



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Strategi Koping Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua

NADYA SAVIRA & DIAN KARTIKA AMELIA ARBI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Perceraian merupakan fenomena dengan angka yang terus meningkat setiap tahunnya, dimana banyak remaja yang menjadi korban perceraian. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping remaja setelah perceraian orang tua. Metode penelitian adalah kualitatif, dan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Hasil wawancara yaitu mereka memilih untuk menyibukkan diri dengan cara menonton film, bermain game, tidur, bermain bersama teman-temannya, dan menyendiri untuk mengalihkan sedih dan rasa tertekan. Kesimpulan, ketiga partisipan melakukan *problem-focused coping* berupa *confrontive coping* yaitu berusaha mengubah suatu situasi yang menyebabkan stres pada diri mereka dengan cara melakukan *emotion-focused coping* berupa *seeking social support*, yakni mencari dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya dan *escape-avoidance*, yakni menghindari dari situasi yang dinilai *stressful*. Ketiga partisipan menilai bahwa koping yang dilakukan oleh mereka membawa hasil yang positif.

Kata kunci: Remaja, Koping, Perceraian

ABSTRACT

Divorce is a phenomenon with numbers that continue to increase every year, where many teenagers are victims of divorce. This study aims to find out how coping strategies used by adolescents after parental divorce. The method used is qualitative research, and the data collection technique uses interviews. The results are they prefer to occupy themselves by watching movies, playing games, sleeping, playing with their friends and solitude to divert stress. In conclusion, the participants in this study did *problem-focused coping* in the form of *confrontive coping*, which is trying to change a situation that causes stress in themselves carried out *emotion-focused coping* in the form of seeking social support, namely seeking emotional support from those around them and *escape-avoidance*, namely avoiding situations that are considered stressful. All three participants judged that the coping performed by them brought positive results.

Keywords: Adolescence, Coping, Divorce

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nadya.savira-2018@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan fenomena dengan angka yang terus meningkat setiap tahunnya. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2021 terjadi peningkatan sebanyak 53% pada angka perceraian di Indonesia dari tahun sebelumnya, dengan jumlah sebanyak 447.743. Ketua Mahkamah Agung (MA) menjabarkan bahwa pada tahun 2018 diperkirakan terdapat 900.000 hingga satu juta anak menjadi korban perceraian yang terjadi pada orang tuanya. Angka tersebut diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Australia Indonesia Partnership for Justice, dengan asumsi setiap keluarga memiliki dua orang anak. Berdasarkan penelitian tersebut, sebanyak 95% perceraian yang terjadi di Indonesia melibatkan anak dengan usia 18 tahun ke bawah (Prasetya, 2022).

Tahap perkembangan yang dialami remaja memungkinkan mereka untuk mengalami permasalahan yang menyebabkan stres, termasuk perubahan fisik dan seksual yang berhubungan dengan pubertas, tuntutan akademis, permasalahan untuk memulai serta mempertahankan persahabatan dan hubungan romantis (Santrock, 2019). Setelah perceraian kedua orang tuanya, sebagian besar anak hidup di rumah dari salah satu orang tua. Dalam kebanyakan kasus, anak akan tinggal bersama ibunya, sehingga masalah yang signifikan adalah tidak adanya figur ayah dalam kehidupan mereka. Anak dari orang tua yang bercerai akan merasa tidak aman, merasa tidak diinginkan, sedih, kesepian, merasa marah, merasa kehilangan, merasa bersalah dan menganggap dirinyalah penyebab perceraian keempat orang tuanya. Hal ini membuat anak lebih mudah marah, kasar, pendiam, tidak ceria lagi, tidak suka bergaul, suka melamun (membayangkan orang tuanya berkumpul lagi), sulit konsentrasi, tidak tertarik dengan tugas sekolah (Tasmin, dalam Kertamuda, 2009).

Koping didefinisikan sebagai upaya dalam merubah kognitif dan perilaku individu dengan tujuan untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal tertentu yang dinilai membebani individu tersebut. Menurut Aldwin (2007), koping merupakan penggunaan strategi untuk menghadapi atau mengantisipasi masalah beserta emosi negatif yang menyertainya. Santrock (2019) mendefinisikan koping sebagai suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengelola keadaan yang melelahkan, berusaha untuk memecahkan masalah pada hidup, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres yang dirasakan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) menunjukkan bahwa keempat subjek memilih menggunakan koping yang berfokus pada emosi dalam menghadapi perceraian orang tuanya. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan perilaku menyangkal atau seakan-akan tidak ada masalah dan tidak berkeinginan untuk ikut campur soal perceraian (escapism). Lebih lanjut, subjek beranggapan bahwa perilaku menghindari dari masalah adalah cara terbaik untuk mengalihkan perhatiannya dan melupakan masalah yang membuatnya stres, seperti bermain keluar rumah dengan teman-teman, berbelanja, serta melakukan hobinya (minimization). Strategi koping ketiga yang digunakan oleh subjek adalah coping seeking meaning, yaitu subjek merasa bahwa terdapat sisi positif dari perceraian kedua orang tua mereka, ditandai dengan perilaku melihat hikmah positif dan berpasrah serta yakin akan nasib yang telah ditentukan oleh Tuhan.

Studi yang dilakukan oleh Dahlia & Tartilla, N (2019) melibatkan 60 subjek dengan rentang usia 12 hingga 20 tahun yang mengalami perceraian orang tua selama satu hingga enam tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping denial dan self-blame sebagai bagian dari emotion-focused coping memiliki hubungan yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping denial dan self-blame merupakan strategi yang paling jarang untuk digunakan oleh remaja pada studi ini. Strategi koping yang paling banyak digunakan oleh remaja pada studi ini adalah active coping, kemudian

diikuti dengan planning, using emotional support, dan yang terakhir adalah using instrumental support (Dahlia & Tartilla, N, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil mengenai strategi koping yang digunakan oleh remaja pasca perceraian orang tua. Maka dari itu, dibutuhkan penelitian untuk dapat mengetahui bagaimana gambaran strategi koping yang digunakan remaja setelah perceraian orang tua pada situasi saat ini.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus.

Partisipan

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah judgement sampling, dimana peneliti memilih subjek berdasarkan penilaian peneliti bahwa individu tersebut tepat untuk menjadi subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 individu berusia remaja, dengan rentang usia 17 hingga 19 tahun. Dua dari tiga partisipan berjenis kelamin laki-laki, sedangkan satu partisipan lainnya berjenis kelamin perempuan. Ketiga partisipan pernah mengalami perceraian orang tua pada usia remaja. Peneliti menggunakan wawancara yang dilakukan secara individual sebagai teknik pengambilan data pada penelitian ini.

Strategi Pengumpulan Data

Metode wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah *in-depth interview*. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman yang telah peneliti susun sebelumnya berdasar pada fokus penelitian, dengan tujuan supaya data yang diperoleh dari wawancara akan sesuai dengan apa yang diinginkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk menggali informasi serta data dari subjek yang diperlukan untuk penelitian ini, yaitu strategi koping pada remaja pasca perceraian orang tua. Peneliti menggunakan analisis tematik Boyatzis sebagai teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan analisis tematik dengan pendekatan theory driven, karena peneliti memulai dari teori yang telah ada kemudian mengembangkan tema dan kode yang mengacu pada teori tersebut. Kemudian untuk menguji kredibilitas peneliti menggunakan teknik triangulasi.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Data Subjek 1

Kedua orang tua DB bercerai pada saat ia duduk di kelas lima SD. Saat hal tersebut terjadi, subjek menganggap bahwa perceraian orang tuanya merupakan suatu hal yang membahayakan bagi dirinya. Hal tersebut didasari oleh adanya beberapa kondisi, salah satunya adalah permasalahan ekonomi yang terjadi setelah kedua orang tuanya bercerai. Hal lain yang menurut subjek berbahaya bagi dirinya adalah perubahan sikap pada sang ibu, dimana ibu subjek menjadi sosok yang pemaarah semenjak bercerai. Subjek juga menilai bahwa dari perceraian kedua orang tuanya tersebut ia kehilangan sosok yang memiliki kedekatan erat dengannya semenjak kecil, yaitu sang ayah. Subjek merasa tidak lagi diperhatikan oleh sang ayah, contohnya seperti sang ayah tidak pernah lagi sekadar menanyakan kabar subjek atau adiknya. Subjek juga merasakan adanya emosi negatif yang dirasakan setelah orang

tuanya bercerai. Subjek merasa teramat benci dan marah kepada sang ayah, disebabkan oleh subjek yang mengetahui bahwa penyebab orang tuanya bercerai adalah ayahnya.

Subjek menggunakan strategi koping berupa problem-focused coping yaitu confrontive coping dan positive reappraisal. *Confrontive coping* yang dilakukan oleh subjek yakni berusaha lebih keras untuk dapat menjadi lebih baik dibanding saudaranya karena sang ayah yang sering kali membandingkan subjek dengan saudara sambungnya. Positive reappraisal yang dilakukan oleh subjek yaitu semenjak kedua orang tuanya bercerai, subjek menjadi lebih sering melakukan kegiatan ibadah. Contoh kegiatan yang subjek lakukan seperti melaksanakan ibadah lima waktu, kemudian mengaji, khataman, dan tarawih.

Subjek menggunakan koping berupa emotion-focused coping yaitu self-control, seeking social support, dan escape-avoidance. Subjek melakukan *self-control*, dimana ia berusaha untuk mengatur tindakannya. Ketika subjek merasa marah kepada kedua orang tuanya, ia memilih untuk tidak menunjukkan emosinya. Subjek lebih memilih untuk tetap diam dan memendam perasaannya. *Seeking social support* juga menjadi salah satu koping yang dilakukan oleh subjek, dimana ia berusaha untuk mencari dukungan informasi dari orang-orang di sekitarnya mengenai apa yang terjadi pada keluarganya. Subjek melakukan *escape-avoidance*, yaitu merokok dan pergi ke luar rumah setiap ia merasa sedih atau marah. Subjek pergi ke luar rumah untuk sekadar berkeliling menggunakan sepeda motor atau merokok. Lebih lanjut, subjek memilih untuk mengonsumsi minuman keras dan tawuran sebagai salah satu cara untuk mengurangi rasa sedih pada dirinya. Subjek kemudian melakukan penilaian kembali, apakah kegiatan yang dilakukan oleh subjek dinilai dapat meredakan stres pada dirinya. Subjek menilai bahwa koping yang ia lakukan dapat meredakan rasa stres, serta menghasilkan perasaan yang positif, seperti bahagia dan tenang.

2. Hasil Analisis Data Subjek 2

Kedua orang tua subjek memutuskan untuk bercerai saat duduk di kelas tiga SMP. Subjek menilai perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya dapat membahayakan dirinya. Hal tersebut didasari oleh beberapa kondisi, salah satunya yaitu ibu subjek terus menerus memaksa dan mendesak subjek untuk ikut tinggal bersamanya. Keadaan lain yang dinilai subjek membahayakan dirinya adalah subjek merasa malu dengan teman-temannya karena menurutnya perceraian orang tua merupakan aib dan hal yang tabu. Subjek juga menilai bahwa dari perceraian kedua orang tuanya, ia kehilangan seorang sosok yang memiliki kedekatan dengannya semenjak ia kecil, yaitu sang ayah. Hal ini disebabkan karena subjek tidak diperbolehkan oleh ibunya untuk tinggal bersama ayahnya, bahkan ibunya melarang subjek untuk mengunjungi sang ayah di rumahnya. Hal tersebut membuat subjek juga merasakan adanya emosi negatif. Subjek merasa sangat sedih dan khawatir dengan sang ayah karena ibunya tidak memperbolehkan subjek untuk tinggal bersama ayahnya. Subjek merasa kesal karena kedua orang tuanya masih sering kali membicarakan hal buruk mengenai satu sama lain meskipun telah berpisah. Kedua orang tua subjek melakukan hal tersebut di depan subjek dan saudara-saudaranya. Subjek merasa bahwa hal tersebut tidak pantas untuk dilakukan dan ia merasa bahwa tidak seharusnya ia menerima perlakuan seperti itu dari kedua orang tuanya. Hal lain yang membuat subjek merasa kesal yakni kedua orang tuanya yang tidak pernah megajak subjek untuk berdiskusi atau menanyakan pendapat. Ibu subjek bahkan menikah lagi tanpa adanya diskusi atau sekadar memberi tahu subjek.

Subjek menggunakan kedua coping, baik problem-focused coping maupun emotion-focused coping. Problem-focused coping yang digunakan oleh subjek adalah confrontive coping. Bentuk dari confrontive coping yang dilakukan oleh subjek adalah ketika subjek merasa tertekan karena terus

menerus didesak oleh sang ibu untuk tinggal bersamanya, subjek akhirnya memutuskan untuk menuruti ibunya.

Emotion-focused coping yang digunakan oleh subjek yakni *distancing*, *self-control*, dan *escape-avoidance*. Subjek melakukan *distancing*, yaitu dengan cara memutuskan untuk melihat perceraian yang terjadi antara kedua orang tuanya dari sisi yang positif untuk mengurangi rasa tertekan dan mengalihkan rasa sedih yang ia rasakan. Subjek juga melakukan *self-control*, yakni saat ia merasa kesal dengan kedua orang tuanya karena saling membicarakan hal buruk atas satu sama lain, subjek memilih untuk diam. Subjek tidak menunjukkan rasa kesalnya atau berbicara kepada orang tuanya mengenai apa yang ia rasakan. Subjek pun melakukan *seeking social support*, dimana ia mencari dukungan emosional dari teman dekatnya (AM). Koping lain yang digunakan oleh subjek adalah *escape-avoidance*, yaitu dengan menyibukkan diri dan menghindari. Setelah itu, subjek menilai kembali apakah kegiatan tersebut dapat mengurangi rasa tertekan pada dirinya. Usaha yang dilakukan oleh subjek dinilai dapat meredakan stres dan membuat subjek merasa lebih tenang.

3. Hasil Analisis Data Subjek 3

Subjek menilai bahwa dirinya yang masih remaja membutuhkan adanya arahan dan dukungan dari kedua orang tuanya, namun ia harus menghadapi situasi yang tidak mendukungnya untuk mendapatkan hal tersebut dimana kedua orang tuanya bercerai pada saat ia duduk di bangku kelas tiga SMP. Subjek menilai bahwa perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya merupakan suatu hal yang membahayakan untuk dirinya. Hal tersebut dikarenakan subjek yang pada saat itu berusia 15 tahun merasa bahwa ia masih sangat membutuhkan arahan dan pengawasan dari orang tuanya. Semenjak orang tuanya bercerai, subjek merasa kehilangan orang tuanya sekaligus kehilangan arah. Subjek merasa bingung harus melangkah kemana sebab tidak ada bimbingan dari orang tuanya untuk membantu dia menentukan langkah atau menemukan jati diri. Keadaan ini berujung dengan ketidakmampuan subjek untuk melihat minat dan bakat yang ada pada dirinya. Lebih lanjut, tidak ada pengawasan dari kedua orang tuanya membuat subjek salah pergaulan. Subjek merasa sangat terpukul dan hancur akan perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya. Lebih lanjut, subjek juga merasa bahwa ia kehilangan orang tua beserta perhatiannya. Subjek merasa tertekan dan sedih semenjak kedua orang tuanya bercerai adalah ketika ia berjalan-jalan ke *mall* atau pusat perbelanjaan. Ketika berada di pusat perbelanjaan, subjek selalu merasa iri karena melihat banyak keluarga yang menghabiskan waktu bersama, sedangkan subjek sudah tidak bisa lagi melakukan hal tersebut. Lebih lanjut, subjek juga sering kali merasa khawatir akan keadaan salah satu orang tuanya yang tidak lagi tinggal di rumah.

Subjek menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* yang digunakan oleh subjek adalah *confrontive coping*, yaitu dengan cara berusaha untuk mendapatkan perhatian orang tuanya. Subjek terus-terusan membolos sekolah hingga kedua orang tuanya dipanggil ke sekolah. Hal tersebut sengaja dilakukan oleh subjek agar ia dapat melihat kedua orang tuanya berkumpul kembali.

Emotion-focused coping yang digunakan oleh subjek adalah *distancing*, *seeking social support*, dan *escape-avoidance*. Subjek melakukan *distancing*, yaitu dalam bentuk melihat hal positif dari kondisinya. Subjek memilih untuk melihat kondisi yang sedang ia hadapi melalui sisi yang positif, dimana ia dituntut untuk harus benar-benar bersikap adil kepada kedua orang tuanya. Bagi subjek, keadaan tersebut membuat ia menjadi mengerti bagaimana ia harus memperlakukan orang tuanya. Koping lain yang dilakukan oleh subjek untuk mengurangi rasa tertekan pasca perceraian orang tuanya yaitu *seeking social support*, dengan cara subjek mencari dukungan dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Subjek bermain dan bercerita kepada temannya mengenai kondisi yang ia alami. Lebih

lanjut, subjek memilih untuk bekerja sebagai salah satu cara untuk mendapatkan dukungan dari orang lain. Subjek juga melakukan *escape-avoidance*, yakni dengan cara menghindar untuk pulang ke rumah dan tidur dalam jangka waktu yang lama. Subjek kemudian melakukan penilaian kembali terhadap situasinya setelah melakukan koping. Subjek menilai bahwa cara-cara tersebut mampu meredakan rasa stres yang ia rasakan. Lebih lanjut, koping yang dilakukan oleh subjek juga menghasilkan adanya perasaan positif seperti bahagia.

DISKUSI

Remaja yang seharusnya mendapatkan dukungan dari orang tua, namun nyatanya harus menghadapi perceraian orang tua yang menjadi sumber stres bagi remaja. Ketika dihadapkan pada situasi yang dinilai mengancam dan merasa tidak dapat mengendalikan situasi tersebut, individu dapat merasakan stress (Lazarus & Folkman, 1984). Sebagai upaya untuk mengatasi stres yang dirasakan, individu menggunakan strategi koping untuk mengatasinya.

Terdapat beberapa kondisi setelah perceraian orang tua yang dinilai dapat menyebabkan stres dan remaja menilai bahwa sumber daya yang mereka miliki tidak mampu untuk menghadapi situasi tersebut. Subjek mengalami stres karena menilai perceraian orang tuanya dapat mengancam kesejahteraannya. Hal tersebut sejalan dengan Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang terjalin antara individu dan lingkungan, dimana hubungan tersebut dinilai sebagai situasi yang membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu atau membahayakan kesejahteraannya.

Ketiga subjek menilai bahwa pada usia remaja ini mereka seharusnya mendapatkan dukungan dan dari kedua orang tuanya. Akan tetapi hal tersebut tidak sejalan dengan realita dimana mereka harus mengalami perceraian orang tua di usia remaja, yang mana kondisi ini membuat ketiga subjek merasa tertekan.

Ketiga subjek memulai proses koping dengan *primary appraisal*, yaitu mereka menilai bahwa terdapat bahaya yang dapat mengancam kesejahteraan mereka (Lazarus & Folkman, 1984). Lebih lanjut, ketiga subjek merasakan adanya emosi negatif ketika berhadapan dengan kondisi atau masalah tersebut.

Ketika ketiga subjek merasa stres, mereka kemudian melakukan respon terhadap situasi yang sedang dihadapi yaitu koping, yang terdiri dari *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Subjek menghadapi perceraian orang tua dengan melakukan beberapa *problem-focused coping* dalam menghadapi situasi tertentu. *Problem-focused coping* merupakan strategi koping yang memungkinkan individu untuk langsung mengambil tindakan untuk menghilangkan sumber stres tersebut. Strategi koping ini memungkinkan individu untuk berfikir secara logis, membuat rencana dan bertindak secara langsung, serta menyelesaikan masalahnya dengan positif (Lazarus & Folkman, 1984).

Subjek menggunakan beberapa *problem-focused coping* untuk menghadapi permasalahan yang terjadi setelah perceraian orang tuanya. *Confrontive coping* digunakan oleh ketiga partisipan untuk meredakan rasa tertekan pada dirinya, dimana *confrontive coping* merupakan usaha yang agresif untuk mengubah suatu situasi yang menyebabkan stres pada dirinya, dan juga menunjukkan tingkat permusuhan serta pengambilan resiko (Folkman et al., 1986).

Subjek DB melakukan usaha untuk merubah situasi dengan mengatakan kepada ibunya bahwa ia ingin kedua orang tuanya kembali bersama. Subjek HF yang merasa tidak diperhatikan semenjak orang tuanya bercerai memutuskan untuk mencari cara agar kedua orang tuanya memperhatikannya kembali. Hingga akhirnya ia menemukan cara yaitu dengan membolos sekolah hingga kedua orang

tuanya dipanggil oleh guru BK ke sekolah. Subjek HF melakukan usaha untuk merubah situasi yang membuatnya tertekan karena kedua orang tuanya saling tidak mau kalah atas satu sama lain dengan cara ia memilah saran dari kedua orang tuanya dan memilih keputusan tersebut.

Ketiga subjek mengambil keputusan besar setelah perceraian orang tuanya untuk mengurangi rasa tertekan yang dirasakan. Subjek DB mengambil keputusan besar berupa mengonsumsi minuman beralkohol. Subjek GP memutuskan untuk menuruti kemauan sang ibu untuk tinggal bersama. Hal ini merupakan keputusan besar untuknya karena ia merasa sangat berat untuk meninggalkan ayahnya. Subjek HF mengambil keputusan untuk mulai mengenal dunia malam sebagai caranya untuk mengurangi rasa sedih akibat perceraian orang tuanya.

Positive reappraisal merupakan upaya untuk membentuk makna positif dengan berfokus pada perkembangan diri, serta memiliki sifat religius (Folkman et al., 1986). Hal ini diwujudkan oleh subjek DB berusaha hingga saat ini ia mendapatkan beasiswa dari sekolah dan diterima magang di salah satu perusahaan BUMN. Subjek DB masih terus berusaha untuk dapat masuk ke dalam peringkat lima besar agar mendapatkan beasiswa untuk kuliah. Subjek DB yang berusaha untuk membuktikan kepada ayahnya bahwa ia bisa menjadi lebih baik dibandingkan saudara sambungnya. Lebih lanjut, subjek DB juga melakukan peningkatan dalam hal ibadah. Subjek DB menjadi lebih sering beribadah semenjak kedua orang tuanya bercerai karena hal tersebut dapat membuatnya lebih tenang.

Subjek menggunakan beberapa emotion-focused coping untuk menghadapi permasalahan yang terjadi setelah perceraian orang tuanya. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), emotion-focused coping merupakan strategi koping yang terdiri dari proses kognitif yang dilakukan individu untuk mengurangi tekanan emosional, berfokus pada emosi, dan tanpa adanya usaha untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres.

Distancing yakni individu melakukan usaha untuk melepaskan dirinya dari situasi yang menyebabkan stres dan berusaha untuk melihat sesuatu yang positif dari situasi tersebut (Folkman et al., 1986). Subjek GP memilih untuk melihat perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya agar rasa sedih yang ia rasakan dapat teralihkan. Subjek GP melihat hal positif dari perceraian orang tuanya yakni ia tidak lagi mendengar kedua berkelahi di rumah. Lebih lanjut, Subjek GP yang awalnya merasa sedih dan kesal karena dipaksa untuk tinggal bersama ibunya memilih untuk melihat hal yang positif dari kondisinya, yaitu jika tinggal bersama ibunya subjek merasa lebih diperhatikan. Cara yang sama Subjek GP lakukan dalam menghadapi keadaan yang membuatnya tertekan saat ibunya menikah lagi, yaitu melihat hal yang positif. Subjek HP melihat dari sisi yang positif ketika kedua orang tuanya tidak mau mengalah atas satu sama lain, yakni dengan beranggapan bahwa ia menjadi lebih memahami bagaimana cara memperlakukan kedua orang tuanya.

Self-control dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatur perasaan atau tindakannya sendiri (Folkman et al., 1986). Subjek DB dan GP memilih untuk tidak menunjukkan emosinya di depan kedua orang tuanya, karena menurutnya hal tersebut merupakan usaha yang sia-sia. Lebih lanjut, Subjek DB juga sering kali mengurungkan niatnya untuk menyampaikan apa yang ia inginkan kepada sang ayah. Subjek GP berusaha untuk terlihat baik-baik saja di depan teman-temannya karena ia tidak ingin ada yang mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai.

Seeking social support dijelaskan sebagai usaha individu untuk mencari dukungan informasi, dukungan nyata, dan dukungan emosional untuk mengurangi rasa tertekan yang dihadapi oleh individu (Folkman et al., 1986). Subjek DB mencari dukungan informasi, yakni mencari tahu siapakah yang bersalah diantara kedua orang tuanya sehingga harus berujung dengan perceraian. Subjek DB mencari informasi tersebut melalui kakek dari ibunya. Ketiga subjek mencari dukungan emosional

dari orang-orang di sekitarnya untuk membantu mereka dalam meredakan rasa sedih karena perceraian orang tua, yaitu dengan cara bercerita kepada teman mereka. Lebih lanjut, Subjek HF memilih untuk bekerja karena ia mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang di lingkungan pekerjaannya yang membuat dirinya merasa lebih baik dan termotivasi.

Escape-avoidance digambarkan sebagai individu berandai-andai dan melakukan usaha untuk menghindari atau melarikan diri dari permasalahan yang sedang ia hadapi. Contohnya seperti mencoba untuk membuat dirinya merasa lebih baik dengan makan, mengonsumsi obat-obatan, atau tidur lebih lama dari biasanya (Folkman et al., 1986). Ketiga subjek memilih untuk menghindari untuk meredakan rasa stres yang mereka rasakan. Subjek DB dan HF memilih untuk merokok, mengonsumsi minuman beralkohol dan pergi ke luar rumah jika mereka merasa tertekan. Subjek DB melakukan tawuran karena ia merasa stres saat berada di rumah sehingga ketika salah satu temannya mengajak untuk tawuran, Subjek DB langsung mengiyakan tanpa berpikir panjang. Subjek HF menghindari untuk pulang ke rumah, karena ia akan memikirkan mengenai perceraian orang tuanya jika sedang berada di rumah. Subjek HF memilih untuk menghabiskan banyak waktunya di warung bersama teman-temannya. Lebih lanjut, Subjek HF menggunakan tidur sebagai cara agar mengalihkan perhatiannya dari permasalahan yang sedang ia hadapi. Subjek HF juga mulai mengenal dunia malam sebagai salah satu pelarian dari perceraian kedua orang tuanya.

Setelah melakukan koping, tahap selanjutnya yaitu reappraisal. Reappraisal merupakan proses dimana individu melakukan penilaian kembali terhadap situasi dimana ia berada (Lazarus & Folkman, 1984). Ketiga subjek yang telah melakukan beberapa usaha untuk mengurangi stres pada diri mereka kemudian menganalisis bagaimana dampak dari koping yang telah mereka lakukan. Ketiga subjek merasa bahwa koping yang telah mereka lakukan membawa dampak yang positif dan meredakan rasa stres pada diri mereka. Dampak positif ini diantaranya adalah perasaan dari ketiga subjek menjadi lebih ringan.

Ketiga subjek merasa bahwa rasa tertekan yang ada pada diri mereka berkurang ketika mereka melakukan escape-avoidance, yaitu menghindari atau lari dari masalah. Lebih lanjut, ketiga subjek juga merasa lebih tenang ketika mereka melakukan koping seeking social support, yang menghasilkan adanya dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya. Selanjutnya, beberapa emotion-focused coping seperti distancing dan self-control yang menimbulkan emosi positif seperti lebih tenang dan bahagia. Problem-focused coping yang dilakukan oleh ketiga subjek yaitu confrontive coping. Ketiga subjek telah melakukan problem-focused coping, yaitu confrontive coping, dimana keputusan tersebut dapat membantu subjek untuk meredakan rasa stres pada dirinya.

SIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan bahwa ketiga subjek menilai bahwa terdapat beberapa situasi yang terjadi pasca perceraian orang tua yang dinilai stressful atau menjadi penyebab subjek merasakan stres. Ada yang menilai bahwa ayahnya tidak lagi memperhatikan dan membanding-bandingkan dirinya dengan saudaranya, sang ibu yang menjadi pemarah semenjak bercerai, merasa kesepian serta kehilangan sang ayah dan tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menanggulangi situasi-kondisi tersebut merupakan penyebab timbulnya rasa stres. Ada yang menilai bahwa melihat kedua orang tua saling menjelek-jelekan satu sama lain, harus berpisah dengan sang ayah, serta malu akan perceraian yang terjadi pada orang tuanya dan tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menanggulangi kondisi-kondisi tersebut merupakan penyebab timbulnya rasa stres.

Subjek dalam penelitian ini ketiganya melakukan baik *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, dimana ketiganya lebih dominan dalam menggunakan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* yang digunakan oleh ketiga partisipan berupa *confrontive coping*, yaitu berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menyebabkan stres pada diri mereka. Ketiga subjek dalam penelitian ini melakukan *emotion-focused coping* berupa *seeking social support*, yakni mencari dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya dan *escape-avoidance*, yakni menghindari dari situasi yang dinilai *stressful*. Ketiga subjek menilai bahwa koping yang dilakukan oleh mereka membawa hasil yang positif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih untuk setiap doa dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini kepada Ketiga Subjek penelitian, dan Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah sabar, meluangkan waktu, merelakan tegana, memberikan arahan serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak peneliti ucapkan atas segala saran, nasehat, bimbingan, dan pendampingan kepada peneliti.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nadya Savira tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective*. The Guilford Press.
- Dahlia, & Tartilla, N. (2019). Self-esteem And Coping Strategy Among Adolescents As Victims Of Parental Divorce. *1st International Conference On Psychology (ICPsy 2019)*, 119–128. <https://doi.org/10.5220/0009436900190028>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping And Encounter Outcomes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(5), 992–103. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.5.992>
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*. Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo*, 1(4), 196–203.
- Prasetya, E. (2022). *MA Sebut 900 Ribu hingga 1 juta Anak Dalam 1 Tahun Terdampak Perceraian Orangtua*. Merdeka.Com. <http://www.merdeka.com/peristiwa/ma-sebut-900-ribu-hingga-1-juta-anak-dalam-1-tahun-terdampak-perceraian-orangtua.html>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (Vol. 17). Mc Graw-Hill Education.