan terkait pula dengan struktur sosial, yakni laki-laki memiliki superioritas bahkan berhak mendominasi perempuan Bali dalam berbagai cara. Pendominasian tersebut diperkuat oleh budaya dan pola asuh keluarga sehingga subordinasi laki-laki atas perempuan tidak hanya bercorak dominasi tetapi mengarah pada pengaruh kepemimpinan dan kekuasaan. Fakih (1996) menyatakan bahwa perbedaan peran, kedudukan, tanggung jawab dan pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan yang ditetapkan oleh masyarakat berdasarkan sifat perempuan dan laki-laki yang dianggap pantas menurut norma, adat istiadat, kepercayaan atau kebiasaan masyarakat melahirkan ketidakadilan bagi kaum perempuan seperti *marginalisasi*, subordinasi, kekerasan, beban kerja berlebih. Fakih (1996) menjelaskan bahwa pelanggaran posisi subordinasi serta kekerasan terhadap kaum perempuan secara tidak sadar dijalankan oleh ideologi patriaki, yakni ideologi kelelahan. Perilaku semena-mena suami terhadap istri merupakan salah satu dampak dari budaya patriaki yang mengarahkan bahwa laki-laki lebih berkuasa dari perempuan atau istrinya, dan budaya patrilineal juga mengarahkan kaum perempuan untuk menerima apa pun kehendak suami.

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut di atas, bahwa budaya patrilineal di Bali membuat keberadaan laki-laki Bali lebih berkuasa sehingga perempuan Bali tunduk dan mengalami subordinasi. Tekanan yang berlangsung terus-menerus akan berdampak pada kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik

batin bagi perempuan Bali, tekanan psikologis bahkan dapat menimbulkan stres. Tekanan, tuntutan maupun kejadian negatif yang dialami dapat menimbulkan stres. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu kejadian atau keadaan yang menekan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis.

Berbagai tuntutan yang menekan tidak menimbulkan stres diperlukan suatu upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan *coping*. *Coping* dipandang sebagai proses penting dalam proses pengelolaan stres. *Coping* yang adaptif menjadi kunci untuk dapat mengurangi stres, meningkatkan toleransi terhadap stres. Strategi *coping* merupakan suatu upaya mengatasi stres yang memerlukan proses kognitif dan afektif untuk menyesuaikan diri terhadap stres (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *Emotional Focus Coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Penggunaan strategi *emotional focus coping* adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi berbagai tuntutan dalam bentuk respon-respon emosi negatif yang didahului oleh adanya penilaian terhadap sumber *coping* yang dimiliki yang tidak memungkinkan untuk mengatasi permasalahan secara langsung. Jika seseorang menilai bahwa sumber *coping* yang dimiliki tidak dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka strategi *emotional focus coping* yang akan dilakukannya. *Emotional focus coping* yang adaptif akan mampu memberikan ruang untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan setiap kali menghadapi kondisi-kondisi yang menekan, serta dapat memproses dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Lazarus & Folkman, 1984).

Seseorang yang menggunakan *emotional focus coping* melakukan pendekatan secara emotional untuk mengurangi tekanan yang dirasakan cenderung mencari dukungan sosial untuk mendapatkan rasa aman, empati ataupun pertolongan dari tekanan permasalahan yang dialaminya. Hasil penelitian dari Refi (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan. Hasil penelitian Handono & Bashori (2013); Pamungkas (2019); Sapardo (2019) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres, artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu penerimaan terhadap rasa aman, kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang didapatkan seseorang dari orang lain atau kelompok. Taylor (2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang diterima oleh orang

lain yang membuat individu tersebut merasa disayangi, diperhatikan, dihargai, dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dari orang tua, suami atau orang yang dicintai, sanak keluarga, teman, hubungan sosial komunitas. Berdasarkan pengertian di atas, menggambarkan dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, teman dan orang-orang yang berarti disekitarnya.

Perempuan yang mengalami tekanan dalam pernikahan akan mengalami keadaan lemah fisik dan mental sehingga membutuhkan dukungan bantuan dan perhatian yang lebih dari lingkungannya, baik itu dari suami, keluarga maupun teman. Kurangnya dukungan sosial dapat mempengaruhi muncul dan berkembangnya kondisi stres. Dukungan memberi pengaruh dalam mengurangi stres yang dihadapi. Individu yang mendapat dukungan sosial akan merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh suami dan keluarganya. Seseorang sedang mengalami tekanan jika mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya maka dapat menurunkan tekanan atau stres yang dirasakan. Dukungan sosial terutama dari keluarga sangat dibutuhkan oleh perempuan yang mengalami tekanan dalam pernikahannya. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan empati, perhatian, informasi maupun sarana dan prasarana yang dibutuhkan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya seperti dari keluarga, saudara, orangtua, teman ataupun tetangga.

## **Metode**

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bukan hanya hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek dan atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Hadi (1991) menjelaskan bahwa semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel tersebut hendak digeneralisasikan disebut populasi. Pada penelitian ini, peneliti akan menentukan kriteria subjek yang akan diteliti, adapun kriteria tersebut yakni: (1) Perempuan Hindu Bali yang telah menikah dengan laki-laki Hindu Bali dalam pernikahan adat atau budaya patrilineal serta berdomisili di Bali; (2) Perempuan Hindu Bali yang telah menikah dengan laki-laki Hindu Bali dalam pernikahan adat atau budaya patrilineal serta berdomisili di Bali yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Hadi (1991), menjelaskan sampel merupakan sebagian individu yang akan diselidiki atau diteliti. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah

insidental sampling yang merupakan salah satu dari jenis *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan atau peluang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, sampling sistematis, sampling kuota, sampling insidental, purposive sampling, sampling jenuh, dan *snowball sampling* (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* berupa insidental sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data sesuai dengan kriteria atau karakteristik partisipan yang telah ditentukan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 85). Jumlah total responden dalam penelitian ini sebanyak 149 orang. Pengambilan data untuk penelitian ini meliputi 23 orang dilakukan dengan menyebarkan skala secara langsung ke lapangan dan 126 orang dilakukan penyebaran skala dengan menggunakan *google* formulir mulai tanggal 26 November hingga 13 Desember 2021. Penggunaan *google* formulir karena saat penelitian ini berlangsung masih dalam kondisi pandemi COVID 19, dimana ruang gerak masyarakat masih dibatasi sehingga kurang memungkinkan jika penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung atau tatap muka. Selain itu agar penyebaran dan jangkauan bisa dilakukan secara cepat dan merata ke seluruh kabupaten di Bali.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel atau lebih yang berbeda dengan menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut (Arikunto, 2011). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres, variabel bebas ( $X_1$ ) dalam penelitian ini adalah *Emotional Focus Coping* dan ( $X_2$ ) adalah dukungan sosial. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisa regresi berganda. Analisa regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis apabila dalam penelitian terdapat dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2013).

## **Hasil**

Hasil riset ini didapatkan dari hasil *multiple linear regression analysis* untuk uji hipotesis dengan perangkat lunak SPSS versi 26.0 *for windows*. Korelasi antara *Emotional Focus Coping* dan Dukungan Sosial dengan Stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal memiliki skor  $F = 179,943$  dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang berarti hipotesis pertama diterima yaitu ada korelasi yang

sangat signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan Dukungan Sosial dengan Stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

Hasil uji analisis secara parsial atau terpisah antara variabel  $X_1$  dengan variabel Y. Korelasi antara *Emotional Focus Coping* ( $X_1$ ) dengan Stres (Y) pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal memiliki nilai  $t = -12,502$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian diterima, sehingga dinyatakan terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara *Emotional Focus Coping* dengan Stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal. Uji analisis parsial berikutnya yaitu Dukungan Sosial ( $X_2$ ) dengan Stres (Y) pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal memiliki nilai  $t = -8,392$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima, artinya terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

Hasil uji persamaan garis regresi yaitu konstanta 178,109 menunjukkan bahwa apabila variabel *Emotional Focused Coping* ( $X_1$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_2$ ) bernilai nol, maka nilai variabel Stres (Y) adalah sebesar 178,109. Koefisien regresi *Emotional Focused Coping* ( $X_1$ ) sebesar -0,770 berarti bahwa apabila terdapat penambahan *Emotional Focused Coping* ( $X_1$ ) sebesar 1 satuan, maka Stres (Y) yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal akan menurun sebesar -0,770 satuan. Koefisien regresi Dukungan Sosial ( $X_2$ ) sebesar -0,286 berarti bahwa apabila terdapat penambahan Dukungan Sosial ( $X_2$ ) sebesar 1 satuan, maka Stres (Y) yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal akan menurun sebesar -0,286 satuan.

Berdasarkan nilai sumbangan efektif, dapat dilihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,711 yang menunjukkan bahwa besar pengaruh *Emotional Focused Coping* ( $X_1$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_2$ ) secara bersama-sama atau simultan sebesar 71,1% terhadap Stres (Y). Sisanya sebesar 28,9% Stres (Y) dipengaruhi oleh faktor lain diluar yang diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa sumbangan efektif (SE) variabel Variabel *Emotional Focused Coping* ( $X_1$ ) terhadap Stres (Y) adalah sebesar 45,51%. Sementara sumbangan efektif (SE) variabel Variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ) terhadap Stres (Y) adalah sebesar 25,61%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel  $X_1$  memiliki hubungan lebih dominan dengan variabel Y daripada variabel  $X_2$ . Total SE adalah sebesar 71,12% atau sama dengan koefisien determinasi (*R Square*) analisis regresi yakni 71,1%.

## Pembahasan

Diterimanya hipotesis pertama yang berbunyi *psychological Emotional Focus Coping* dan Dukungan Sosial berkorelasi dengan Stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal, menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, baik *Emotional Focus Coping* dan Dukungan Sosial memiliki korelasi yang signifikan terhadap Stres. Fakhri (1996) menjelaskan bahwa pelanggaran posisi subordinasi serta kekerasan terhadap kaum perempuan secara tidak sadar dijalankan oleh ideologi patriarki, yakni ideologi kekeluargaan. Perilaku semena-mena suami terhadap istri merupakan salah satu dampak dari budaya patriarki yang mengarahkan bahwa laki-laki lebih berkuasa dari perempuan atau istrinya, dan budaya patrilineal juga mengarahkan kaum perempuan untuk menerima apa pun kehendak suami.

Budaya patrilineal yang berlaku Bali mengakibatkan kaum perempuan Bali menerima ketidakadilan, subordinasi, *marginalisasi*, beban ganda menjadi ibu rumah tangga sekaligus sebagai pekerja untuk menopang ekonomi keluarga. Selain itu, kaum perempuan Bali sering kali mendapatkan kekerasan fisik dan psikologis dari kaum laki-laki/suami. Budaya patrilineal di Bali tidak hanya berwujud ideologi, melainkan terkait pula dengan struktur sosial, yakni laki-laki memiliki superioritas bahkan berhak mendominasi perempuan Bali dalam berbagai cara. Pendominasian tersebut diperkuat oleh budaya dan pola asuh keluarga sehingga subordinasi laki-laki atas perempuan tidak hanya bercorak dominasi tetapi mengarah pada pengaruh kepemimpinan dan kekuasaan. Budaya patrilineal di Bali membuat keberadaan laki-laki Bali lebih berkuasa sehingga perempuan Bali tunduk dan mengalami subordinasi. Tekanan yang berlangsung terus-menerus akan menimbulkan tekanan atau stres. Namun sebagian dari perempuan Bali yang menikah dalam budaya patrilineal mampu melewati berbagai tekanan yang dirasakan sehingga tidak menimbulkan stres.

*Coping* dipandang sebagai proses penting dalam proses pengelolaan stres. *Coping* yang adaptif menjadi kunci untuk dapat mengurangi stres, meningkatkan toleransi terhadap stres. Strategi *coping* merupakan suatu upaya mengatasi stres yang memerlukan proses kognitif dan afektif untuk menyesuaikan diri terhadap stres. Strategi *emotional focus coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Penggunaan strategi *emotional focus coping* adalah upaya yang dilakukan oleh perempuan Bali untuk mengatasi berbagai tuntutan dalam bentuk respon-respon emosi negatif yang didahului oleh adanya penilaian terhadap sumber *coping* yang dimiliki yang tidak memungkinkan untuk mengatasi permasalahan secara langsung. Jika seseorang menilai bahwa sumber *coping* yang dimiliki tidak dapat membantunya mengatasi permasalahan secara langsung maka strategi *emotional focus coping* yang akan dilakukannya. *Emotional focus coping* yang adaptif akan mampu memberikan ruang

untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan setiap kali menghadapi kondisi-kondisi yang menekan, serta dapat memproses dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil penelitian dari Refi (2019) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *emotional focus coping* dengan variabel stres, artinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin rendah stres. Penelitian Rahmatika (2014) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *emotional focus coping* dengan variabel stres, artinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin rendah stres. Penggunaan *emotional focus coping* diasumsikan dapat menjadi benteng dari stres pernikahan atas ketidakberdayaan karena dominasi pihak laki-laki terhadap perempuan Bali karena hak istimewa yang didapatkan oleh kaum laki-laki atas budaya patrilineal tersebut.

Selain *emotional focus coping*, hasil penelitian tesis ini juga membuktikan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan stres. Seseorang yang menggunakan *emotion focused coping* melakukan pendekatan secara emotional untuk mengurangi tekanan yang dirasakan cenderung mencari dukungan sosial untuk mendapatkan rasa aman, empati ataupun pertolongan dari tekanan permasalahan yang dialaminya. Hasil penelitian dari Refi (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan. Hasil penelitian Handono & Bashori (2013); Pamungkas (2019); Sapardo (2019) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres, artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan. Dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu penerimaan terhadap rasa aman, kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang didapatkan seseorang dari orang lain atau kelompok. Dengan demikian *emotional focus coping* dan dukungan sosial yang tinggi akan menurunkan stres individu, terutama oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal. Sebaliknya, *emotional focus coping* dan dukungan sosial yang rendah akan meningkatkan stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

Hipotesis kedua penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *emotional focus coping* dengan stres. Pengujian hipotesis *Emotional Focus Coping* berkorelasi negatif dengan Stres menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin rendah stres yang dirasakan, demikian pula sebaliknya. *Emotional focus coping* merupakan usaha mengatasi stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan. Individu dengan

*Emotional focus coping* yang tinggi akan mampu menghadapi tekanan dengan berusaha menjaga jarak dari sumber stres, berupaya mengalihkan dengan kegiatan lain, berusaha untuk mengatur emosi, mengambil hikmah dari setiap kejadian yang membuat tertekan serta berusaha mengambil tanggung jawab sebagai bagian upaya untuk meminimalisir tekanan yang dirasakan.

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi sangat diperlukan dalam kehidupan pernikahan budaya patrilineal, sebab tekanan yang dihadapi oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal tidak dapat diubah atau dihindari. Berdasarkan fenomena yang terjadi, tekanan yang banyak dihadapi oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal seperti tekanan yang bersumber dari pasangan, subordinasi laki-laki atas perempuan tidak hanya bercorak dominasi tetapi mengarah pada pengaruh kepemimpinan dan kekuasaan. Budaya patrilineal di Bali membuat keberadaan laki-laki Bali lebih berkuasa sehingga perempuan Bali tunduk dan mengalami subordinasi. Kondisi tersebut membuat Perempuan Bali dituntut mampu menghadapi tekanan sebagai sesuatu yang tidak dapat dihindari dalam pernikahan dengan sistem adat/ budaya patrilineal di Bali dengan berusaha mengatur emosinya.

Perempuan Bali yang memiliki strategi *coping* yang berfokus emosi akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang tidak dapat dihindari yang dapat memicu stress dalam sebuah pernikahan budaya patrilineal. Perempuan Bali yang memiliki strategi *coping* yang berfokus pada emosi dalam menghadapi tekanan dengan berbagai usaha seperti berusaha menjaga jarak dari sumber tekanan, berusaha meminimalisir kontak dengan sumber tekanan, berusaha meregulasi emosi, berusaha mengambil tanggung jawab serta mengambil hikmah dari setiap kejadian yang membuat dirinya tertekan/stres.

Gambarannya, individu yang memiliki *emotional focus coping* yang baik akan mampu menjaga jarak dari sumber stresor, mampu menghindari permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara yang adaptif, bereaksi terhadap permasalahan dengan cara melakukan regulasi emosi, berusaha untuk mengambil sebagai tanggung jawab atau menumbuhkan peran dari permasalahan yang sedang dihadapi serta mampu memberikan makna positif terhadap permasalahan yang sedang dialaminya.

Individu yang memiliki *emotional focus coping* akan mampu menjaga jarak dari sumber stresor ketika menghadapi suatu permasalahan yang dinilai bahwa sumber stresor tidak dapat diubah dengan menyibukkan diri agar bisa mengurangi ketegangan pada otot-otot, perasaan tidak nyaman, cemas maupun tidak tenang. Usaha ini dapat membuat individu lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Namun sebaliknya jika individu tersebut tidak mampu menjaga jarak saat dari sumber stresor dapat memunculkan berbagai reaksi baik fisik maupun psikologis seperti adanya ketegangan pada otot-otot, perasaan tidak nyaman, cemas maupun tidak tenang.

Individu yang memiliki *emotional focus coping* akan mampu menghindari permasalahan ketika menghadapi suatu stresor dikarenakan individu tersebut menilai sumber permasalahan yang tidak dapat diubah dengan cara mengalihkan perhatian pada hal lain atau mencari kesibukan di tempat lain agar dapat mengurangi perasaan tertekan. Usaha ini akan dapat membuat individu tersebut lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Sebaliknya jika individu tersebut tidak ada usaha untuk menghindari stresor yang tidak dapat diubah maka akan memunculkan perasaan tidak nyaman dan ketegangan.

Individu yang memiliki *emotional focus coping* akan mampu untuk melakukan kontrol diri akan membantu individu tersebut mengurangi ketegangan yang dirasakan dari sumber stresor yang tidak mampu dikendalikan atau diubah. Sebaliknya individu yang tidak mampu melakukan kontrol terhadap diri sendiri akan dapat memunculkan perasaan mudah marah, merasa sedih, merasa depresi maupun merasa tertekan.

Individu yang memiliki *emotional focus coping* akan mampu memaknai semua permasalahan yang terjadi adalah sebagai bentuk tanggung jawab dirinya tanpa sepenuhnya menyalahkan pihak lain maka yang akan dapat menjadi lebih tenang, dapat tidur dengan nyenyak, pola makan tidak terganggu serta tidak mengalami ketegangan. Sebaliknya apabila individu tidak mampu memaknai permasalahan yang terjadi adalah sebagai bentuk tanggung jawab dirinya maka dapat dapat memunculkan perilaku seperti kehilangan minat, mudah bertindak bodoh, sulit bekerja sama serta gelisah.

Individu yang memiliki *emotional focus coping* akan mampu untuk mengambil hikmah dari semua permasalahan yang terjadi serta memaknai semua peristiwa yang terjadi sebagai bentuk untuk mendewasakan dirinya maka akan membantu individu tersebut mengurangi tekanan yang dirasakan. Sebaliknya jika individu tersebut kurang mampu memaknai setiap permasalahan yang menimpanya akan membuat dirinya merasa semakin tertekan, tegang, pola tidur tidak teratur, nafsu makan menjadi berlebih atau berkurang.

Perempuan Bali yang memiliki strategi *coping* yang berfokus pada emosi, akan dapat menurunkan tingkat stress yang dialaminya dalam situasi sumber stresor yang tidak dapat diubahnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal atau dengan kata lain dapat dinyatakan sebagai korelasi negatif. *Emotional focus coping* yang dimiliki memberikan efek positif pada stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal selama menjalani pernikahan, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres pernikahan dalam adat/budaya patrilineal.

Hipotesis ketiga penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres. Pengujian hipotesis dukungan sosial berkorelasi negatif dengan Stres menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah stres yang dirasakan, demikian pula sebaliknya. Gambarannya individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan mendapatkan bantuan dari orang lain berupa empati, kepedulian, motivasi, curahan kasih sayang atau cinta, rasa nyaman, penghargaan, penghormatan positif. Individu tersebut juga akan mendapatkan dukungan berupa ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu sehingga individu tersebut merasa menjadi bagian dalam suatu kelompok untuk saling berbagi minat dan aktivitas sosial. Dukungan lain dapat pula berupa bantuan material, memberi bantuan atau pertolongan saat membutuhkannya. Demikian pula dukungan yang meliputi nasehat, masukan, dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.

Perempuan Bali yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup akan dapat menurunkan tingkat stress yang dialaminya dalam situasi sumber stresor yang tidak dapat diubahnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal atau dengan kata lain dapat dinyatakan sebagai korelasi negatif. Dukungan sosial yang didapatkan memberikan efek positif pada stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal selama menjalani pernikahan, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres pernikahan dalam adat atau budaya patrilineal.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini membahas tentang stres pada perempuan Bali yang menikah dalam sistem adat/budaya patrilineal di Bali. Faktor internal dalam penelitian ini adalah *emotional focus coping* yang terdiri dari lima aspek yaitu *distancing*, *escape* atau *avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *self control*. Sedangkan faktor eksternal yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, yang terdiri dari empat aspek yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi dari faktor yang dapat mempengaruhi stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal yaitu *emotional focus coping* dan dukungan sosial yang kemudian menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi antara *emotional focus coping* dan dukungan sosial dengan stres signifikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dua variabel bebas, baik *emotional*

*focus coping* dan dukungan sosial memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres.

2. Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *emotional focus coping* dengan stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi *emotional focus coping* berkorelasi negatif dengan stres sangat signifikan. Asumsinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres sangat signifikan. Asumsinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

## Referensi

- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination Of Relation Between Coping And Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348. <https://psycnet.apa.org/record/1987-34422-001>
- Andarini, S.R. & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2)
- Ardiyansah. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar. Skripsi. Tidak diterbitkan, Lampung: UIN Raden Intan
- Arifin, S. (2017). Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan. Diakses dari <https://mpsi.untag-sby.ac.id>
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta. ISBN : 978-979-518-998-5
- Ariyanti, N.M.P., & Ardhana, I.K. (2020). Dampak Psikologis Kekerasan dalam Rumah Tangga terhadap Perempuan pada Budaya Patriarki di Bali. *Jurnal Kajian Bali*. 10(01), 283-304. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/kajianbali>.
- Aswar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka belajar. ISBN : 979-8581-71-7
- Aswar, S. (2015). *Tes Prestasi Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka belajar. ISBN : 978-602-229-113-8
- Aswar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka belajar. ISBN : 979-9075-73-4
- Aswar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar. ISBN : 979-9298-08-4

- Atmadja, N.B., & Atmadja, A.T. (2004). Pelebelan Seks Dan Gender: Proses Menjadi Wanita Melalui Pendidikan Keluarga Pada Masyarakat Bali (Suatu Kajian Budaya). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran IKIP Negeri Singaraja*, 37(3), 110-126. <https://sinta.ristekbrin.go.id>
- Baktiar, M. I & Arsani. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2).70-82. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/41228-ID-efektivitas-strategi-problem-focused-coping-dan-emotion-focused-coping-dalam-men.pdf>
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press. ISBN 979-421-215-6
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Diakses dari <https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/PS S.pdf>
- Damayana, I.W. (2011). *Menyama Braya Studi Perubahan Masyarakat Bali*. Salatiga: Fakultas Teologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- David, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2014) *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Kharisma Putra Utama. ISBN : 979-769-072-5
- Fala, M., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Sumber Stres, Strategi Koping, Gejala Stres, Dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri Bekerja. *Jurnal Ilmiah Keluarga dan Konsorsium*. 13(1), 25-37. ISSN : 1907-6037. ISSN : 2502 – 3594
- Fakih, M. (2013). *Analisis Gender & Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN : 979-8581-54-7
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If It Changes It Must Be Proses: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of A College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2980281/>
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1990). Coping and Emotion. *Jurnal Psychological and Biological Approches to Emotion*. 313-332. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203761588/>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Schetter, C.D., DeLongis, A. & Gruen, R.J. (1986). Dynamic Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, And Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-21910-001>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, And Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-19792-001>
- Geertz, H., & Geertz, C. (1975). *Sistem Kekerabatan di Bali*. Denpasar: Udayana University Press. ISBN : 978-602-294-226-9
- Geenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill

- Greenberg, J. S. (2004). Emotion Focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16. doi: 10.1002/cpp.388
- Goal, N.T.L (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. DOI: 10.22146/bpsi.11224 ISSN 2528-5858 (Online) ISSN 0854-7106 (Print). <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>.
- Hadi, S. (1991). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Handono, O.T. & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79-89. Diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/3005/1744>
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. ISBN : 978-979-769-993-2
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. ISBN: 9794962181
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika. ISBN : 978-602-1232-22-4
- Hianto, S., & Shanti, I. (2020). Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *11(2)*, 41-60. <https://journal.untar.ac.id/index.php/provitae/article/view/2758>
- Himpsti. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hudson, K. (2016). Coping Complexity Model: Coping Stressors, Coping Influencing Factors And Coping. *Jurnal Psychology*, 7, 300-309. <https://www.scirp.org/html>
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- <https://tekno.kompas.com/read/2009/02/28/00121660/perkawinan.sumber.stres>, diakses 24 september 2021
- <https://www.bbc.com/indonesia/trensosial-41251933>, diakses 24 september 2021
- <https://www.nusabali.com/berita/25940/ibu-yang-racuni-tiga-anaknya-ternyata-guru-sd>, diakses 24 september 2021
- <https://www.antaraneews.com/berita/1198956/kekerasan-pada-perempuan-masih-mendominasi-di-bali>, diakses 24 september 2021
- <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1466.1614933645.pdf>, diakses 24 september 2021
- <https://balebengong.id/kekerasan-patriarki-pada-perempuan-bali/> diakses 24 september 2021
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 69-92. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/658/532>
- Isnawati, D. & Suhariadi, H.F (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1), 1-6.

- [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810263\\_ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810263_ringkasan.pdf)
- Isnan, N.K (2014). Analisis Kritis terhadap Ideologo Patriaki Masyarakat Adat Bali pada Buku Tarian Bumi. <https://library.ui.ac.id/hasilcari?>
- Johnson, D.W. & Jhonson, F.P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Fourth Edition. London: Prentice Hall International. ISBN : 978-013-2678-13-1
- Keliat, B. A. (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: ECG.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York, USA: Springer Publishing Company. ISBN: 0-8261-4191-9
- Lazarus, R.S., & Smith, C.A. (1998). Knowledge And Appraisal In The Cognitive-Emotion Relationship. *Cognition And Emotion*, 2(4), 281-300.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699938808412701>
- Lestari, S. (2012) *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama. ISBN : 978-602-9413-21-2
- Lubis, N.L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri. ISBN: 978-979-1486-64-4
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior: An evidence based approach 12<sup>th</sup> ed*. New York:McGraw-Hill/Irwin
- Mahardhani, F.O, Ramadhani, A.N , Isnanti, R.M , Chasanah, T.N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 6(1), 60-75. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/55253>
- Mahardhani, F.O., Ramadhani, A.N., Isnanti, R.M., Chasanah, T.N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. 6(1), 60-75. Diakses dari :  
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Margiani, K., & Ekayati, N. (2013). Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas Pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. 2(3), 191-198.  
<http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/134>
- Maryam, S. (2016). Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2), 335-343.  
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/920>
- Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping Strategies In Young Male Prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 41-49.  
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1027382229951>
- Nevid, J.S., Rathus S. A. & Green B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi kelima, Jilid Dua. Jakarta: Erlangga. ISBN :013-048-176-9
- Nina, N. (2015). Pengaruh Budaya Patriarki terhadap Pemahaman Agama. 23(1), 1-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.19105/karsa.v23i1.606>
- Oktarina, R., Krisnatuti, D., & Muflikhati, I. (2015). Sumber Stres, Strategi Koping, Dan Tingkat Stres Pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah Dan Lajang. 8(3), 133-141. <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/11555/9035>

- Pamungkas, A.Y.F. (2019). Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 42-27.  
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/6955>
- Parry, G. (2000). Coping with crises. Exeter: The British Psychological Society.  
<https://books.google.co.id/books?>
- Pinel, J.P.J. (2015). *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN : 978-602-8300-75-9
- Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. 263-272.  
[eminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432](http://eminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432)
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan Antara Emotional Focus Coping dan Stres Kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*. 3(1), 92-103.
- Rahmawati, N.N. (2015). Perempuan Bali dalam Pergulatan Gender (Kajian Budaya, Tradisi, dan Agama Hindu). *Jurnal Studi Kultural*, 1(1), 58-64.  
<http://journals.anlimage.net/index.php/ajsk>
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto. ISBN :979-3288-06-x
- Refi. (2019). Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 263-272. ISSN: 2715-7121
- Rosalina, A.B., & Hapsari, I.I. (2014). Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18-23. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/295329786.pdf>
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 59-66. [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110511133\\_2v.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110511133_2v.pdf)
- Sanderson, C. A. (2004). *Health Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Santrock, J. W. (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Sapardo, F. J. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Koping Stres pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja. *Psikoborneo*, 7(2), 436-448.  
<http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4776>
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13-22.  
<https://media.neliti.com/media/publications/128677-ID-hubungan-kecerdasan-emosi-dengan-kemampu.pdf>
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.  
<https://books.google.co.id/books>. ISBN : 978-0-470-64698-4

- Sholichatun, Y. (2011). Stres Dan Strategi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(1), 23-42. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1544>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo. ISBN : 979-553-4386
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV. ISBN : 979-8433-64-0
- Sukmawati, B.,. (2014). Hubungan Tingkat Kepuasan Pernikahan Istri dan Coping Strategy dengan Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. 2(3), 205-218. ISSN: 2303-2936
- Suryani, L.K. (2003). *Perempuan Bali Kini*. Denpasar: PT Offset BP Denpasar. ISBN :979-8496-38-8
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. ISBN : 978-979-1486-56-9
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology. Third Edition*. New York : Mc Graw-Hill Companies. <http://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 1&2*. Jakarta: Erlangga. ISBN : 978-602-2986-75-1
- Widayani, M.D., & Hartati, S. (2014). Kesetaraan Dan Keadilan Gender Dalam Pandangan Perempuan Bali. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 13(2), 149-162. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8086/6633>
- Windia, W.P. (2015). *Mepadik Orang Biasa Kawin Biasa Cara Biasa Di Bali*. Denpasar: Udayana University Press. ISBN : 979-602-294-079-1
- Yin, R.K. (2009). *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, A.H., Fitryasary, R., & Nihayati, H.E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika. ISBN : 978-602-1163-31-3