

**STRATEGI *COPING* PADA INDIVIDU
KORBAN *BROKEN HOME* USIA DEWASA AWAL:
SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF**

SKRIPSI



Oleh :
Fachrul Husein Ahmad
NIM. 18410144

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

**STRATEGI *COPING* PADA INDIVIDU
KORBAN *BROKEN HOME* USIA DEWASA AWAL:
SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Fachrul Husein Ahmad

NIM. 18410144

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAMNEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**STRATEGI COPING PADA INDIVIDU KORBAN *BROKEN HOME* USIA
DEWASA AWAL: SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF**

SKRIPSI

oleh
Fachrul Husein Ahmad
18410144

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Muallifah, MA NIP. 198505142019032008		
Dosen Pembimbing 2		

Malang, 26 November 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA
NIP.198010202015031002

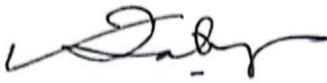
**STRATEGI COPING PADA INDIVIDU
KORBAN BROKEN HOME USIA DEWASA AWAL:
SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF**

SKRIPSI

oleh
Fachrul Husein Ahmad
18410144

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 23 Desember 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Dr. Muallifah, MA NIP. 198505142019032008		28 des / 2024
Ketua Penguji Yusuf Ratu Agung, MA NIP. 198010202015031002		27 des / 2024
Penguji Utama Dr. Zainal Habib, M.Hum NIP.197609172006041002		27 des / 2024

Disyahkan oleh,
Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**STRATEGI *COPING* PADA INDIVIDU
KORBAN *BROKEN HOME* USIA DEWASA AWAL:
SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF**

Yang ditulis oleh :

Nama : Fachrul Husein Ahmad
NIM : 18410144
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 26 November 2024
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Muallifah, MA.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan kesadaran dan rasa tanggung.jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi yang berjudul.:

STRATEGI *COPING* PADA INDIVIDU KORBAN *BROKEN HOME* USIA DEWASA AWAL: SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF

Benar-benar merupakan karya.ilmiah yang disusun sendiri, bukan duplikat atau memindah data milik orang lain. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini ada kesamaan, baik isi, logika maupun datanya, secara keseluruhan atau sebagian, maka skripsi dan gelar sarjana..yang diperoleh karenanya secara otomatis batal demi hukum.

Malang, 26 November 2024

Penulis



Fachrul Husein Ahmad

NIM: 18410144

MOTTO

بِسَبَبِ رِيحٍ إِذَا كَانَ نَتَقُ مِثْلَ مَا لَدَى حَبِيْبَةٍ ۖ مِنْ خَرْدَلٍ أَوْ تَمْرٍ أَوْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاءِ أَوْ فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنِ اتَّخَذْتُمْ خَيْرًا

Artinya: "(Luqman berkata): 'Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasinya). Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui,"

(QS. Luqman [31]: 16)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Orang tua dan semua pihak yang mambantu dalam peneyelesaiaan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan Proposal Skripsi tepat pada waktunya, karena berkat rahmat dan ridha-Nya, penulis mampu menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul “Strategi *Coping* pada Individu Korban *Broken Home* Usia Dewasa Awal: sebuah Penelitian Kualitatif”.

Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan kasih sayang yang melimpah pada umatnya sehingga mampu keluar dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang penuh dengan ilmu yang dapat dipelajari.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Proposal Skripsi sehingga dapat terselesaikan, terutama kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Rika Fu'aturrosida, S. Psi., MA selaku Dosen Wali yang telah memberikan nasihat dan motivasi.
4. Ibu Dr. Muallifah, MA selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, masukan, serta arahan dalam proses bimbingan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan.

6. Keluarga besar mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang selalu bahu-membahu, bertukar informasi, dan saling menyemangati dalam proses pengerjaan proposal skripsi ini.
7. Ayah, Ibu, dan Adek saya yang selalu mendoakan kelancaran pengerjaan proposal skripsi saya.
8. Staff dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Muchlis, Khilmi, dan Nuschi teman satu jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
10. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 1 Februari 2024

Peneliti

Abstrak

Fachrul Husein Ahmad, 18410144, Strategi *Coping* Pada Individu Korban *Broken Home* Usia Dewasa Awal: Sebuah Penelitian Kualitatif. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024. Pembimbing: Dr. Muallifah, MA

Kehidupan Keluarga yang harmonis dan rukun merupakan dambaan setiap individu. Hidup adalah sesuatu yang diperjuangkan setiap individu. Akan tetapi, tidak setiap anggota keluarga dapat mencapai tingkat keberhasilan ini. Keluarga yang berantakan adalah salah satu faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kurangnya keharmonisan dalam keluarga. Melihat akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres.

Penelitian ini akan membahas mengenai “Strategi *Coping* pada Individu Korban *broken home* Usia Dewasa Awal: Sebuah Penelitian Kualitatif tentang Penggunaan Strategi dalam Menghadapi Stres” Tujuannya adalah untuk menyelidiki mekanisme penanggulangan mekanisme digunakan penyintas rumah tangga yang hancur pada tahap awal kehidupan ketika mereka mengalami stres. Studi ini juga akan meneliti efektivitas strategi penanggulangan yang mereka terapkan dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Penelitian juga dapat membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang perjuangan yang dihadapi oleh individu dari rumah tangga yang hancur. Stigma yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang perjuangan yang dihadapi oleh individu dari rumah tangga yang hancur .

Hasil penelitian ini menunjukkan dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres sangat beragam, Korban BCB dapat mengatasi kondisi stresornya dengan beberapa strategi *coping* baik secara tindakan yaitu fokus pada penyelesaian masalah dan merawat psikisnya dengan strategi menjaga stabilitas emosional korban. Sedangkan korban SA mencari teman atau keluarga yang dapat dipercaya untuk mencari nasihat dan arahan dalam penyelesaian masalahnya. Dengan demikian, korban SA cenderung memecahkan masalah secara aktif dan minim sekali menggunakan emosional *coping*. Ketika dilihat dari efektivitas strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam mengatasi stres dari kedua korban *broken home* hal strategi yang paling dominan dan efektif dilakukan oleh korban adalah *problem focused coping* yaitu strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan dari pada *emotion focused coping*.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, *broken home*, Usia Dewasa

ABSTRACT

Fachrul Husein Ahmad, 18410144, Coping Strategies in Individual Victims of Broken Homes in Early Adulthood: A Qualitative Study. Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024. Advisor: Dr. Muallifah, MA

A harmonious and happy family life is something that every individual dreams of. However, not all families can achieve this happiness. One thing that can cause disharmony in the family is a broken home. Seeing the enormous impact on stress, the ability to manage stress is needed. This study will discuss "Coping Strategies in Early Adult Broken Home Victims: A Qualitative Study of the Use of Strategies in Dealing with Stress" and aims to explore the coping strategies used by early adulthood broken home victims when facing stress.

This study will also examine the effectiveness of the coping strategies they use on mental health. By understanding the coping strategies used by early adult individuals from broken homes, professionals can provide targeted support and interventions that encourage positive coping strategies. This study can also help reduce the stigma associated with mental health problems and promote a better understanding of the challenges faced by individuals from broken homes.

The results of this study indicate that it can be concluded that the coping strategies used by early adult individuals who are victims of broken homes in dealing with stress are very diverse. BCB victims can overcome their stressor conditions with several coping strategies, both through action, namely focusing on solving problems and caring for their psyche with strategies to maintain the victim's emotional stability. While SA victims look for friends or family who can be trusted to seek advice and direction in solving their problems. Thus, SA victims tend to solve problems actively and use minimal emotional coping. When viewed from the effectiveness of coping strategies used by early adult individuals who are victims of broken homes in dealing with stress from both broken home victims, the most dominant and effective strategy carried out by victims is problem focused coping, namely a strategy or effort to reduce stressful situations by developing abilities or learning new skills to change and deal with situations, circumstances or problems rather than emotion focused coping.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, *broken home*, Usia Dewasa

مستخلص

فخرول حسين أحمد، 18410144، استراتيجيات التكيف لضحايا المنازل المحطمة في مرحلة البلوغ المبكر: بحث نوعي. أطروحة، كلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2024. المصنف: الدكتورة، مؤلفة، الماجستير

الحياة الأسرية المتناغمة والسعيدة هي ما يحلم به كل فرد. ومع ذلك، لا تستطيع جميع العائلات تحقيق هذه السعادة. أحد الأشياء التي يمكن أن تسبب التنافر في الأسرة هو المزل المحطم. رؤية العواقب الوخيمة للتوتر، هناك حاجة إلى القدرة على إدارة التوتر.

سيناقش هذا البحث "استراتيجيات التكيف لدى الأفراد من ضحايا المنازل المحطمة في مرحلة البلوغ المبكر: بحث نوعي حول استخدام الاستراتيجيات في مواجهة التوتر" ويهدف إلى استكشاف استراتيجيات التكيف التي يستخدمها ضحايا المنازل المحطمة في مرحلة البلوغ المبكر عند مواجهة التوتر. ستفحص هذه الدراسة أيضًا مدى فعالية استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها في مجال الصحة العقلية. من خلال فهم استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد البالغين في وقت مبكر من أسر مفككة، يمكن للمتخصصين تقديم الدعم والتدخلات المستهدفة التي تشجع استراتيجيات التكيف لإيجابية. يمكن أن يساعد هذا البحث أيضًا في تقليل الوصمة المرتبطة بمشاكل الصحة العقلية وتعزيز فهم أفضل للتحديات التي تواجه الأفراد من الأسر المحطمة.

تظهر نتائج هذا البحث أنه يمكن استنتاج أن استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر الذين يقعون ضحايا الأسر المحطمة في التعامل مع التوتر يمكن لضحايا "BCB" التغلب على ظروف الضغط النفسي لديهم من خلال العديد من استراتيجيات التكيف في العمل. وهي التركيز على حل المشكلات ورعاية نفسياتهم من خلال استراتيجيات للحفاظ على استقرار الضحايا العاطفي. وفي الوقت نفسه، يبحث ضحايا "SN" عن الأصدقاء أو العائلة الذين يمكن الوثوق بهم لطب المشورة والتوجيه في حل مشاكلهم. وبالتالي، يميل ضحايا الـ "SN" إلى حل المشكلات بشكل فعال واستخدام الحد الأدنى من التكيف العاطفي. عند النظر إلى فعالية استراتيجيات المواجهة التي استخدمها الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر الذين كانوا ضحايا الأسر المحطمة في التعامل مع الضغط الواقع على ضحايا الأسر المحطمة، فإن الإستراتيجية الأكثر شيوعًا والأكثر فاعلية التي استخدمها الضحايا كانت هي المواجهة التي تركز على المشكلة، وهي الإستراتيجية أو بذل جهد لتقليل المواقف العصيبة من خلال تطوير القدرات أو تعلم مهارات جديدة لتغني المواقف أو الظروف أو المشكلات الرئيسية والتعامل معها بدلًا من التعامل مع التركيز على العاطفة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، المزل المحطم، مرحلة البلوغ

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PENDAFTARAN SEMINAR SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
مستخلص	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Pertanyaan Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II	10
KAJIAN TEORI	10
A. Strategi <i>Coping</i>	10
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	10
2. Macam-macam Strategi <i>Coping</i>	11
3. Strategi coping dalam perspektif Islam.....	19
4. Strategi <i>Coping</i> Pada Korban <i>Broken Home</i>	22
B. Stres.....	23
1. Pengertian Stres	23
2. Aspek-aspek Stres	24
C. Korban <i>Broken Home</i> Usia Dewasa Awal.....	26

1. Pengertian <i>broken home</i>	26
2. Pengertian dewasa awal	27
D. Penelitian Tentang Strategi <i>Coping</i> Pada Individu Dewasa Awal Korban <i>Broken Home</i>	28
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
E. Metode Analisis Data.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Uji Kredibilitas.....	38
2. Pengujian Transferability	40
3. Pengujian Depenability	40
4. Pengujian Konfirmability	41
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Identitas dan Latar Belakang Subjek	42
1. Subjek Penelitian 1.....	42
2. Subjek Penelitian 2.....	45
B. Hasil Penelitian	48
1. Hasil Wawancara Dengan Subjek BCB.....	49
a. Penerimaan Atas Kondisi Yang Dialami Korban.....	49
b. Kecenderungan Aktif Kepada Ibu	51
c. Bangkit Dengan Membangun Kedekatan Emosi	53
d. Penolakan Secara Emosional Untuk Berkomunikasi Dengan Ayah.....	54
e. Mencari Dukungan Emosional Kepada Pihak Lain.....	55
f. Kurangnya Keterlibatan Dan Dukungan Emosional.....	57
g. Perasaan Kebingungan Dan Sulit Untuk Melangkah.....	60
h. Membangun Komunikasi Terbuka.....	66
i. Komitmen Dan Tanggungjawab	78
2. Hasil Wawancara Dengan Subjek SN.....	87

a. Korban Menolak Dan Menyangkal.....	87
b. Mengalami Kecemasan Dan Tertutup.....	90
c. Semakin Pasif Dan Berusaha Bertahan Untuk Mengatasi Stress	98
d. Mencari Dukungan Profesional.....	101
e. Pengalihan Kondisi Stres Dengan Menyibukkan Diri.....	106
f. Kesadaran Akan Pentingnya Komunikasi	112
C. Pembahasan.....	115
1. Strategi <i>Coping</i> Yang Digunakan Oleh Individu Usia Dewasa Awal Korban <i>Broken Home</i> Dalam Menghadapi Stres	115
2. Efektivitas Strategi <i>Coping</i> Yang Digunakan Oleh Individu Usia Dewasa Awal Korban <i>Broken Home</i> Dalam Mengatasi Stres	125
BAB V.....	134
KESIMPULAN	134
A. Kesimpulan	134
B. Saran	135
DAFTAR PUSTAKA.....	136
Lampiran-lampiran.....	135
Lampiran 1 Pedoman Wawancara	135
Lampiran 1 Pedoman Wawancara	142
Dokumentasi Wawancara Subjek BCB.....	143
Dokumentasi Wawancara Subjek SN.....	145

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Ringasan Perbandingan Sebelum Dan Setelah Perceraian BCB.....	45
Tabel 4.2. Ringasan Perbandingan Sebelum Dan Setelah Perceraian SN.....	46
Tabel 4.3. Strategi <i>coping</i> menghadapi stres oleh informan BCB.....	111
Tabel 4.4. Strategi <i>coping</i> menghadapi stres oleh informan SA.	115
Tabel 4.5. Kesimpulan Efektivitas Strategi Coping dan Dampaknya.....	131

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang menginginkan kehidupan keluarga yang harmonis dan bahagia. Tetapi tidak semua keluarga dapat menikmati kebahagiaan ini. Ketidakharmonisan keluarga dapat disebabkan oleh rumah yang rusak. Ketika orang tua berpisah atau peran orang tua sudah tidak utuh lagi, keadaan keluarga tidak harmonis disebut rumah kosong (Muttaqin & Sulisty, 2019, hal. 246). Kehidupan anak-anak sangat dipengaruhi oleh rumah kosong, terutama dalam perkembangan dan kesejahteraan psikologis mereka. Anak-anak yang berasal dari keluarga yang mengalami kerusakan rumah cenderung mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, prestasi akademik yang buruk, dan tekanan emosional dan psikologis (Amato, 2000, hal. 1280).

Tumbuh dalam lingkungan rumah yang rusak juga dapat memengaruhi Kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Anak-anak yang tumbuh di rumah dengan kondisi keluarga yang berantakan tidak hanya terkena stres berlebihan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Kholil et al., 2023, hlm. 9021-9028). Situasi keluarga yang sumbang juga dapat menimbulkan stres di masa dewasa awal bagi korban broken home. Keadaan ini dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (depresi, penurunan kepuasan hidup), penurunan kesejahteraan keluarga (perceraian, penurunan kualitas hidup perkawinan), dan penurunan kesejahteraan sosial ekonomi (pendapatan,

pekerjaan, akses terhadap pendidikan), yang dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan fisik dan kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi korban kebakaran rumah di masa dewasa awal untuk mampu mengatasi stres dengan baik.

Masa dewasa awal adalah periode perubahan besar di mana orang menghadapi banyak masalah, seperti menjadi mandiri dan memproses trauma masa kecil. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan rumah yang rusak seringkali melihat diri mereka sebagai korban dan percaya bahwa mereka tidak akan bisa bahagia (Munandar et al., 2020, hal. 46-47).

Dalam hal ini, asumsi penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fakta bahwa *broken home* yang dialami oleh individu memiliki efek yang signifikan dalam kehidupan, terutama dalam perkembangan dan kesejahteraan psikologis. Korbannya cenderung mengalami tekanan emosional dan psikologis, prestasi akademik yang rendah, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan salah satu informan, sehingga menjadi landasan awal penelitian ini melakukan riset yang lebih dalam. Beberapa remaja di Kabupaten Tuban menjadi korban *broken home*, korban mengalami gangguan secara psikologis. Seperti diungkapkan oleh informan;

“Kalau saya selalu memikirkan olok-an teman dan gunjingan tetangga, terkadang saya langsung sakit kepala sehingga terkadang sayang memilih untuk tidur dan merenung, untuk menenangkan diri saya sebagai obat.”

Hasil wawancara tersebut semakin diperkuat dengan adanya kasus bunuh diri seorang anak di kabupaten Tuban pada bulan Juli 2023 yang

diakibatkan oleh *broken home*. Sehingga, hal tersebut menjadi penegas pentingnya isu ini untuk diteliti lebih lanjut. Dilansir dari Suara Tuban (Putut Sugiarto, 2023) terdapat kasus bunuh diri seorang anak di kabupaten Tuban pada bulan juli 2023 yang diakibatkan oleh *broken home*. Selain itu, berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan dua subjek, mereka mengaku bahwa sering kali mengalami stres hingga depresi. Bahkan, salah satu dari mereka mengaku sering terpikir untuk melakukan bunuh diri karena merasa bahwa hidup ini sangat jahat dan merasa kebingungan akan melangkah. Mereka juga cenderung mengalami ketakutan yang berlebihan, menghindari interaksi, emosi menjadi terganggu, dan menjadi lebih sensitif (Dhara & Jogsan 2013; Munandar dkk., 2020, hal. 46-47).

Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali ‘Imron ayat 139 yaitu

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَالْأَعْلُونَ إِنْ كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

Dengan demikian, kerangka dalam penelitian ini adalah untuk memahami strategi *coping* pada korban *broken home* usia dewasa awal dalam menghadapi stres. Sehingga, dalam mengungkap tujuan penelitian akan dilakukan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi pada korban *broken home* usia dewasa awal dalam menghadapi stres. Penelitian pendekatan kualitatif memiliki bentuk data berupa kalimat atau narasi, bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, metode ini mengkaji perspektif partisipan dengan strategi-strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel serta ditujukan untuk memahami fenomena sosial (Sugiyono, 2013, hal. 7-9). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini dilakukan dalam upaya mengungkapkan dan memahami realitas penelitian berdasarkan perspektif subjek penelitian (Bodgan & Taylor, dalam Hamid, 2013, hal. 6)

Studi komperatif yang dilakukan oleh Hussain & Hussain (Hussain & Hussain, 2015, hal. 45) melaporkan bahwa individu dengan latar belakang keluarga *broken home* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dari keluarga yang utuh. Berdasarkan penjelasan tersebut, mungkin akan lebih sulit bagi anak korban *broken home* dalam menavigasi perubahan yang signifikan di masa dewasa awal ini tanpa strategi *coping* yang memadai untuk mengelola stres mereka (Jackson & Fife, 2018, hal. 4).

Strategi *coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola stres dan beradaptasi dengan situasi sulit (Baqutayan, 2015, hal. 485) Sehingga penting bagi individu dalam menggunakan strategi *coping* yang tepat untuk menghadapi stres. Konaszewski dkk., (2022, hal. 119) mengatakan

bahwa strategi *coping* adalah salah satu prediktor signifikan kesehatan mental di kalangan dewasa awal. Konaszewski dalam penelitiannya tersebut menyoroti pentingnya mempromosikan strategi *coping* untuk meningkatkan kepuasan hidup dan meminimalkan risiko depresi selama masa dewasa. Pendidikan yang mendukung penyelesaian masalah dan skill strategi *coping* aktif dan kemampuan mencari dukungan sosial dapat bermanfaat untuk mengurangi indikator negatif kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup pada individu di masa dewasa awal. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Zammuner (2019, hal. 13-14) mengatakan bahwa individu yang menggunakan strategi *coping* adaptif seperti mencari dukungan sosial, berorientasi pada masalah, dan sikap positif memiliki indikator kesejahteraan yang baik, mereka jarang mengalami emosi negatif dan rasa kesepian sosial.

Adanya strategi *coping* yang efektif pada individu memberikan banyak dampak positif terhadap kesejahteraan individu. Sedangkan, strategi *coping* yang buruk dapat berpengaruh secara negatif terhadap individu. Hal ini sejalan dengan Sun dkk., (2019, hal. 2) yang menjelaskan bahwa individu dengan *coping* negatif seperti menyalahkan diri sendiri, menarik diri, dan melarikan diri dari masalah, dapat meningkatkan skor agresi, depresi, kecemasan, dan dapat menyebabkan masalah, baik secara eksternal maupun internal dalam jangka panjang. Folkman dan Lazarus (1984) mendefinisikan bahwa strategi coping ialah strategi yang mengarah pada apa yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi stress atau tuntutan yang membebani secara emosional. Coping tersebut terdiri dari 2 jenis yaitu strategi coping yang berfokus pada

masalah (*problem focused coping*), strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

Terdapat beberapa penelitian dalam rentang lima tahun ke belakang yang membahas mengenai efektivitas strategi *coping* pada usia dewasa awal. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Hilyatul (2021, hal. 91) dengan subjek mahasiswa usia dewasa awal. Penelitian ini menemukan bahwa Strategi *coping* berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang digunakan oleh subjek dewasa awal secara efektif dapat mengatasi stres yang mereka alami. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Sani (2019, hal. 93) yang meninjau dari faktor spiritualitas dan resiliensi juga menemukan bahwa strategi *coping* berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dapat mengatasi stres pada subjek dewasa awal secara efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian mengenai variabel strategi *coping* khususnya pada individu korban *broken home* di usia dewasa awal penting untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan korban *broken home* pada usia dewasa awal cenderung mengalami stres yang lebih tinggi daripada mereka yang keluarganya utuh, sehingga hal ini berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, kualitas pernikahan, kesejahteraan sosial ekonomi, dan kesehatan fisik mereka. Sedangkan, pada fase ini individu harusnya telah siap untuk mengemban peran dan tanggung jawab, serta menerima peran mereka dalam masyarakat. Selain itu, fase ini merupakan periode di mana mereka aktif bekerja, terlibat dalam interaksi sosial masyarakat, dan membina hubungan dengan lawan jenis. Maka

dari itu, penting bagi korban *broken home* di usia dewasa awal memahami dan melakukan strategi *coping* yang positif, agar dapat menghadapi tantangan dan merasakan kesejahteraan dalam hidup.

Penelitian ini akan membahas mengenai “Strategi *Coping* pada Individu Korban *broken home* Usia Dewasa Awal: Sebuah Penelitian Kualitatif tentang Penggunaan Strategi dalam Menghadapi Stres” dan bertujuan untuk mengeksplorasi strategi *coping* yang digunakan oleh korban *broken home* pada masa dewasa awal ketika menghadapi stres. Studi ini juga akan meneliti efektivitas strategi *coping* yang mereka gunakan terhadap kesehatan mental. Dengan memahami strategi *coping* yang digunakan oleh individu dewasa awal dari keluarga *broken home*, profesional dapat memberikan dukungan dan intervensi terarah yang mendorong kepada strategi *coping* yang positif. Penelitian ini juga dapat membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi individu dari keluarga *broken home*.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini hanya akan berfokus pada strategi *coping* yang digunakan oleh subjek individu usia dewasa awal dari korban *broken home* dalam menghadapi stres di kehidupan sehari-hari yang diakibatkan oleh ketidakharmonisan keluarga.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres?

2. Bagaimana efektivitas strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam mengatasi stres?

D. Tujuan Penelitian

Berikut tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Memahami strategi *coping* yang digunakan oleh korban *broken home* pada masa dewasa awal dalam menghadapi stres.
2. Memahami efektivitas strategi *coping* yang digunakan oleh korban *broken home* pada masa dewasa awal dalam mengatasi stres.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada dunia keilmuan psikologi berupa bertambahnya wawasan mengenai strategi *coping* yang digunakan oleh anak korban *broken home* pada usia dewasa awal dalam menghadapi stres. Sehingga, referensi mengenai topik ini semakin banyak dan dapat membantu menyempurnakan penelitian-penelitian yang telah ada maupun penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan mengenai strategi *coping* yang efektif untuk individu dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat juga dapat

memberikan pandangan kepada para profesional kesehatan mental mengenai intervensi yang tepat untuk digunakan dalam mereduksi stres pada akan korban *broken home* di usia dewasa awal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Strategi *Coping*

1. Pengertian Strategi *Coping*

Upaya individu dalam menangani dan mengatasi permasalahan situasi yang memicu stres dapat disebut *coping*. Menurut Dardas & Ahmad (2015, hal. 5), *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus-menerus berubah untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi suatu stresor tertentu yang dinilai melebihi sumber daya dan kemampuan pada individu. Menurut Andriyani (2019, hal. 37) *coping* merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan suatu permasalahan menggunakan cara yang sebaik-baiknya sesuai kemampuan masing-masing individu.

Menurut Folkman (2013, hal. 1915) *coping* mengacu pada upaya kognitif dan perilaku seseorang untuk mengelola (mengurangi, meminimalkan, menguasai, atau mentolerir) tuntutan internal dan eksternal antara orang-lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Sedangkan, istilah strategi *coping* menurut Stephenson & DeLongis (2020, hal. 56) digambarkan sebagai respon keterlibatan atau respon pelepasan. Respon keterlibatan berorientasi pada sumber stres atau emosi dan pikiran seseorang, sedangkan respon pelepasan menggambarkan respon yang berorientasi jauh dari pemicu stres atau pikiran atau emosi seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan definisi *coping* adalah tindakan individu untuk menangani atau menghindari situasi yang memicu stres. Strategi *coping* dapat berupa upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal serta eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Upaya tersebut berupa respon keterlibatan dan respon pelepasan yang digunakan individu dalam menangani stres.

2. Macam-macam Strategi *Coping*

Menurut Folkman dkk., (Folkman dkk., 1986) *coping* memiliki dua jenis strategi, yaitu ***problem-focused coping*** dan ***emotion-focused coping***.

Penjelasan mengenai kedua jenis strategi *Coping* adalah sebagai berikut:

a. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping atau *Coping* yang berfokus pada masalah adalah *coping* yang dilakukan dengan menghadapi masalah yang menyebabkan penderitaan, *coping* ini cenderung mendominasi ketika orang merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan (Folkman dkk., 1986). Menurut Ramdani dkk., (2018, hal. 98) *problem-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang dapat membuat tertekan. Menurut Carver dkk., (1989, hal. 267) *problem-focused coping* dilakukan dengan memecahkan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah sumber stres. *Problem-focused coping* dibagi menjadi lima, yaitu; *active coping*, *planning*, *suppression*,

restraint, dan *seeking social support*. Berikut penjelasan dari kelima *coping* tersebut:

1) *Active coping* (*coping* aktif)

Coping aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya. *Coping* aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya *coping* secara bertahap (Carver dkk., 1989, hal 268).

2) *Planning* (*perencanaan*)

Perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah (Carver dkk., 1989, hal 268).

3) *Suppression* (*menekan*)

Suppression berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor (Carver dkk., 1989, hal 269).

4) *Restraint* (*pengekangan*)

Coping ini menunggu sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak datang dengan sendirinya dan menahan diri untuk tidak bertindak sebelum waktunya. Ini adalah strategi *Coping* aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan untuk mengatasi stresor

secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menahan diri berarti tidak bertindak (Carver dkk., 1989, hal 269).

5) *Seeking social support for instrumental reasons (mencari support sosial)*

Mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami (Carver dkk., 1989, hal 269).

b. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping adalah strategi *coping* yang berfokus pada pengaturan emosi dalam menghadapi situasi tertekan, *coping* ini cenderung mendominasi ketika orang merasa bahwa *stresor* adalah sesuatu yang masih tertahankan (Folkman dkk., 1986, hal. 572). Ramdani dkk., (2018, hal. 98) *emotion-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada emosi yang menggunakan reaksi emosi atau kemampuan emosional untuk menghadapi situasi yang menekan. Menurut Carver dkk., (1989, hal. 267) *emotion-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada emosi, ditujukan untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang terkait dengan situasi sulit. *Emotion-focused coping* dibagi menjadi lima, yaitu; *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation*, *acceptance*, *denial*, dan *turning to religion*. Berikut penjelasan dari kelima *coping* tersebut:

- 1) *Seeking social support for emotional reasons* (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional)

Mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial (Carver dkk., 1989, hal. 269).

- 2) *Positive reinterpretation (reinterpretasi positif)*

Individu menafsirkan permasalahan dan situasi sulitnya ke dalam hal positif, sehingga secara intrinsik mengarahkan orang tersebut untuk melanjutkan (atau melanjutkan) tindakan *coping* yang aktif dan berfokus pada masalah (Carver dkk., 1989, hal. 270).

- 3) *Acceptance (penerimaan)*

Penerimaan adalah di mana seseorang menerima kenyataan adanya permasalahan dan situasi stres (Carver dkk., 1989, hal. 270).

- 4) *Denial (menyangkal atau menolak)*

Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata (Carver dkk., 1989, hal. 270).

- 5) *Turning to religion (kembali kepada agama)*

Individu akan mencari rasa aman dan bantuan emosional kepada agama. Agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sarana untuk reinterpretasi dan pertumbuhan positif, serta sebagai taktik mengatasi stresor secara aktif (Carver dkk., 1989, hal. 270).

Sedangkan aspek-aspek lain dalam strategi *coping* menurut Carver, Scheier, and Weintraub (1989) menyebutkan strategi *coping* terdiri dari empat aspek yaitu:

- a. *Problem focused coping*, merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Problem focused coping dengan sub aspek sebagai berikut:
 1. *Active coping*, yaitu proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba untuk menghapus atau menghindari stressor atau untuk memperbaiki dampaknya. Active coping termasuk memulai aksi langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk menjalankan upaya coping dengan cara bertahap.
 2. *Planning*, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah atau upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
 3. *Suppression of competing*, berarti berusaha untuk menghindari agar tidak terganggu oleh peristiwa lain, bahkan mengenyampingkan hal-hal lain, untuk menghadapi stressor.
 4. *Restrain Coping*, menunggu sampai sebuah kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak sebelum waktunya.

5. *Seeking instrumental social support*, yaitu mencari saran, bantuan atau informasi.
- b. *Emotional focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotional focused coping dengan sub aspek sebagai berikut:
1. *Positive reinterpretation and growth*, tumbuh sebagai hasil pengalaman dan mengambil sisi positif dari hal yang terjadi.
 2. *Acceptance*, menerima kenyataan bahwa peristiwa stress telah terjadi dan nyata.
 3. *Denial*, upaya untuk menolak kenyataan peristiwa yang menekan.
 4. *Religious*, peningkatan keterlibatan dalam kegiatan religius.
 5. *Seeking emotional social support*, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- c. *Dysfunctional coping* merupakan usaha yang mencerminkan pencarian dukungan sosial untuk memperoleh saran atau mengekspresikan emosi. *Dysfunctional coping* dengan sub aspek sebagai berikut:
1. *Focusing on and venting of emotional*, fokus pada kesulitan atau gangguan apa pun yang dialami seseorang dan meluapkan perasaan.
 2. *Behavioral disengagement*, mengurangi upaya seseorang untuk menangani stressor, bahkan menyerah untuk berupaya mencapai tujuan yang berkaitan dengan stressor. Behavioral disengagement dikenal dengan istilah-istilah seperti ketidakberdayaan.

3. *Mental disengagement*, berbagai kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian orang agar pikiran tidak diganggu oleh *stressor*
- d. *Recently developed*, yaitu usaha yang berhubungan dengan upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait tentang masalah maupun emosi. *Recently developed* dengan sub aspek sebagai berikut:
 1. Alkohol/Penggunaan Obat: beralih ke penggunaan alkohol atau obat lain sebagai cara melepaskan diri dari stressor.
 2. Humor: membuat lelucon tentang stressor

Beranjak pada uraian di atas, maka aspek strategi coping pada penelitian ini didasari oleh aspek strategi *coping* yang dikemukakan oleh Folkman yang kemudian dikembangkan oleh Carver, Scheier, and Weintraub (1989) yang membagi aspek strategi coping menjadi empat yaitu *problem focused coping*, yang terdiri dari beberapa sub aspek yaitu *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping, seeking instrumental social support. Emotional focused coping*, yang terdiri dari beberapa sub aspek yaitu: *positive reinterpretation, acceptance, denial, turning to religion, emotional social support. Dysfunctional coping*, yang terdiri dari beberapa sub aspek yaitu *focus on and venting emotions, behavioral disengagement, mental disengagement*. Serta *recently developed*, yang terdiri dari beberapa sub aspek yaitu *substance use dan humor*.

Sedangkan menurut Folkman (Folkman, 2013, hal. 1914) *coping* dipengaruhi oleh sumber daya *coping* seseorang termasuk sumber daya

spiritual, lingkungan sosial, dan material. Penjelasan mengenai faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Sumber daya spiritual

Sumber daya spiritual pada individu seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap masalah dan situasi sulit (Koten, 2021, hal. 54).

b. Sumber daya lingkungan sosial

Melalui orang lain atau lingkungan sosial, individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu dalam menanggulangi masalah (Armajyanthi dkk., 2017, hal. 42).

c. Sumber daya material

Adanya sumber daya material berupa uang, barang, dan fasilitas lain dapat mendukung terlaksananya penanganan masalah dan situasi sulit dengan efektif (Armajyanthi dkk., 2017, hal. 42).

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi strategi *coping*, yaitu:

a. Optimisme

Individu yang optimis memandang masalah yang ada sebagai tantangan. mereka cenderung mencari cara yang paling efektif dan sesuai dengan dirinya agar hambatan dan masalah yang sedang dihadapi dapat diselesaikan dan stres yang dirasakan dapat mereda (Nurkahfi & Supraptiningsih, 2022).

b. Konsep diri

Individu dengan konsep diri yang baik dan memahami dirinya dengan baik pula, mereka mampu memilih strategi *coping* yang sesuai dengan kemampuan diri dan permasalahan yang sedang mereka hadapi (Sitepu & Nasution, 2017, hal. 81).

c. *Emotional quotient*

Kemampuan melihat dan mengukur intensitas emosi memungkinkan seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu menangani permasalahan secara efektif (Syafindra & Samputra, 2023, hal. 20).

3. Strategi coping dalam perspektif Islam

Secara garis besar ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres atau permasalahan, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial.

a. Hubungan dengan Allah

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Dalam Islam terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah untuk menyelesaikan masalah, yakni sebagai berikut:

1) Mendirikan shalat

Shalat merupakan cara untuk menyelesaikan masalah, hal ini banyak dikupas dalam Al-Qur'an, seperti dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45-46.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهُمْ مَلْفُونَ
 وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْغَافِقِينَ إِنَّ الَّذِينَ يظنون
 أَنَّهُمْ مُلْقَوْنَ رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ

Di dalam ayat di atas berisi perintah Allah Swt bagi umat muslim agar meminta pertolongan kepada Allah Swt ketika ia menemui berbagai permasalahan dalam hidup melalui sabar dan shalat.

Shalat memiliki berbagai unsur penting. *Pertama*, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis sehingga menghasilkan respons relaksasi. Hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang dikenal sebagai respons relaksasi tingkat lanjut. Cara umat Islam melakukan penyembahan terhadap Allah yang dinamik juga melatih postur tubuh bergerak dalam sikap waspada yang terkonsentrasi dalam kesatuan jiwa dan raga. *Kedua*, sebagai alat komunikasi, shalat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya, karena ketika shalat kita memasrahkan diri kepada yang Maha Kuasa yang dipercaya memiliki kekuatan tidak terbatas, selain itu juga ketika shalat kita membaca kalimat suci Al-Qur'an (Aliah B. Purwakania Hasan, 2018: 87-89).

2) Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya karena dengan membaca

Al-Qur'an maka hati kita akan tenang karena mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
 وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah Swt telah menurunkan AlQur'an kepada umat manusia sebagai pelajaran, penyembuh dari berbagai penyakit yang berada dalam dada kita, juga sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Aliah B. Purwakania Hasan, 2018: 90-92).

3) Membaca do'a

Islam mengajarkan umatnya untuk meminta pertolongan langsung kepada Allah. Dalam keadaan sulit, seorang muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah, melakukan koreksi diri dan meminta ampun kepada Allah. Setelah itu, umat Islam harus berusaha untuk memperbaiki dirinya. Do'a merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Do'a dapat memberikan ketenangan. Stres merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik di dalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah Yang Maha Perkasa, mengingatnya

sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu sulit (Aliah B. Purwakania Hasan, 2018: 93-94).

Menurut pemahaman penulis bahwa ketika kita mengalami suatu permasalahan yang ringan maupun cukup pelik dan sulit mencari jalan keluar dari masalah tersebut maka memang hal yang pertama-tama harus kita lakukan adalah kembali pada Allah dan menjaga hubungan dengan Allah, meminta petunjuk atas permasalahan yang tengah dialami melalui sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, serta puasa. Selalu bersabar tetap berusaha menghadapi situasi sulit tersebut, namun jika ditemui jalan buntu dan tidak ada lagi usaha yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi tersebut menjadi lebih baik maka alangkah baiknya jika kita tawakal atau menyerahkan semuanya kepada Allah, karena pada dasarnya setiap permasalahan itu merupakan cobaan yang diberikan oleh Allah karenanya Allah jualah yang berhak menyelesaikannya.

4. Strategi *Coping* Pada Korban *Broken Home*

Broken home adalah ketidakharmonisan dalam sebuah keluarga. Didefinisikan sebagai disorganisasi keluarga yaitu pecahnya unit keluarga karena kegagalan satu atau lebih anggota untuk memenuhi kewajiban peran mereka secara memadai (Massa dkk., 2020, hal. 2). *Broken home* dapat memberikan dampak yang buruk dalam banyak aspek di hidup anak jika mereka tidak memiliki strategi *coping* yang efektif.

Strategi *coping* memegang peran krusial dalam membentuk kehidupan individu yang menghadapi tantangan terkait dengan *broken home* selama masa pembentukan mereka. Dampak strategi coping ini terhadap individu yang berasal dari keluarga *broken home* di masa dewasa awal memiliki implikasi yang mendalam, secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, sosial mereka (Virya dkk., 2023, hal. 199), serta dapat meningkatkan resiliensi (Mulkismawati dkk., 2022, hal. 97).

B. Stres

1. Pengertian Stres

Cannon (Dalam Bartlett, 1998, hal. 25) mendefinisikan stres sebagai gangguan homeostasis, stres menyebabkan perpindahan dari keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari paparan rangsangan fisik dan psikologis. Stres juga dapat menyebabkan perubahan tubuh lain yang terkait dengan gairah otonom termasuk peningkatan laju dan kedalaman pernapasan, *bronkodilatasi*, *pilo-ereksi*, dan *pelebaran pupo*.

Stres didefinisikan secara tradisional sebagai stimulus, sering juga disebut sebagai stresor yang terjadi pada seseorang sebagai respon yang ditandai dengan dampak negatif fisiologis dan pengaruh negatif pada kondisi psikologis, terutama kecemasan (Folkman, 2013, hal. 1913). Bartlett (1998, hal. 7) menjelaskan stres sebagai aspek lingkungan (stimulus) yang menyebabkan reaksi ketegangan pada individu yang terpapar stimulus stres atau stresor.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah gangguan homeostasis yang disebabkan oleh paparan rangsangan fisik dan psikologis yang mengganggu. Stres juga dapat menyebabkan perubahan tubuh lain yang terkait dengan gairah otonom. Stres juga dijelaskan sebagai stimulus atau stresor yang menyebabkan dampak negatif fisiologis dan pengaruh negatif pada kondisi psikologis, terutama kecemasan. Stres juga dijelaskan sebagai aspek lingkungan yang menyebabkan reaksi ketegangan pada individu yang terpapar stimulus stres atau stresor.

2. Aspek-aspek Stres

Terdapat dua aspek stres menurut Sarafino dan Timothy (2017, hal. 62-66) yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis yang selanjutnya terbagi menjadi tiga, yakni kognitif, emosional, dan sosial. Aspek-aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Aspek fisiologis

Beberapa gejala fisik yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami stres antara lain adalah sakit kepala, gangguan fungsi pencernaan, gangguan pola tidur, perubahan pola makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, juga dapat terjadi gejala fisik seperti tegangnya otot, gangguan pernapasan dan kinerja jantung yang tidak terkontrol, perasaan gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, dan lain sebagainya (Sarafino dan Timothy, 2017, hal. 62-64).

b. Aspek psikologis

1) Aspek kognitif

Stres memengaruhi ingatan dan perhatian seseorang, terutama dalam situasi yang menegangkan. Kebisingan yang parah juga dapat memengaruhi kinerja kognitif individu, karena orang yang mencoba menghilangkan kebisingan dapat mengalami kesulitan mengetahui suara mana yang harus diperhatikan dan mana yang harus dihilangkan. Dalam artian, ketika orang dihadapkan dengan situasi sulit, maka mereka secara kognitif merasa kebingungan, serta ingatan dan konsentrasinya terganggu (Sarafino dan Timothy, 2017, hal. 65).

2) Aspek emosional

Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Perasaan takut dan cemas adalah reaksi emosional umum yang mencakup ketidaknyamanan psikologis dan gairah fisik saat kita merasa terancam. Reaksi emosional umum lainnya terhadap stres adalah kemarahan, terutama ketika orang tersebut menganggap situasinya berbahaya atau membuat frustrasi. Contohnya respon marah seorang anak yang mainan kesayangannya dirampas atau orang dewasa yang terjebak kemacetan.

Stres juga dapat terlihat dengan perasaan sedih atau depresi, hingga bisa menjadi gangguan serius yang memenuhi kriteria gangguan psikologis bila parah dan berlangsung dalam waktu

minimal 2 minggu. Orang dengan gangguan ini cenderung memiliki suasana hati yang sedih hampir setiap hari; tampak lesu, kehilangan energi, kesenangan, konsentrasi, dan minat; menunjukkan kebiasaan tidur yang buruk dan nafsu makan yang rendah atau nafsu makan yang sangat meningkat; memiliki pikiran untuk bunuh diri dan merasa putus asa tentang masa depan; memiliki harga diri yang rendah; dan sering menyalahkan diri sendiri atas masalah yang mereka alami (Sarafino dan Timothy, 2017, hal. 65-66).

3) Aspek sosial

Stres dapat mempengaruhi perilaku sosial seseorang. Dalam beberapa situasi, stres dapat memicu kerja sama dan saling membantu, tetapi dalam situasi lain stres dapat meningkatkan perilaku agresif dan merusak hubungan sosial. Orang yang mengalami stres juga seringkali melakukan hal yang menyalahi norma tatanan sosial, seperti mabuk-mabukan, memakai narkoba, mencuri, dan sebagainya (Sarafino dan Timothy, 2017, hal. 66).

C. Korban *Broken Home* Usia Dewasa Awal

1. Pengertian *broken home*

Perselisihan atau permasalahan dalam suatu keluarga menyebabkan terjadinya ketidakharmonisan dan keretakan dalam rumah tangga, kondisi ini dinamakan *broken home*. *Broken home* adalah kekacauan dalam sebuah keluarga. Didefinisikan sebagai disorganisasi keluarga yaitu pecahnya unit

keluarga karena kegagalan satu atau lebih anggota untuk memenuhi kewajiban peran mereka secara memadai (Massa et al., 2020, hal. 2).

Keluarga *broken home* umumnya dianggap sebagai struktur keluarga yang menyimpang dari struktur keluarga ideal. Dalam masyarakat Amerika, struktur keluarga yang ideal adalah keluarga inti dengan dua orang tua (satu laki-laki, satu perempuan). Dalam keluarga *broken home*, salah satu atau kedua orang tuanya tidak ada karena kematian, perceraian, perpisahan atau desersi. Kondisi keluarga seperti ini memiliki efek yang buruk pada anak karena kurangnya model peran yang tepat, kegagalan untuk mengontrol anak dan kurangnya kasih sayang ayah atau ibu (Wilkinson, 1974; Sheehan & Socs, 2010)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *broken home* adalah kondisi terjadinya ketidakharmonisan dan keretakan dalam rumah tangga akibat perselisihan atau permasalahan dalam keluarga. Hal ini dapat terjadi karena kegagalan satu atau lebih anggota keluarga untuk memenuhi kewajiban peran mereka secara memadai. Keluarga *broken home* umumnya dianggap sebagai struktur keluarga yang menyimpang dari struktur keluarga ideal, dan dapat memiliki efek buruk pada anak karena kurangnya model peran yang tepat, kegagalan untuk mengontrol anak, dan kurangnya kasih sayang dari ayah atau ibu.

2. Pengertian dewasa awal

Menurut Santrock (2019), masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk merujuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang

usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimental dan eksplorasi. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan kemasamandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis (Putri, 2018, hal. 36).

Erikson (Dalam Putri, 2018, hal. 36) mengatakan bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Masa ini ditandai dengan kegiatan eksperimental dan eksplorasi serta peralihan dari ketergantungan ke mandiri. Pada tahap ini manusia mulai memikul tanggung jawab yang berat dan mulai berkembangnya hubungan intim.

D. Penelitian Tentang Strategi *Coping* Pada Individu Dewasa Awal Korban *Broken Home*

Penelitian mengenai strategi *coping* pada Individu Dewasa Awal *Corban Broken Home* pernah dilakukan oleh Aditya Rahman & Ananda Paryontri (2023) dengan judul “*Stress Coping in Adolescents Who Have Disharmonious Families in Sidoarjo: Mengatasi Stres pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis di Sidoarjo*” penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelidiki mekanisme penanggulangan stres pada remaja dan dewasa awal

dari keluarga yang tidak harmonis, dan bagaimana respons mereka terhadap situasi keluarga yang menantang dan tidak terduga. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa kedua subjek menggunakan dua bentuk penanganan stres, yaitu penanganan berfokus pada masalah dan penanganan berfokus pada emosi. Penanganan stres berfokus pada emosi lebih sering digunakan oleh keduanya, seperti *emotional support, mental disengagement, positive reinterpretation and growth, humor, substance use, turning to religion*. Penanganan stres ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif pada aktivitas sehari-hari kedua subjek, dan faktor yang memengaruhi keduanya adalah kecerdasan emosi.

Penelitian lain dengan judul “*Coping stress pada emerging adulthood dalam disharmonis keluarga*” oleh (Anggraini, 2020) membahas mengenai gambaran *coping stress* dan faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* pada *emerging adulthood* dengan menggunakan tiga subjek. Dalam penelitiannya tersebut, Anggraini menemukan bahwa subjek menggunakan strategi *emotional focused coping* dengan cara menenangkan pikiran dan menetralkan perasaan, seperti bermain game bersama teman. Sedangkan, pada *problem focused coping* mereka mencoba mencari solusi dengan bercerita dan meminta bantuan kepada teman-temannya. Selain itu, Faktor yang mempengaruhi *coping stress* pada *emerging adulthood* dalam disharmonis keluarga adalah faktor internal seperti optimisme dan keyakinan diri, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Yang mana pendekatan kualitatif menurut Ismail Suardi Wekke merupakan teknik pengolahan kata-kata yang dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan atau membahas hasil dari penelitian dengan menggunakan pendekatan konseptual dan teoritik (Ismail Suardi Wekke, 2019). Maka penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan metode wawancara kepada beberapa responden, mencari informasi dilapangan dengan tujuan mengumpulkan data yang falid dan dapat dipertanggung jawabkan.

2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian deskriptif, menurut Ajat Rujakat penelitian deskriptif yakni penelitian yang menggambarkan fenomena secara nyata, dapat dipercaya, realistik pada saat ini, karena penelitian ini akan membuat deskripsi (gambaran atau lukisan) maka data yang di peroleh harus akurat, sistematis mengenai fakta-fakta, hubungan antar fenomena dan sikap-sikap yang diselidiki (Ajat Rujakat, 01:2018).

Jenis penelitian deskriptif kualitatif digunakan pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai strategi *coping* dalam

mengatasi masalah yang berada di Kabupaten Tuban secara mendalam dan komprehensif. Selain itu dengan pendekatan kualitatif diharapkan dapat mengungkapkan situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa terutama anak-anak yang sedang di fase dewasa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat lokasi peneliti untuk menyelesaikan penelitiannya atau tempat dilakukan penelitian. Lokasi yang dipilih penulis untuk melakukan penelitian adalah di Kabupaten Tuban. Dan waktu yang digunakan atau waktu yang dilaksanakan peneliti untuk melakukan penelitian ini mulai dari Maret 2024 Sampai selesai.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah tiga orang korban *broken home* usia dewasa awal yang mengalami stres akibat situasi keluarga yang sulit. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau persyaratan tertentu (Sugiyono, 2013, hal. 85), yang dalam penelitian ini menggunakan dua subjek dengan kriteria usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, berasal dari keluarga *broken home*, dan sedang mengalami stres. Dan objek yang dipilih peneliti adalah strategi *coping* pada individu korban *broken home* usia dewasa awal di Kabupaten Tuban.

D. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil (Sugiyono, 2013, hal. 137).

Tujuan dari wawancara dalam penelitian adalah untuk mengeksplorasi pandangan, pengalaman, kepercayaan dan/atau motivasi individu tentang hal-hal tertentu. Teknik wawancara, diyakini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang fenomena sosial daripada yang diperoleh dari metode kuantitatif murni, seperti kuesioner. Teknik wawancara juga sangat cocok untuk mengeksplorasi topik sensitif, di mana responden mungkin tidak ingin membicarakan masalah tersebut di lingkungan kelompok (Gill dkk., 2008, hal. 292).

Wawancara dapat dilakukan secara *terstruktur* maupun *tidak terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon (Sugiyono, 2013, hal. 138). Wawancara dalam penelitian ini akan dilakukan secara *face to face* dan menggunakan teknik wawancara terstruktur, yaitu teknik wawancara yang terpaku pada pedoman wawancara sesuai dengan pokok permasalahan yang ingin digali dalam penelitian.

2. Observasi

Menurut Sugiono observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, gejala-gejala alam, proses kerja, dan yang diteliti tidak terlalu besar (Sugiyono, 2013, hal. 145). Teknik observasi ini dilakukan oleh peneliti dengan cara mengamati mencatat dan mempelajari individu korban *broken home* usia dewasa awal di Kabupaten Tuban.

3. Dokumentasi

Menurut Albi Anggito dan Johan Setiawan dokumentasi adalah kumpulan informasi-informasi dari beberapa bahan yang tertulis, film, gambar yang signifikan (lain halnya dengan catatan), berupa data-data yang akan ditulis, disimpan, dan menjadi bahan untuk penelitian, yang tidak dipersiapkan secara terperinci, mencakup semua data yang diteliti dan mudah untuk diakses (Albi Anggito dan Johan Setiawan, 2018: 146).

Dokumentasi merupakan suatu peristiwa yang telah lampau, dokumentasi dapat berupa foto, tulisan dan karya-karya monumental dari seseorang (Ekky Maria Farida Sani, 2013), dalam penelitian ini studi dokumen yang berkaitan dengan gambaran pada individu korban *broken home* usia dewasa awal di Kabupaten Tuban, kondisi lingkungan mental emosi sebagai pendukung kelengkapan data yang ada

E. Metode Analisis Data

Menurut Dodo Edi dan Stevalin Betshani analisis data adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau mengetahui bagaimana sistematika data yang diperoleh dan batas data yang ada pada suatu sistem informatika

(Dodo Edi, Stevalin Betshani, 2019: 72). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif untuk menganalisis data. Data yang diperoleh dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara mengumpulkan informasi-informasi yang telah didapatkan dan dideskripsikan secara detail dan menyeluruh. Data atau informasi yang didapatkan dalam wawancara merupakan sumber utama untuk menganalisis data dan menjawab permasalahan peneliti.

Analisis data dimulai dengan peneliti melakukan wawancara dengan responden dan mengumpulkan informasi-informasi baik dengan cara direkam atau ditulis lalu diulang kembali hasil dari rekaman itu peneliti membuat transkrip hasil wawancara dengan cara mengulang jika itu berbentuk rekaman kemudian ditulis dialog yang ada direkaman, atau dialog-dialog yang penting.

1. Reduksi data

Menurut Ahmad Rijali reduksi data yakni proses pemilihan dari informasi-informasi yang telah didapatkan dari tulisan-tulisan dan wawancara lapangan. Proses ini akan dilakukan terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data-data terkumpul bisa dilihat dari kerangka konsep penelitian, permasalahan yang diambil dalam penelitian dan pendekatan yang dipilih oleh peneliti (Ahmad Rijali, 2018: 94).

Reduksi data merupakan suatu analisis dari pengumpulan data penelitian baik dengan cara wawancara maupun dokumentasi yang telah didapatkan dari primer maupun sekunder dengan memilih dan merangkul

dengan kata-kata supaya lebih sederhana dan mudah dipahami. Reduksi data merupakan proses peneliti memilih merangkum dan menyederhanakan kata-kata dengan tujuan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Data yang diperoleh oleh peneliti diseleksi dan diserhanakan dikelompokan dengan topik permasalahan yang sama. Pada tahap ini peneliti memilih data primer yang terkait dengan strategi *coping* pada individu korban *broken home* usia dewasa awal di Kabupaten Tuban.

2. Penyajian Data

Menurut Ahmad Rijali penyajian data adalah kegiatan sekumpulan informasi yang sudah disusun dan terkumpul, sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif bentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali (Ahmad Rijali, 2018: 98).

3. Penarikan Kesimpulan

Proses penarikan kesimpulan merupakan bagian penting dari kegiatan penelitian karena merupakan kesimpulan dari penelitian. proses penarikan kesimpulan ini dimaksud untuk menganalisis mencari makna dari data yang ada sehingga dapat ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan. Penarikan kesimpulan dilakukan terus-menerus selama

melakukan penelitian. Dari permulaan pengumpulan data, penelitian kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat teori, penjelasan-penjelasan, dan alur sebab akibat. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka, dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh (Ahmad Rijali, 2018: 101).

F. Validitas dan Reliabilitas

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan uji keabsahan data untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kualitatif, terdapat empat kriteria yang berkaitan dengan keabsahan data, yaitu keabsahan konstruk yang dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat, biasanya dengan proses triangulasi; keabsahan internal yang merupakan konsep yang mengacu pada seberapa jauh kesimpulan hasil penelitian menggambarkan keadaan yang sesuai realita; keabsahan eksternal yang mengacu pada seberapa jauh hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada kasus lain; dan keajegan atau reliabilitas yaitu konsep yang mengacu pada seberapa jauh penelitian berikutnya bisa mendapatkan hasil yang sama apabila dilakukan penelitian yang sama kembali (Moleong, 2007).

Dalam penelitian kualitatif, uji keabsahan data meliputi uji kredibilitas, pengujian transferability, pengujian dependability, dan pengujian confirmability (Sugiyono, 2016).

1. Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, analisis kasus negatif, alat pendukung, dan membercheck.

a. Perpanjangan pengamatan

Dengan melakukan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan observasi, wawancara bersama sumber data yang sebelumnya ataupun yang baru. Adanya perpanjangan pengamatan membuat hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin membentuk *rapport*, semakin akrab dan terbuka, sehingga diharapkan tidak ada lagi informasi yang disembunyikan. Lamanya perpanjangan pengamatan disesuaikan dengan kedalaman, keluasan, dan kepastian data.

b. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan maksudnya melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan meningkatkan ketekunan, peneliti akan mengecek kembali data yang telah didapatkan benar sesuai atau tidak. Dengan demikian, deskripsi data yang didapat menjadi lebih akurat dan sistematis.

c. Triangulasi

Triangulasi diartikan sebagai proses pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Triangulasi dibagi

menjadi tiga, yaitu triangulasi sumber data, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

- a) Triangulasi sumber data maksudnya pengecekan data yang telah didapat sebelumnya melalui beberapa sumber. Data yang didapat lalu dideskripsikan, dikategorisasikan mana pandangan yang sama dan yang berbeda, dan mana yang spesifik di antara beberapa sumber tersebut. Kemudian, data yang telah dianalisis tersebut, dapat dibuat sebuah kesimpulan yang selanjutnya dilakukan *membercheck*.
- b) Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama tetapi dengan teknik yang berbeda. Apabila dihasilkan data yang berbeda, maka peneliti harus melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan kebenaran data, atau adanya kemungkinan semua data benar karena berdasarkan sudut pandang yang berbeda.
- c) Triangulasi waktu dilakukan dengan melakukan triangulasi teknik pada waktu atau kondisi yang berbeda.
- d. Analisis kasus negatif

Kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Apabila sudah tidak ada lagi data yang berbeda dengan temuan, maka data yang ditemukan sudah dapat dipercaya.
- e. Alat pendukung

Alat pendukung berfungsi untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti, bisa berupa rekaman wawancara, foto-foto, dan alat perekam suara.

f. Melakukan *membercheck*

Membercheck merupakan proses pengecekan data yang didapatkan kepada pemberi data dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh data yang telah diperoleh sesuai dengan yang diberikan pemberi data.

2. Pengujian Transferability

Trasnferability merupakan validitas eksternal, artinya derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dari sampel yang diambil. Dalam penelitian kualitatif, agar orang lain dapat memahami hasil penelitian, maka dalam hasil laporannya harus diberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya, sehingga orang tersebut dapat mempertimbangkan apakah hasil penelitian tersebut dapat diaplikasikan di tempat lain atau tidak.

3. Pengujian Depenability

Depenability juga disebut dengan reliabilitas, artinya suatu penelitian dapat dianggap reliabel apabila orang lain dapat mereplikasi proses penelitian tersebut. Dalam penelitian kualitatif, pengujian *depenability* dapat dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian.

4. Pengujian Konfirmability

Pengujian konfirmabilitas dalam penelitian kualitatif mirip dengan uji *dependability*, yang berarti menguji hasil penelitian dikaitkan dengan proses yang dilakukan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Identitas dan Latar Belakang Subjek

1. Subjek Penelitian 1

a. Identitas Subjek 1

Inisial Nama	: BCB
TTL	: 12 Mei 1999
Usia	25
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Pendidikan	: SMA
Alamat	: Perum Karang Indah, Kec.Tuban, Kab.Tuban

b. Latar Belakang Subjek

BEFORE DAN AFTER

BCB, seorang pria berusia 25 tahun, lahir pada tanggal 12 Mei 1999. Dia tumbuh dan besar di Perum Karang Indah, sebuah kawasan perumahan yang tenang di Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. BCB menyelesaikan pendidikan formalnya hingga tingkat SMA di sekolah setempat, menunjukkan kecerdasan dan ketekunan dalam belajar meskipun menghadapi tantangan pribadi yang cukup berat. Pada usia dewasa awal, tepatnya sekitar umur 20 tahun, BCB mengalami sebuah peristiwa yang cukup mengguncang dan meninggalkan bekas mendalam

dalam hidupnya-orang tuanya bercerai. Peristiwa perceraian ini, seringkali disebut sebagai "broken home", membawa perubahan besar dalam kehidupan BCB. Masa-masa ini adalah saat-saat yang seharusnya menjadi fondasi untuk pembentukan identitas dan kematangan emosionalnya. Namun, kenyataan pahit bahwa keluarganya harus berpisah meninggalkan luka emosional yang dalam.

Perceraian orang tua BCB bukan hanya sekadar perpisahan fisik antara ayah dan ibu, tetapi juga mempengaruhi stabilitas emosional dan psikologisnya. Sebagai seorang anak tunggal, BCB merasa kehilangan sandaran utama dalam hidupnya. Kedua orang tuanya yang selama ini menjadi tempat berlindung dan memperoleh kasih sayang, tiba-tiba harus hidup terpisah. Hal ini menyebabkan BCB mengalami kebingungan dan ketidakpastian tentang masa depannya. Selama masa remajanya, BCB dikenal sebagai seorang pemuda yang aktif dan berprestasi. Ia terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seperti olahraga dan organisasi siswa. Namun, setelah perceraian orang tuanya, BCB mulai menunjukkan perubahan perilaku. Ia menjadi lebih pendiam dan cenderung menarik diri dari pergaulan. Prestasi akademisnya mulai menurun, mencerminkan dampak emosional yang dirasakannya.

Di rumah, BCB harus beradaptasi dengan kehidupan baru. Tinggal bersama ibunya, sementara ayahnya menetap di kota lain, membuatnya merasakan kehilangan keseimbangan keluarga yang dulu utuh. Ibunya, meskipun berusaha keras untuk tetap memberikan

dukungan dan cinta yang cukup, juga berjuang dengan perasaannya sendiri. Beban ganda sebagai ibu tunggal dan pencari nafkah membuat situasi semakin sulit. Meskipun menghadapi banyak kesulitan, BCB tetap berusaha keras untuk melanjutkan hidupnya. Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, ia memilih untuk tidak melanjutkan ke salah satu perguruan tinggi di Malang. Sebagai gantinya, BCB memutuskan untuk mencari pekerjaan agar bisa membantu perekonomian keluarganya. Di usia yang seharusnya dipenuhi dengan ambisi dan rencana masa depan, BCB justru harus menghadapi kenyataan hidup yang keras dan penuh tantangan.

Di lingkungan tempat tinggalnya di Perum Karang Indah, BCB dikenal sebagai sosok yang rajin dan pekerja keras. Meski sering terlihat murung dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, tetangga dan teman-temannya mengakui ketekunan dan tanggung jawab yang ia miliki. BCB selalu berusaha untuk menunaikan kewajiban dan tanggung jawabnya, meskipun sering kali ia harus berjuang melawan rasa kesepian dan ketidakpastian yang menghantuinya. Pengalaman hidup yang keras dan penuh tantangan ini membentuk BCB menjadi pribadi yang tangguh. Meskipun belum menemukan kestabilan yang diinginkannya, ia terus berusaha untuk bangkit dan melanjutkan hidup dengan penuh semangat. Kisah BCB adalah cermin dari perjuangan banyak individu yang harus menghadapi kenyataan pahit dalam keluarga, namun tetap berusaha mencari jalan untuk tetap berdiri tegak di tengah badai kehidupan.

Berikut merupakan tabel ringasan perbandingan sebelum perceraian dan setelah perceraian.

Tabel 4.1
Ringasan Perbandingan Subjek BCB

Aspek	Sebelum Perceraian	Setelah Perceraian
Kondisi Emosional	Stabil, ceria, percaya diri	Tidak stabil, pendiam, merasa kesepian
Prestasi Akademis	Baik, sering berprestasi	Menurun, kehilangan motivasi
Hubungan Keluarga	Harmonis, dekat dengan orang tua	Terpisah, jarak emosional dengan ayah
Sosial	Aktif di lingkungan dan sekolah	Menarik diri, jarang bergaul
Masa Depan	Optimis, memiliki rencana ambisius	Fokus pada bertahan hidup dan membantu keluarga

2. Subjek Penelitian 2

a. Identitas Subjek 2

Inisial Nama : SA

TTL : 27 Agustus 1997

Usia : 27 Tahun

Jenis Kelamin : Laki Laki

Pendidikan : SMA

Alamat : Desa Karangagung, Kec. palang, Kab. Tuban

b. Latar Belakang Subjek 2

SA, seorang pria berusia 27 tahun, lahir pada tanggal 27 Agustus 1997. Dia tinggal di Desa Karangagung, sebuah desa di Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban. SA menyelesaikan pendidikan formalnya hingga tingkat SMA di daerahnya. Masa remaja hingga dewasa awalnya diwarnai oleh peristiwa yang mengguncang stabilitas emosionalnya—perceraian kedua orang tuanya. Pada usia dewasa awal, sekitar umur 20-an, SA menjadi korban broken home ketika kedua orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Peristiwa ini terjadi pada saat yang krusial dalam perkembangan emosional dan psikologisnya. Masa dewasa awal adalah periode penting untuk pembentukan identitas dan penetapan tujuan hidup, namun SA harus menghadapi situasi yang mengganggu kestabilan emosionalnya.

Perceraian orang tua SA tidak hanya membawa dampak fisik berupa perpindahan tempat tinggal antara ayah dan ibunya, tetapi juga membawa beban emosional yang berat. SA, sebagai anak, harus beradaptasi dengan kehidupan baru di mana ia merasakan kehilangan figur keluarga yang utuh. Ketidakpastian dan perubahan mendadak ini menyebabkan SA mengalami stres dan gangguan emosional.

Di Desa Karangagung, SA dikenal sebagai sosok yang pendiam dan tertutup. Meskipun demikian, tetangga dan teman-temannya menyadari perubahan dalam dirinya setelah perceraian orang tuanya. Kehilangan dukungan dari kedua orang tua yang selama ini menjadi tumpuan hidupnya membuat SA harus mencari cara untuk menghadapi

beban emosionalnya sendiri. Ibunya, yang tetap tinggal bersamanya, berusaha memberikan dukungan semampunya. Namun, beban sebagai orang tua tunggal membuat situasi semakin sulit. SA harus berjuang untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan baru dan berusaha untuk tetap melanjutkan hidup dengan semangat, meskipun sering kali dilanda kesepian dan kecemasan.

Kisah SA adalah gambaran dari banyak individu yang harus menghadapi kenyataan pahit dari perceraian orang tua di usia dewasa awal. Perubahan mendadak dalam struktur keluarga dan hilangnya stabilitas emosional membawa dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologisnya. Meskipun demikian, SA berusaha keras untuk bangkit dan mencari cara untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Dukungan dari lingkungan sekitar dan upaya untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat menjadi kunci dalam perjalanan SA menuju pemulihan emosional.

Tabel 4.2
Ringasan Perbandingan Subjek SN

Aspek	Sebelum Perceraian	Setelah Perceraian
Kondisi Emosional	Stabil, merasa aman dalam keluarga utuh.	Tidak stabil, stres, cemas, dan sering merasa kesepian.
Hubungan Keluarga	Hubungan baik dengan kedua orang tua; keluarga utuh meski ada konflik kecil.	Tinggal dengan ibu; hubungan dengan ayah menjadi renggang karena jarak fisik dan emosional.

Aspek	Sebelum Perceraian	Setelah Perceraian
Perilaku Sosial	Aktif berinteraksi dengan teman meski dikenal pendiam.	Menarik diri dari pergaulan; lebih pendiam dan tertutup.
Kesejahteraan Psikologis	Merasa didukung oleh orang tua, lingkungan rumah memberikan rasa aman.	Kehilangan stabilitas emosional, menghadapi tekanan berat tanpa banyak tempat berbagi.
Pendidikan dan Aktivitas	Menyelesaikan pendidikan hingga SMA dengan baik, meskipun suasana rumah mulai dipengaruhi konflik orang tua.	Fokus pada bertahan hidup; kehilangan dorongan untuk melanjutkan pendidikan lebih tinggi.
Adaptasi Kehidupan	Masih hidup dalam struktur keluarga tradisional yang mendukung.	Harus menyesuaikan diri dengan kehidupan baru bersama ibu dan tanpa kehadiran ayah secara langsung.
Hubungan dengan Lingkungan	Dikenal sebagai pribadi yang rajin dan memiliki interaksi baik dengan teman dan tetangga.	Dikenal sebagai sosok pendiam; lingkungan menyadari perubahan dalam sikap dan perilakunya.
Upaya Pemulihan	Tidak memerlukan pemulihan karena kondisi keluarga masih utuh.	Mulai belajar menerima kenyataan, mendapat dukungan dari ibu dan lingkungan meski perlahan.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping yang digunakan oleh individu yang mengalami perceraian orang tua pada usia

dewasa awal. Melalui wawancara mendalam dengan dua subjek penelitian, yakni SA dan BCB, dalam tahap ini peneliti menemukan hasil temuan wawancara dengan kedua subjek penelitian sebagai berikut;

1. Hasil Wawancara Dengan Subjek BCB

Dalam hal ini, upaya yang dilakukan individu dalam mengatasi permasalahan terhadap situasi yang dialami sehingga memicu untuk terjadinya stres dapat dikatakan sebagai *coping*. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subjek yang mengalami gangguan secara psikologis yang dialami oleh individu berinisial BCB, merupakan korban dari *Broken Home*. Penelitian ini menyoroti tentang kondisi dan strategi *coping* yang digunakan oleh korban dalam menanggapi kondisi stres sebagai korban broken home. Hal ini dilakukan oleh korban untuk mempertahankan beberapa aspek dan bentuk strategi coping dilakukan oleh korban.

a. Penerimaan Atas Kondisi Yang Dialami Korban

Penerimaan dengan kondisi yang dialami oleh korban merupakan bentuk emosional korban yang cenderung pasrah dengan keadaan yang dialami. Sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut.

***BCB (B):** Melihat keluarga saya berantakan seperti ini, ibu dan ayah sudah sering bertengkar, saya tidak bisa mencegah.... yang saya lakukan hanya pasrah dan sering menagis merung melihat keadaan keluargaku, terasa seperti saya kehilangan kestabilan yang selalu saya anggap sebagai pijakan dalam hidup saya. Rasanya sulit untuk menerima kenyataan bahwa keluarga yang saya kenal selama ini berakhir seperti ini.*

Ungkapan diatas, mencerminkan kondisi dan perasaan korban ketika keluarganya mengalami perselisihan. Korban menyampaikan kehilangan kesetabilan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terlebih kondisi korban pada waktu itu sedang menginjak usia dewasa awal yang pada umumnya usia sekian adalah usia anak yang memiliki kondisi psikologi yang belum stabil atau labil. Sebagaimana menurut Folkman, *coping* mengacu pada upaya kognitif dan perilaku seseorang untuk mengelola (mengurangi, meminimalkan, menguasai, atau mentolerir) tuntutan internal dan eksternal antara orang-lingkungan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang Menurut Ramdani dkk., (2018, hal. 98). Sedangkan dengan upaya yang akan diatasi oleh individu untuk mengatasi stres perlu adanya strategi yang dalam hal ini dapat disebut sebagai strategi *coping*. Bagi Stephenson, strategi *coping* digambarkan sebagai respon keterlibatan atau respon pelepasan. Respon keterlibatan berorientasi pada sumber stres atau emosi dan pikiran seseorang, sedangkan respon pelepasan menggambarkan respon yang berorientasi jauh dari pemicu stres atau pikiran atau emosi seseorang (Stephenson & DeLongis, 2020, hal. 56).

Strategi coping yang dialami oleh korban merupakan bentuk dari strategi *Emotion-focused coping*. Strategi ini berfokus pada pengaturan emosi dalam menghadapi situasi tertekan, biasanya strategi ini cenderung lebih mendominasi ketimbang dalam situasi *stressor* yakni sesuatu yang masih tertahankan (Ramdani dkk., 2018, hal. 98). Dalam hal ini, korban merasa dapat menerima kenyataan dengan segala kondisi yang sudah

terjadi, meskipun dengan penerimaan yang sangat sulit dan korban merasa tertekan dengan kondisi tersebut dengan mengupayakan untuk bertahan menghadapi kondisi tersebut. Strategi ini berfokus pada emosi korban, yang mana ditujukan untuk mengurangi atau mengelolah tekanan emosional yang berhubungan dengan situasi sulit.

Merujuk pada strategi yang cenderung pada *emotional focused coping* korban, aspek yang dominan dalam strategi ini adalah *Acceptance* atau penerimaan. Bagi Carver, aspek ini lebih dominan bagi korban untuk menerima kenyataan apa adanya sesuai dengan permasalahan dan situasi stress yang dialami korban. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa korban lebih cenderung menerima dan bertahan dalam kondisi stres, karena keluarga yang menjadi pijakan dalam hidupnya mengalami problem. Aspek penerimaan ini, dialami oleh korban lantaran belum mengetahui akan bertindak. Sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut.

***BCB (B):** Hubungan orang tua saya saat ini sudah berakhir; mereka bercerai sekitar dua tahun yang lalu. Sebenarnya, masalah di antara mereka sudah mulai muncul sejak lima tahun lalu. Waktu itu, mereka sering bertengkar, ada saja hal yang jadi bahan cecok. Lama-kelamaan, mereka hampir tidak pernah ngobrol dengan tenang lagi, selalu bentrok. Meski awalnya mereka mencoba bertahan, kondisi yang makin sulit dan rumit akhirnya membuat mereka memutuskan untuk berpisah.*

b. Kecenderungan Aktif Kepada Ibu

Sebagaimana hasil pengakuan korban diatas, bahwa korban mengalami stres akibat perceraian kedua orang tuanya, sekitar dua tahun yang lalu. Hal ini diawali dengan perubahan kondisi dan hubungan antara ibu dan ayah korban, sehingga mengakibatkan perceraian antara keduanya. Korban lebih cenderung menerima dan bertahan ketiak ibu dan ayah korban bercerai. Mengingat kondisi korban masih belum mampu untuk menjadi mediator antara keduanya. Kondisi saat ini, korban lebih dekat secara emosionalnya dengan ibu, hal ini disampaikan dalam wawancara berikut.

BCB (B): *Sekarang saya tinggal dengan ibu saya. Emm, sebenere alasannya sederhana mas , saya kayak lebih dekat dengan ibu dan nyaman aja berada di dekatnya. Apalagi waktu itu saya lagi dalam masa-masa sulit, ibu juga lebih baik kok sebenere tinimbang ayah, meskipun ibu bekerja dengan gaji yang tidak sebesor ayah, tapi ibu paling sering memberi uang lebih loman lah mas.*

Secara emotional, korban lebih dekat dengan ibu oleh karenanya korban memilih tinggal bersama dengan ibu. Alasan tersebut diutarakan oleh korban karena lebih nyaman untuk menyampaikan sesuatu dalam menghadapi masa masa sulit korban. Dalam hal ini, strategi yang digunakan oleh korban adalah *Emotion-focused coping* : strategi coping yang digunakan oleh korban berfokus pada pengaturan emosi dalam menghadapi situasi tertekan, sebagaimana yang telah dilakukan oleh korban bahwa ia cenderung dalam keadaan stress, strategi ini lebih mendominasi ketika orang merasa bahwa *stressor*, merupakan sesuatu yang masih tertahankan. Ramdani dkk., (2018, hal. 98) menyatakan bahwa *emotion-focused coping* adalah jenis coping yang berfokus pada emosi dengan

menggunakan reaksi atau kemampuan emosional untuk menghadapi tekanan. Menurut Carver dkk., (1989, hal. 267), *emotion-focused coping* adalah pendekatan coping yang diarahkan untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang terkait dengan situasi yang sulit.

c. Bangkit Dengan Membangun Kedekatan Emosi

Dalam kasus ini, aspek secara strategis yang digunakan oleh korban adalah *Seeking social support for emotional reasons* yaitu dengan mencari dukungan sosial dengan alasan emosional. Bagi Carver, *Seeking social support for emotional reasons* merupakan mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial. (Carver dkk., 1989, hal. 269). Seperti halnya korban menyampaikan, bahwa dalam kondisi stressnya, lebih mencari dukungan emosional kepada ibunya. Hal ini dilakukan oleh korban karena korban merasa nyaman ketika menyampaikan perasaannya kepada ibunya. Hal ini, diperkuat dengan ungkapan korban, berikut.

BCB (B): *Kalo di tanya hubungan saya dengan ibu, sangat dekat banget. Ga tau ya mas kenapa, tapi emang kata orang anak laki laki itu lebih nyaman cerita ke ibunya, beda sama anak perempuan. Kalo ibu itu orangnya baik dan selalu ada untuk saya, ngedukung apa aja pilihan yang tak ambil.*

Ungkapan yang telah disampaikan oleh korban ketika dalam kondisi stresor dan berupaya untuk bertahan, sehingga reaksi yang muncul terhadap korban adalah kemampuan emosional yang menekan. Strategi *Emotion-focused coping* ini menjadikan alternatif bagi korban untuk tetap bertahan mengatasi stresornya. Sebagai aspek yang atau langkah yang diambil oleh

korban yaitu dengan tetap bertahan dan tetap menyelesaikan permasalahan *an step by step*, meskipun secara emosional korban meminta dukungan kepada ibunya. Hal ini, sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Carver, bahwa aspek seorang yang mengalami stresor untuk menafsirkan permasalahan dan situasi sulitnya ke dalam hal positif, sehingga secara intrinsik mengarahkan korban untuk melanjutkan tindakan *coping* yang aktif dan berfokus pada masalah, aspek ini disebut dengan *Positive reinterpretation (reinterpretasi positif)*.

d. Penolakan Secara Emosional Untuk Berkomunikasi Dengan Ayah

Dalam kutipan diatas, korban mengambil keputusan dan langkah-langkah untuk diambil selalu berkomunikasi dengan ibu, karena hubungan emosional korban lebih dekat dengan ibu tinimbang dengan ayah. Permasalahan yang dialami oleh korban tidak lantaran menyerah, akan tetapi korban mengurai permasalahan yang menyimpannya untuk dikomunikasikan kepada ibunya, sehingga keputusan yang diambil oleh korban tetap dalam hal positif dan korban berfokus pada masalah yang dialami olehnya. Melihat upaya korban untuk menghadapi stressnya lebih dominan menggunakan emosional ketika korban berhubungan dengan ibunya, berbeda halnya ketika korban berkomunikasi dengan ayah, yang ia anggap memiliki jarak. Hal ini disampaikan dalam wawancara sebagai berikut.

BCB (B): *Hubungan saya dengan ayah agak tegang sih beberapa bulan ini. Kami masih berbicara, tapi tidak seintens hubungan saya dengan ibu, ayah sering memberikan alasan yang ada saja untuk*

memberi uang, seperti ketika dulu saya bilang kalo waktunya semesteran dan melunasi biaya tanggungan sekolah saya, mesti selalu bilang minta kepada ibu sja , dengan alasan ini dan itu.....

Sebagaimana ungkapan diatas menunjukkan bahwa korban tidak memiliki hubungan atau dukungan atas ayahnya. Hal ini menunjukkan bahwa korban dalam menggunakan strategi *Problem-focused coping*: dalam arti *Coping* yang berfokus pada masalah adalah *coping* yang dilakukan dengan menghadapi masalah yang menyebabkan penderitaan, *coping* ini cenderung mendominasi ketika orang merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan. Aspek yang lebih konkrit digunakan korban yaitu dengan *Surpression* berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor (Ramdani dkk., 2018, hal. 98).

e. Mencari Dukungan Emosional Kepada Pihak Lain

Korban tidak terlalu menghiraukan sumber masalah yang terjadi dalam keluganya, dalam hal ini adalah ayahnya. Upaya korban untuk menekan hal lain yang dianggap mengganggu dalam penyelesaian masalahnya, dengan bentuk berusaha menghidar dan tidak komunikasi secara intens kepada ayahnya.

“BCB (B): Kalo hubungan dengan keluarga lainnya baik baik saja sih. Kami saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi masa-masa sulit ini..... seperti dengan bude, bude selalu menasehati saya untuk tetep seng sabar yo leeee... ayahmu ya ngunu lek onok opo opo curhat o nang ibukmu wae, ojok nang ayahmu.””

Problem-focused coping: Seeking social support for instrumental reasons (mencari support sosial) Mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami (Ramdani dkk., 2018, hal. 98). Dalam wawancara yang dilakukan, Peneliti (P) menanyakan tentang hubungan BCB (B) dengan anggota keluarga lainnya. BCB merespons bahwa hubungan dengan anggota keluarga cukup baik, dengan menekankan pentingnya dukungan timbal balik di antara mereka, terutama dalam menghadapi masa-masa sulit.

Pernyataan BCB mencerminkan bagaimana hubungan keluarga yang harmonis berperan dalam proses coping, khususnya dengan menggunakan pendekatan *problem-focused coping*. Dalam situasi yang penuh tantangan atau tekanan, seseorang dapat mencari dukungan dari lingkungan sosialnya, dalam hal ini, keluarga, untuk mendapatkan nasihat, bantuan praktis, atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi masalah. Ini disebut sebagai pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental.

Dukungan sosial instrumental mencakup berbagai bentuk bantuan yang bersifat langsung dan konkret, seperti saran mengenai cara terbaik untuk menghadapi masalah, bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, atau penyediaan informasi yang relevan. BCB menyatakan bahwa keluarganya saling mendukung, yang menunjukkan adanya mekanisme kolektif di mana anggota keluarga berkontribusi dalam memberikan solusi praktis bagi masalah yang dihadapi satu sama lain.

Dalam konteks ini, BCB dan anggota keluarganya tampaknya menggunakan strategi *problem-focused coping* dengan sangat efektif. Mereka tidak hanya berbagi beban emosional tetapi juga aktif mencari cara untuk mengatasi kesulitan melalui tindakan yang nyata dan terarah. Ini bisa berupa diskusi mengenai cara menghadapi masalah tertentu, berbagi informasi yang relevan, atau bahkan membantu dalam pelaksanaan tugas-tugas harian yang mungkin terasa berat di tengah situasi sulit.

Hubungan baik yang dijelaskan oleh BCB juga mencerminkan adanya jaringan dukungan sosial yang kuat, yang secara psikologis bermanfaat dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan mampu untuk mengatasi tantangan. Dalam kerangka coping, dukungan sosial yang diterima dari keluarga dalam bentuk bantuan instrumental ini tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah yang ada tetapi juga memperkuat ikatan keluarga itu sendiri, menciptakan siklus positif di mana setiap anggota keluarga merasa didukung dan termotivasi untuk menghadapi tantangan bersama.

f. Kurangnya Keterlibatan Dan Dukungan Emosional

Dengan demikian, narasi ini menggambarkan bagaimana *problem-focused coping*, melalui pencarian dukungan sosial instrumental dari keluarga berfungsi sebagai mekanisme penting yang tidak hanya membantu individu seperti BCB untuk menghadapi masalah secara efektif tetapi juga memperkuat ikatan keluarga, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

“BCB (B): *Pandangan saya terhadap ayah, ya mencakup rasa hormat saja sih karena dia adalah ayah saya, tetapi juga ada rasa kecewa karena kurangnya keterlibatan dan dukungan emosional dari pihaknya setelah perceraian.”*

(Hasil wawancara dengan subjek 1, di warung kopi pada tanggal 15 Mei 2024).

Dalam wawancara ini, Peneliti (P) bertanya kepada BCB mengenai pandangannya terhadap ayahnya. BCB menyatakan bahwa ia memiliki rasa hormat terhadap ayahnya karena peran ayah dalam keluarga, namun juga merasa kecewa karena kurangnya keterlibatan dan dukungan emosional dari sang ayah setelah perceraian. *Problem-focused coping: Denial* (menyangkal atau menolak) (Folkman, 2013, hal. 1914). Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata.

Pernyataan BCB mengungkapkan dua perasaan yang tampak bertentangan: rasa hormat dan kekecewaan. Rasa hormat kemungkinan besar berasal dari nilai-nilai yang diajarkan secara budaya dan sosial mengenai peran ayah sebagai figur otoritas dan pelindung dalam keluarga. Namun, rasa kecewa yang diutarakan BCB mencerminkan adanya ketidakpuasan yang mendalam terkait kurangnya dukungan emosional yang diberikan oleh ayahnya, terutama dalam masa-masa sulit setelah perceraian.

Dalam konteks ini, konsep denial (penyangkalan), sebagai bagian dari strategi *problem-focused coping* mungkin muncul sebagai mekanisme yang digunakan oleh BCB untuk menghadapi situasi ini. Penyangkalan

adalah strategi coping di mana individu menolak untuk mengakui keberadaan stresor atau bertindak seolah-olah stresor tersebut tidak nyata atau tidak relevan (Koten, 2021, hal. 54). Namun, berdasarkan pernyataan BCB, tampaknya penyangkalan ini bukanlah satu-satunya atau bahkan strategi utama yang digunakan. BCB mengakui keberadaan kekecewaan terhadap ayahnya, yang menunjukkan bahwa ia tidak sepenuhnya menyangkal stresor tersebut. Sebaliknya, BCB tampaknya terlibat dalam proses refleksi yang mendalam terhadap peran ayahnya dalam kehidupannya, yang melibatkan pengakuan terhadap kedua aspek positif dan negatif dari hubungan tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, Subjek BCB kurangnya dukungan emosional dan keterlibatan dari pihak keluarga sehingga BCB merasa kesepian dalam menghadapi permasalahannya, hal ini dipaparkan dalam wawancara berikut.

“Setahun yang lalu saya punya pacar mas, dan satu bulan sebelum ibu dan ayah bercerai saya putus mas sama pacar saya, karena ada orang ketiga dalam hubungan kita. Kayak semacam dobel kill mas, setelah putus sama pacar ibu sama ayah juga putus, hehe..... kadang kadang sih mas, saya lampiaskan kesepian itu biasanya nonton film yang retingnya 18+ sebagai cara saya buat ngelampiasin rasa kesepian”

Melihat hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa korban tidak ada kesibukan lain untuk melampiaskan rasa kesepiannya setelah dua permasalahan yang ada dihadapannya, sehingga subjek melakukan dan melampiasakan kesepiannya ke arah negatif. Hal ini dilakukan oleh korban karena kurangnya keterlibatan dan dukungan emosional dari pihak keluarga dan bahkan orang yang dulu ada di sisihnya yaitu pacarnya sudah tidak lagi

bisa menemaninya. Selain itu hal tersebut dilakukan oleh korban merupakan salah satu strategi coping dan cara yang diambil korban korban untuk mengekspresikan perasaan, meskipun hal tersebut bertolak belakang dan kepribadian korban menolak hal itu.

Jika BCB menggunakan denial, kemungkinan besar hal ini terjadi pada tahap-tahap awal setelah perceraian, di mana mungkin ia berusaha untuk menolak atau mengabaikan rasa sakit yang timbul akibat kurangnya dukungan emosional dari ayahnya. Namun, seiring berjalannya waktu, BCB tampaknya telah mulai menghadapi kenyataan tersebut, yang terlihat dari pengakuan atas rasa kecewa yang ia rasakan.

Penting untuk dicatat bahwa penyangkalan bisa menjadi mekanisme pertahanan yang membantu individu dalam jangka pendek, terutama ketika menghadapi situasi yang terlalu sulit untuk dihadapi secara langsung. Namun, dalam jangka panjang, penyangkalan dapat menghambat proses penyembuhan emosional dan adaptasi terhadap kenyataan yang baru. Dalam kasus BCB, pengakuannya atas kekecewaan mungkin menunjukkan bahwa ia sedang dalam proses menuju penerimaan, yang bisa menjadi langkah penting dalam pemulihan emosionalnya.

g. Perasaan Kebingungan Dan Sulit Untuk Melangkah

Secara keseluruhan, narasi ini menunjukkan kompleksitas emosi yang dialami BCB terhadap ayahnya dan bagaimana BCB mungkin telah beralih dari penyangkalan menuju pengakuan yang lebih penuh terhadap

perasaan-perasaan tersebut. Ini mencerminkan dinamika coping yang tidak hanya terbatas pada satu strategi tetapi mungkin melibatkan beberapa tahapan dan pendekatan dalam mengatasi stres dan trauma emosional.

***BCB (B):** Kendala utama yang saya hadapi itu kebingungan dan perasaan kehilangan identitas keluarga, sehingga saya merasa kesulitan untuk melangkah lebih produktif kayak teman-teman yang lain, kayak banyak yang udah mikirin gimana judul tugas akhir nanti, euforia semasa kuliah yang pada akhirnya saya menunggu kondisi dan situasi yang bakal merubah dengan sendirinya, satu-satunya tempat curhat saya ya ibu.....*

Strategi yang digunakan oleh korban adalah *Problem-focused coping* : *Restraint* (pengekangan) Coping ini menunggu sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak datang dengan sendirinya dan menahan diri untuk tidak bertindak sebelum waktunya. Ini adalah strategi Coping aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan untuk mengatasi stresor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menahan diri berarti tidak bertindak (Koten, 2021, hal. 59).

Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB mengenai kendala atau kesulitan yang dihadapinya dalam kondisi keluarganya yang saat ini. BCB mengungkapkan bahwa ia merasa bingung dan mengalami kehilangan identitas keluarga, yang membuatnya kesulitan untuk melangkah maju seperti teman-teman sebayanya. Ia juga menyebutkan bahwa satu-satunya tempat untuk mencurahkan perasaannya adalah ibunya, dan ia memilih untuk menunggu kondisi dan situasi berubah dengan sendirinya.

Pernyataan BCB mengungkapkan perasaan kebingungan dan kehilangan identitas yang mendalam akibat dinamika dalam keluarganya. Kondisi ini mungkin muncul setelah adanya peristiwa atau perubahan signifikan dalam keluarga, seperti perceraian atau konflik yang mengganggu stabilitas keluarga. BCB merasa terhambat dalam perkembangan pribadinya, terutama dalam upayanya untuk maju dan mencapai tujuan seperti yang dilakukan oleh teman-teman sebayanya.

Dalam konteks ini, BCB tampaknya mengadopsi strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai *restraint coping* atau pengekangan. Strategi ini melibatkan menunggu waktu yang tepat untuk bertindak, serta menahan diri dari bertindak sebelum waktunya. BCB memilih untuk menunggu kondisi berubah dengan sendirinya daripada mengambil tindakan langsung untuk mengatasi perasaannya atau memperbaiki situasi keluarganya. *Restraint coping* dapat dilihat sebagai strategi coping yang aktif sekaligus pasif. Aktif, karena BCB sadar akan stresor yang dihadapinya dan memilih untuk menunggu waktu yang tepat sebelum bertindak. Pasif, karena strategi ini melibatkan penahanan diri dari tindakan, yang mungkin memperlambat proses penyelesaian masalah. BCB merasa bingung dan kehilangan arah, dan ini bisa membuatnya merasa tidak siap atau tidak mampu mengambil tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya.

Strategi ini, meskipun berpotensi bermanfaat dalam situasi tertentu, bisa juga menjadi penghalang jika digunakan secara berlebihan atau dalam

jangka waktu yang lama. Dengan menunggu situasi berubah dengan sendirinya, BCB mungkin menghindari konfrontasi langsung dengan perasaannya dan masalah yang dihadapi, yang bisa menghambat pertumbuhan emosional dan psikologisnya. Ini mungkin memperburuk perasaan terjebak atau stagnasi yang ia rasakan, dibandingkan dengan teman-temannya yang tampaknya terus maju.

Selain itu, BCB menunjukkan bahwa satu-satunya tempat untuk mencurahkan perasaannya adalah ibunya. Ini menunjukkan keterbatasan dalam sistem dukungan sosialnya, yang mungkin memperkuat perasaan isolasi dan ketidakpastian. Ketergantungan pada satu sumber dukungan, meskipun penting, mungkin tidak cukup untuk membantu BCB mengatasi kompleksitas emosional dan psikologis dari situasi yang dihadapinya.

Dalam rangka mencapai pemulihan emosional yang lebih baik dan melangkah maju, mungkin diperlukan pendekatan yang lebih aktif dan beragam, seperti membuka diri untuk dukungan dari orang lain selain ibunya, atau mencari bantuan profesional untuk membantunya menemukan cara baru dalam mengatasi perasaannya dan meraih kembali identitas pribadinya. Secara keseluruhan, narasi ini menunjukkan bahwa BCB saat ini berada dalam fase menunggu dan menahan diri, yang mencerminkan strategi *restraint coping*. Meskipun strategi ini bisa menjadi cara untuk menghindari tindakan yang terburu-buru, penting bagi BCB untuk mempertimbangkan kapan waktu yang tepat untuk mengambil langkah lebih aktif dalam menghadapi tantangannya, agar ia dapat keluar dari

kebingungan dan kehilangan yang dirasakannya, serta melanjutkan perkembangannya secara lebih utuh dan seimbang.

BCB (B): *Kendala utama yang saya hadapi itu kebingungan dan perasaan kayak kehilangan identitas keluarga saja sih mas, apalagi pas saya masih dalam proses belajar, yang pastinya saya masih membutuhkan dukungan secara moral dan moril.*

Strategi *Emotion-focused coping* : *Seeking social support for emotional reasons* (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional) merupakan mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial (Armajyanthi dkk., 2017, hal. 42). Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB mengenai masalah dan kendala yang dialaminya dalam proses pendidikan terkait kondisi keluarganya. BCB mengungkapkan bahwa kendala utama yang dihadapinya adalah kebingungan dan perasaan kehilangan identitas keluarga, yang semakin dirasakan dalam proses belajar di mana ia merasa sangat membutuhkan dukungan moral dan moril.

Pernyataan BCB mencerminkan betapa mendalamnya dampak kondisi keluarga terhadap perkembangan pribadi dan akademisnya. Dalam proses pendidikan, yang memerlukan konsentrasi, motivasi, dan stabilitas emosional, BCB menghadapi tantangan besar akibat kebingungan dan kehilangan identitas yang muncul dari dinamika keluarganya. Perasaan kehilangan ini dapat memengaruhi BCB dalam memahami siapa dirinya, apa yang ingin dicapainya, dan bagaimana ia menavigasi tantangan yang ada di lingkungan akademis.

Dalam konteks ini, BCB tampaknya menggunakan strategi *emotion-focused coping* dengan mencari dukungan sosial untuk alasan emosional. Strategi ini melibatkan mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang-orang di sekitarnya untuk membantu mengelola perasaan emosional yang berat, seperti kebingungan dan kehilangan identitas yang ia rasakan. Pentingnya dukungan moral dan moril yang diungkapkan oleh BCB menunjukkan bahwa ia sedang mencari pemahaman dan empati dari lingkungan sosialnya, yang bisa mencakup keluarga, teman, guru, atau bahkan konselor. Dukungan ini tidak hanya membantu dalam memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga penting dalam membangun kembali identitas dan harga diri yang mungkin terguncang akibat masalah keluarga.

Seeking social support for emotional reasons merupakan strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi daripada pemecahan masalah langsung (Nurkahfi & Supraptiningsih, 2022). Dalam kasus BCB, mencari dukungan emosional bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi stres, terutama dalam situasi di mana masalah utama (seperti dinamika keluarga yang sulit) tidak mudah diubah atau diatasi dalam waktu singkat. Dukungan emosional bisa memberikan stabilitas sementara yang dibutuhkan BCB untuk tetap fokus pada pendidikannya meskipun ada tekanan dari masalah keluarga.

Namun, keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada ketersediaan dan kualitas dukungan sosial yang diterima. Jika BCB merasa bahwa dukungan emosional yang ia butuhkan tidak memadai atau tidak

tersedia, hal ini bisa memperburuk perasaan isolasi dan kebingungan, yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademiknya. Di sisi lain, dukungan yang kuat dan penuh empati dari lingkungan sosialnya bisa menjadi pilar penting yang membantu BCB melewati masa-masa sulit ini.

Penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana BCB memandang dirinya dalam konteks pendidikan dan bagaimana masalah keluarga mempengaruhi persepsi dirinya sebagai seorang pelajar. Perasaan kehilangan identitas yang ia sebutkan bisa berhubungan dengan kebingungan mengenai peran dan tujuan hidupnya, yang mungkin tercermin dalam motivasi dan komitmennya terhadap pendidikan. Dalam situasi seperti ini, dukungan emosional bisa berfungsi sebagai penyeimbang, membantu BCB membangun kembali keyakinan dalam kemampuannya dan memberikan dorongan moral yang diperlukan untuk melanjutkan pendidikan dengan lebih fokus dan percaya diri.

h. Membangun Komunikasi Terbuka

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan bagaimana BCB menghadapi kendala besar dalam pendidikan akibat masalah keluarga yang berimbas pada emosinya. Dengan menggunakan strategi *emotion-focused coping* melalui pencarian dukungan sosial untuk alasan emosional, BCB berusaha untuk menemukan stabilitas emosional yang bisa membantunya tetap bertahan dalam proses pendidikan. Dukungan emosional yang kuat dapat berperan penting dalam membantu BCB mengatasi tantangan ini, memberi ruang untuk refleksi diri dan pertumbuhan pribadi, yang pada

akhirnya akan memperkuat perjalanan akademisnya di tengah kondisi keluarga yang sulit.

BCB (B): *Kalo dalam bayangan saya sih mas, untuk menyelesaikan masalah ini, saya berencana untuk membuka komunikasi yang lebih baik antara semua anggota keluarga dan sempet terbisit untuk pergi ke psikolog karena ada saran dari beberapa temen saya.*

Problem-focused coping: Planning (perencanaan) merupakan Perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah (Sitepu & Nasution, 2017, hal. 81). Dalam wawancara ini, Peneliti (P) menanyakan kepada BCB tentang rencana yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah dalam keluarganya. BCB merespons dengan menyatakan bahwa ia berencana untuk membuka komunikasi yang lebih baik antara semua anggota keluarga dan, jika diperlukan, mencari bantuan profesional.

Pernyataan BCB menunjukkan bahwa ia telah mengidentifikasi kebutuhan penting dalam menghadapi masalah keluarganya, yaitu meningkatkan komunikasi dan mempertimbangkan bantuan profesional. Ini mencerminkan pendekatan yang terencana dan terstruktur dalam menghadapi situasi yang kompleks dan penuh tantangan. Dalam hal ini, BCB menggunakan strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai *planning* (perencanaan).

Planning sebagai bentuk coping melibatkan pemikiran dan perencanaan strategis tentang langkah-langkah yang harus diambil untuk mengatasi masalah (Sitepu & Nasution, 2017, hal. 81). BCB menunjukkan

pemahaman bahwa perbaikan komunikasi keluarga adalah kunci untuk menyelesaikan konflik dan memperbaiki hubungan yang mungkin terganggu. Ia juga menyadari bahwa dalam situasi tertentu, upaya internal mungkin tidak cukup, dan oleh karena itu, ia membuka kemungkinan untuk mencari bantuan profesional, seperti konselor keluarga atau terapis.

Pendekatan *planning* ini menunjukkan bahwa BCB memiliki orientasi aktif terhadap penyelesaian masalah. Ia tidak hanya menyadari masalah yang ada, tetapi juga secara proaktif merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah tersebut. Membuka komunikasi yang lebih baik bisa mencakup berbagai inisiatif, seperti mengatur pertemuan keluarga, berbicara secara individu dengan anggota keluarga lain, atau bahkan memfasilitasi diskusi kelompok yang terstruktur. Ini semua adalah langkah yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan di mana setiap anggota keluarga dapat menyuarakan pandangan dan perasaannya secara terbuka, yang diharapkan dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan pemahaman bersama.

Di sisi lain, BCB juga menunjukkan kesiapan untuk melibatkan pihak ketiga, yaitu bantuan profesional, yang mencerminkan kesadaran bahwa beberapa masalah keluarga mungkin terlalu rumit untuk diselesaikan tanpa bantuan eksternal. Ini adalah tanda kedewasaan emosional dan kecerdasan adaptif, di mana BCB tidak hanya mengandalkan solusi internal tetapi juga mengakui batasan-batasan yang mungkin ada dalam kemampuan keluarga untuk menyelesaikan masalah sendiri. Konselor atau terapis

profesional dapat membantu mengidentifikasi akar permasalahan, menyediakan teknik komunikasi yang lebih efektif, dan membantu keluarga mengembangkan keterampilan untuk mengelola konflik di masa depan.

Pendekatan BCB yang terencana ini dapat dilihat sebagai langkah signifikan menuju pemulihan dan rekonsiliasi keluarga. Dengan menggabungkan komunikasi yang lebih baik dan kemungkinan intervensi profesional, BCB menciptakan peluang yang lebih besar untuk menyelesaikan konflik secara efektif dan membangun kembali fondasi keluarga yang lebih kuat.

Namun, penting juga untuk mempertimbangkan tantangan yang mungkin muncul dalam pelaksanaan rencana ini. Misalnya, anggota keluarga lain mungkin tidak selalu responsif atau setuju dengan pendekatan yang diusulkan oleh BCB. Oleh karena itu, BCB mungkin perlu bersikap fleksibel dan adaptif, siap untuk menyesuaikan strategi jika menghadapi hambatan atau resistensi. Selain itu, kesabaran dan ketekunan akan menjadi kunci, karena proses membangun kembali komunikasi dan memperbaiki hubungan keluarga sering kali memerlukan waktu dan usaha yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang proaktif dan terencana dalam menghadapi masalah keluarganya. Dengan menggunakan strategi *problem-focused coping* melalui perencanaan yang matang, BCB berupaya untuk menciptakan

perubahan positif dalam dinamika keluarganya, menunjukkan komitmen terhadap perbaikan hubungan dan kesejahteraan emosional keluarga secara keseluruhan (Sitepu & Nasution, 2017, hal. 90). Rencana ini, jika dilaksanakan dengan baik, berpotensi menjadi fondasi bagi pemulihan dan penguatan hubungan antaranggota keluarga.

BCB (B): *Ya, saya pernah mengalami pertentangan dengan ayah, malah sering bengkerengan mas, kayak keputusan-keputusan penting dalam hidup, seperti halnya ketika saya akan mengambil keputusan untuk melanjutkan kuliah atau tidak dulu.*

Sebagaimana wawancara diatas, korban lebih cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* : *Active coping (coping aktif)*. Coping aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya. Coping aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya coping secara bertahap (Folkman, 2013, hal. 1914).

Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB apakah ia pernah melakukan perlawanan atau pertentangan dalam keluarganya, dan bagaimana ia melakukannya. BCB menjawab bahwa ia pernah mengalami pertentangan dengan ayahnya terkait keputusan-keputusan penting dalam hidup, seperti saat memilih program studi di kampus. Pernyataan BCB mengungkapkan adanya dinamika konflik antara dirinya dan ayahnya terkait keputusan-keputusan penting dalam hidupnya. Konflik ini, yang berfokus pada pilihan program studi di kampus, mencerminkan bagaimana

BCB mengalami ketegangan antara keinginannya untuk membuat keputusan sendiri dan mungkin harapan atau keinginan yang berbeda dari ayahnya.

Dalam konteks ini, BCB tampaknya menggunakan strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai *active coping* atau *coping aktif*. *Active coping* melibatkan langkah-langkah proaktif yang diambil oleh individu untuk mengatasi atau mengurangi stresor yang dihadapi (Folkman, 2013, hal. 1916). Strategi ini mencakup memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha dalam menyelesaikan masalah, dan mengembangkan pendekatan bertahap untuk menangani tantangan.

Konflik dengan ayahnya mengenai pilihan program studi menunjukkan bahwa BCB tidak pasif dalam menghadapi tekanan dari keluarganya. Sebaliknya, ia mengambil langkah-langkah aktif untuk memperjuangkan pilihannya sendiri, yang menunjukkan adanya kesadaran diri yang kuat dan kemauan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadinya. Dalam situasi ini, BCB mungkin telah menghadapi perlawanan atau ketidaksetujuan dari ayahnya, tetapi ia memilih untuk mengekspresikan pandangannya dan mempertahankan keputusan yang ia anggap penting bagi masa depannya.

Active coping yang ditunjukkan oleh BCB dalam konteks ini mencakup beberapa elemen penting, termasuk keberanian untuk mengemukakan pendapatnya, ketegasan dalam mempertahankan

pilihannya, dan upaya untuk mencari jalan tengah atau penyelesaian yang dapat diterima oleh kedua belah pihak. BCB mungkin telah menggunakan berbagai metode dalam menghadapi konflik ini, seperti diskusi terbuka dengan ayahnya, mencari dukungan dari anggota keluarga lain atau pihak ketiga, atau bahkan berusaha menjelaskan alasan-alasan yang mendasari pilihannya secara logis dan rasional.

Pendekatan *active coping* yang diambil oleh BCB juga menunjukkan bahwa ia memiliki tingkat *self-efficacy* yang cukup tinggi, yaitu keyakinan bahwa ia mampu mengatasi konflik dan mencapai hasil yang diinginkan. Ini merupakan aspek penting dalam coping aktif, di mana individu tidak hanya bereaksi terhadap stresor, tetapi juga berusaha mengendalikan situasi dan mempengaruhi hasilnya secara positif.

Namun, meskipun *active coping* seringkali efektif dalam menghadapi tantangan, strategi ini juga dapat menimbulkan stres tambahan, terutama jika upaya yang dilakukan tidak langsung menghasilkan hasil yang diinginkan. Dalam kasus BCB, jika ayahnya tetap bersikeras dengan pandangannya, konflik ini mungkin telah menyebabkan ketegangan emosional yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi BCB untuk tetap fleksibel dan terbuka terhadap kompromi atau mencari cara lain untuk mengurangi ketegangan tanpa mengorbankan prinsip atau keinginannya sendiri.

Secara keseluruhan, narasi ini menunjukkan bagaimana BCB menggunakan *active coping* dalam menghadapi konflik keluarga, terutama dalam situasi yang melibatkan keputusan penting dalam hidupnya. Dengan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mempertahankan pilihannya, BCB menunjukkan keteguhan dan ketekunan dalam menghadapi tekanan dari keluarga, sekaligus mengembangkan keterampilan dalam resolusi konflik dan pengambilan keputusan yang akan sangat berharga dalam kehidupan akademis dan profesionalnya di masa depan. Strategi ini, meskipun menantang, berpotensi memperkuat rasa percaya diri BCB dan kemampuan untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di masa mendatang.

BCB (B): *pas saya ada masalah, saya selalu mencari dukungan dari ibu dengan cerita kesana kemari, kayaknya hati dan persaan saya lebih tenang mas kalo cerita sama ibu itu dan teman-teman terdekat saya dengan berbicara tentang perasaan saya, apa yang sedang saya alami dalam internal keluarga, lebih seringnya pas nongrong di warung kopi.*

Problem-focused coping Seeking social support for instrumental reasons (mencari support sosial) merupakan mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami. Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB tentang apakah ia berusaha mencari dukungan dari orang-orang terdekat ketika menghadapi masalah dalam keluarganya, serta bagaimana caranya. BCB menjawab bahwa ia selalu mencari dukungan dari ibunya dan teman-teman

terdekatnya dengan berbicara tentang perasaan dan situasi yang dialaminya dalam keluarga. Pernyataan BCB menunjukkan bahwa ketika menghadapi masalah dalam keluarganya, ia secara aktif mencari dukungan dari orang-orang terdekat, terutama ibunya dan teman-temannya. Ini mencerminkan penggunaan strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai *seeking social support for instrumental reasons* atau mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental (Carver dkk., 1989, hal. 270).

Seeking social support for instrumental reasons adalah strategi coping di mana individu mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain untuk membantu mereka menangani masalah yang dihadapi. Dalam konteks ini, BCB menunjukkan bahwa ia tidak hanya berusaha mengelola emosinya, tetapi juga mencari solusi konkret melalui bantuan dari orang lain yang ia percayai. Dengan berbicara kepada ibunya dan teman-temannya, BCB dapat memperoleh perspektif baru, nasihat yang berharga, dan mungkin juga bantuan praktis yang dapat membantunya mengatasi masalah dalam keluarganya.

Dukungan dari ibu dan teman-teman dekat memiliki peran penting dalam membentuk rasa aman dan memberikan BCB kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan yang muncul dari konflik atau masalah keluarga. Dengan berbicara tentang perasaannya dan situasi internal keluarganya, BCB membuka ruang untuk refleksi dan diskusi yang dapat memudahkan identifikasi solusi yang tepat. Ini juga memungkinkan BCB untuk melepaskan sebagian dari beban emosional yang ia rasakan, yang pada

gilirannya dapat mengurangi stres dan memberikan klarifikasi dalam pengambilan keputusan.

Pendekatan *seeking social support* yang dilakukan oleh BCB menunjukkan kemampuannya untuk mengenali batasan dirinya dalam mengatasi masalah secara mandiri dan kesediaannya untuk menerima bantuan dari orang lain. Ini adalah tanda dari kecerdasan emosional, di mana BCB memahami bahwa berbagi masalah dengan orang-orang terdekat dapat memperkuat dukungan emosional dan sosial yang ia butuhkan dalam menghadapi situasi sulit. Selain itu, tindakan BCB yang berbicara tentang perasaannya dan situasi keluarganya juga menunjukkan bahwa ia memiliki sistem dukungan sosial yang kuat dan dapat diandalkan. Ini sangat penting dalam mengatasi stres, karena dukungan sosial dapat bertindak sebagai penyangga yang melindungi individu dari efek negatif stres. Dalam hal ini, BCB tidak hanya mencari bantuan yang bersifat instrumental, tetapi juga menciptakan jaringan dukungan yang membantu mempertahankan kesejahteraan emosionalnya.

Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa ketergantungan yang berlebihan pada dukungan sosial tanpa adanya usaha untuk menyelesaikan masalah secara mandiri dapat menyebabkan ketergantungan emosional yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi BCB untuk tetap mengembangkan keterampilan coping yang memungkinkan dia untuk juga mengatasi masalah secara langsung dan efektif.

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang aktif dalam mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah keluarga. Dengan menggunakan strategi *problem-focused coping* melalui pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental, BCB menunjukkan kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya sosialnya untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya. Ini tidak hanya membantu BCB dalam menemukan solusi yang lebih baik, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonalnya, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologisnya secara keseluruhan.

***BCB (B):** Ya, melalui permasalahan ini, saya belajar banyak mas, betapa pentingnya komunikasi yang jujur dan dukungan keluarga, pernah saya berfikir bahwa perpisahan antara ayah dan ibu memiliki hikmah yang mendalam dalam hidup saya secara pribadi, karena ketika hubungan ayah dan ibu tetap dipertahankan, nantinya akan susah dan cenderung kasian disalah satu satu pihak, entah itu ibu atau pun ayah.*

Emotion-focused coping : Acceptance (penerimaan) merupakan penerimaan adalah di mana seseorang menerima kenyataan adanya permasalahan dan situasi stres (Stephenson & DeLongis: 2020, hal. 56). Dalam wawancara ini, Peneliti (P) bertanya kepada BCB apakah ia melihat ada makna positif dari permasalahan yang terjadi di keluarganya, dan apa contohnya. BCB merespons dengan menyatakan bahwa melalui permasalahan tersebut, ia belajar tentang pentingnya komunikasi yang jujur dan dukungan keluarga. BCB juga menyadari bahwa perpisahan antara ayah dan ibunya memiliki hikmah mendalam dalam hidupnya, karena jika

hubungan mereka tetap dipertahankan, akan sulit dan mungkin lebih menyakitkan bagi salah satu pihak.

Pernyataan BCB mencerminkan kematangan emosional dan pemahaman yang mendalam tentang situasi keluarganya. Meskipun perpisahan orang tua biasanya dipandang sebagai pengalaman yang menyakitkan dan penuh tantangan, BCB mampu menemukan makna positif di balik peristiwa tersebut. Ini adalah contoh penggunaan strategi *emotion-focused coping* yang dikenal sebagai *acceptance* atau penerimaan. *Acceptance* dalam konteks coping adalah kemampuan untuk menerima kenyataan adanya permasalahan dan situasi stres tanpa mencoba untuk mengubahnya secara langsung (Stephenson & DeLongis: 2020, hal. 56). Ini bukan berarti menyerah pada keadaan, melainkan mengakui bahwa situasi tersebut tidak dapat diubah dan kemudian mencari cara untuk hidup berdampingan dengan kenyataan itu secara sehat dan konstruktif.

Dalam kasus BCB, penerimaan ini tidak hanya membantu dia mengelola emosinya dengan lebih baik, tetapi juga membantunya menemukan hikmah atau pelajaran penting dari situasi tersebut. BCB menyadari bahwa meskipun perpisahan orang tua adalah hal yang sulit, keputusan tersebut mungkin adalah yang terbaik bagi kedua belah pihak dalam jangka panjang. Dengan menyadari ini, BCB dapat mengalihkan fokusnya dari rasa kehilangan dan ketidakpastian menuju pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana peristiwa tersebut mempengaruhi dinamika keluarganya secara keseluruhan.

Selain itu, BCB juga menunjukkan bahwa permasalahan ini membantunya belajar tentang pentingnya komunikasi yang jujur dan dukungan keluarga. Ini adalah pelajaran yang sangat berharga, karena komunikasi yang efektif dan dukungan emosional adalah fondasi dari hubungan yang sehat, baik dalam konteks keluarga maupun dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dengan memahami pentingnya aspek-aspek ini, BCB dapat lebih proaktif dalam membangun hubungan yang lebih kuat dan lebih sehat dengan orang lain di masa depan.

Pendekatan *acceptance* yang diambil oleh BCB juga mencerminkan kemampuan untuk melihat situasi dari perspektif yang lebih luas dan lebih positif. Daripada terjebak dalam rasa sakit dan kesedihan akibat perpisahan orang tuanya, BCB mampu menemukan sisi positif dari situasi tersebut, yang pada akhirnya dapat memperkuat resiliennya. Kemampuan ini sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup, karena memungkinkan individu untuk terus bergerak maju meskipun menghadapi kesulitan. Namun, penting juga untuk diakui bahwa proses penerimaan ini tidak selalu mudah dan mungkin memerlukan waktu. BCB mungkin telah melalui berbagai tahap emosi, seperti penolakan, kemarahan, atau kesedihan, sebelum akhirnya mencapai tahap penerimaan. Proses ini menunjukkan bahwa penerimaan adalah bagian dari perjalanan emosional yang kompleks, di mana seseorang perlu menghadapi dan mengolah berbagai emosi sebelum dapat menemukan kedamaian dan makna dalam situasi yang sulit.

i. Komitmen Dan Tanggungjawab

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang mampu menggunakan *emotion-focused coping* melalui penerimaan untuk menghadapi tantangan besar dalam hidupnya. Dengan menerima realitas perpisahan orang tuanya dan menemukan hikmah di baliknya, BCB menunjukkan kematangan emosional dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang sulit. Penerimaan ini tidak hanya membantu BCB dalam menghadapi permasalahan keluarganya dengan lebih baik, tetapi juga memberikan landasan bagi pertumbuhan pribadi dan pengembangan keterampilan hidup yang penting untuk masa depannya.

BCB (B): *Ya, saya merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu menyelesaikan permasalahan di keluarga dengan berkontribusi sebaik mungkin dan sebisa saya mas dalam proses penyembuhan.*

Problem-focused coping : Active coping (coping aktif), Coping aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya. Coping aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya coping secara bertahap (Andriyani: 2019, hal. 37). Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB apakah ia merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan di keluarganya dan bagaimana bentuk tanggung jawab tersebut. BCB menjawab bahwa ia merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu menyelesaikan permasalahan di keluarga dengan berkontribusi sebaik mungkin dalam proses penyembuhan.

Pernyataan BCB menunjukkan adanya rasa tanggung jawab yang signifikan terhadap masalah keluarganya. BCB merasa terdorong untuk terlibat aktif dalam proses penyelesaian masalah, yang mencerminkan penggunaan strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai active coping atau *coping aktif*. *Active coping* adalah pendekatan di mana individu mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi atau mengurangi stresor yang dihadapi. Ini melibatkan tindakan langsung, upaya tambahan dalam menyelesaikan masalah, dan pendekatan bertahap untuk menangani tantangan. Dalam konteks ini, BCB tidak hanya merasakan tanggung jawab secara pasif tetapi berkomitmen untuk berkontribusi secara aktif dalam penyembuhan dan penyelesaian permasalahan di keluarganya.

Rasa tanggung jawab yang diungkapkan oleh BCB menunjukkan bahwa ia memiliki kesadaran tinggi tentang perannya dalam dinamika keluarga dan dampak yang bisa ditimbulkan oleh keterlibatannya. Dengan menyadari tanggung jawabnya, BCB cenderung melakukan berbagai tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki situasi, seperti berusaha memperbaiki komunikasi antaranggota keluarga, mencari solusi untuk konflik, dan memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga lain. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa merasa bertanggung jawab secara berlebihan juga dapat membawa tantangan, seperti tekanan emosional atau beban yang berat. BCB harus memastikan bahwa tanggung jawabnya tidak mengganggu kesejahteraan pribadinya dan bahwa ia memiliki dukungan yang memadai untuk mengelola stres yang mungkin

timbul dari perannya ini. Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang berkomitmen dan proaktif dalam mengatasi permasalahan keluarganya. Dengan menggunakan strategi *active coping*, BCB berusaha untuk berkontribusi secara signifikan dalam proses penyembuhan, menunjukkan tanggung jawab yang mendalam dan keinginan untuk memperbaiki situasi yang dihadapinya. Pendekatan ini dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan dinamika keluarga dan mendukung pencapaian solusi yang efektif untuk tantangan yang ada.

BCB (B): *Kadang-kadang, ya, saya berusaha menjaga jarak agar tidak terlalu terlibat emosional dalam masalah keluarga, dan mungkin kalo itu terlalu dalam permasalahannya saya berfikir terlalu berat untuk saya ikut campur, malah membuat saya terlalu pusing untuk memikirkannya.....*

Problem-focused coping : Suppression (menekan), *Suppression* berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor (Folkman, 2013, hal. 1915). Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB apakah ia berusaha menjaga jarak ketika ada masalah dalam keluarganya, agar tidak terbelenggu. BCB menjawab bahwa kadang-kadang ia memang berusaha menjaga jarak untuk tidak terlalu terlibat emosional dalam masalah keluarga, terutama jika masalah tersebut terasa terlalu berat untuk ikut campur.

Pernyataan BCB menunjukkan adanya kesadaran dan strategi untuk mengelola keterlibatannya dalam masalah keluarga. BCB berusaha menjaga

jarak emosional dan menghindari terlibat terlalu dalam dalam konflik keluarga ketika permasalahan terasa berat. Ini mencerminkan penggunaan strategi *problem-focused coping* yang dikenal sebagai *suppression* (menekan). *Suppression* dalam konteks coping adalah strategi di mana individu berusaha menekan atau menghindari aktivitas atau perasaan yang dianggap mengganggu penyelesaian masalah. Ini termasuk menghindari gangguan yang tidak relevan, serta membatasi keterlibatan emosional yang dapat memperburuk situasi atau menambah stres.

Dalam kasus BCB, tindakan menjaga jarak ketika menghadapi masalah keluarga menunjukkan bahwa ia menggunakan *suppression* untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosionalnya. Dengan membatasi keterlibatannya dalam situasi yang dirasa terlalu berat, BCB mencoba untuk melindungi dirinya dari dampak negatif yang mungkin timbul dari permasalahan tersebut. Ini merupakan usaha untuk mencegah dirinya terjebak dalam dinamika emosional yang bisa mengganggu kemampuan untuk berpikir secara rasional dan mengambil tindakan yang efektif.

Suppression dapat berfungsi sebagai strategi coping yang berguna dalam beberapa situasi, terutama ketika keterlibatan emosional yang mendalam dapat menambah beban psikologis atau menyebabkan stres yang lebih besar. Dengan menjaga jarak, BCB dapat mempertahankan perspektif yang lebih objektif dan menghindari keterlibatan emosional yang mungkin mengganggu kemampuan untuk menghadapi masalah secara efektif. Hal ini

juga dapat memungkinkan BCB untuk fokus pada penyelesaian masalah yang lebih konkret dan tidak terhambat oleh emosi yang mungkin mengaburkan penilaiannya.

Namun, meskipun *suppression* dapat membantu mengelola stres dalam jangka pendek, ada risiko potensial dari strategi ini. Menghindari keterlibatan emosional atau menekan perasaan mungkin tidak selalu menyelesaikan masalah secara menyeluruh dan dapat menyebabkan perasaan tertekan yang tidak terselesaikan. Jika digunakan secara berlebihan, strategi ini dapat mengakibatkan jarak emosional yang signifikan dari masalah keluarga, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi hubungan interpersonal dan mengurangi kesempatan untuk pemecahan masalah yang lebih mendalam.

Penting bagi BCB untuk menyeimbangkan penggunaan *suppression* dengan strategi coping lain yang mungkin lebih langsung dan terlibat dalam menghadapi masalah. Keterlibatan emosional yang sehat dan terbuka dalam situasi keluarga dapat membantu dalam membangun komunikasi yang lebih baik dan mencari solusi yang lebih efektif. Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang menggunakan strategi *problem-focused coping* melalui *suppression* untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengelola keterlibatannya dalam masalah keluarga. Dengan menjaga jarak emosional ketika permasalahan terasa terlalu berat, BCB berusaha untuk menghindari dampak negatif yang mungkin timbul dan tetap fokus pada penyelesaian masalah secara rasional. Meskipun strategi ini

dapat berguna dalam mengelola stres, penting untuk memastikan bahwa keterlibatan emosional yang sehat tetap dipertahankan untuk mendukung hubungan keluarga dan penyelesaian masalah secara menyeluruh.

BCB (B): *Pelajaran terbesar yang saya ambil dari kondisi keluarga saya saat ini adalah arti pentingnya komunikasi, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi cobaan hidup, dan terkadang saya kembalikan semuanya ini pada takdir yang sudah ditetapkan oleh Allah, SWT.....*

Emotion-focused coping Turning to religion (kembali kepada agama) merupakan individu akan mencari rasa aman dan bantuan emosional kepada agama. Agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sarana untuk reinterpretasi dan pertumbuhan positif, serta sebagai taktik mengatasi stresor secara aktif (Stephenson & DeLongis, 2020, hal. 56). Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada BCB tentang pelajaran yang diambil dari kondisi keluarganya saat ini. BCB menjawab bahwa pelajaran terbesar adalah pentingnya komunikasi, kesabaran, dan keteguhan dalam menghadapi cobaan hidup. Selain itu, BCB juga menyatakan bahwa ia seringkali mengembalikan semuanya pada takdir yang telah ditetapkan oleh Allah, SWT.

Pernyataan BCB menunjukkan bahwa ia telah memperoleh wawasan berharga dari kondisi keluarganya. Pelajaran yang diambil meliputi pentingnya komunikasi, kesabaran, dan keteguhan-semua aspek penting dalam mengelola tantangan hidup. Selain itu, BCB juga menggunakan pendekatan *emotion-focused coping* dengan *turning to religion* atau kembali kepada agama sebagai sumber dukungan emosional.

Turning to religion adalah strategi coping di mana individu mencari rasa aman, dukungan emosional, dan makna melalui keyakinan agama atau spiritualitas (Carver dkk., 1989, hal. 270). Dalam konteks ini, agama berfungsi sebagai sumber kekuatan dan pemahaman yang membantu individu menghadapi stresor dan tantangan hidup. BCB mengandalkan agama sebagai cara untuk memperoleh dukungan emosional dan untuk menginterpretasikan situasi yang dihadapinya. Berikut adalah beberapa aspek dari *turning to religion* dalam narasi BCB:

1. Komunikasi, Kesabaran, dan Keteguhan: BCB menyadari pentingnya aspek-aspek ini dalam mengatasi masalah keluarga. Komunikasi yang efektif, kesabaran dalam menghadapi situasi yang sulit, dan keteguhan untuk tetap berdiri teguh dalam prinsipnya adalah keterampilan yang membantu BCB mengelola dan mengatasi tantangan yang dihadapinya.
2. Kembalinya pada Takdir: Dengan merujuk pada takdir yang telah ditetapkan oleh Allah, SWT, BCB menunjukkan bahwa ia mengandalkan agama untuk memberikan makna dan pemahaman terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Keyakinan pada takdir agama membantu BCB untuk merasa lebih tenang dan diterima dalam menghadapi ketidakpastian dan kesulitan.
3. Dukungan Emosional dan Reinterpretasi: Agama berfungsi sebagai sarana untuk reinterpretasi situasi dan pertumbuhan positif. Dengan kembali kepada keyakinan agama, BCB dapat menemukan rasa kedamaian dan dukungan emosional yang mungkin sulit diperoleh dari

sumber lain. Ini juga membantu BCB untuk memandang masalah dalam kerangka yang lebih besar dan mengurangi beban emosional yang dirasakan.

Pendekatan ini tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga memberikan struktur dan makna dalam menghadapi tantangan hidup. Agama sering kali menawarkan panduan moral dan spiritual yang membantu individu mengatasi stres dengan cara yang lebih terarah dan penuh pengertian. Namun, penting untuk diakui bahwa meskipun *turning to religion* dapat memberikan dukungan emosional dan makna, penting juga untuk memastikan bahwa strategi coping ini tidak menggantikan upaya praktis dalam menyelesaikan masalah. Agama dan spiritualitas dapat melengkapi, tetapi bukan menggantikan, tindakan praktis yang diperlukan untuk mengatasi situasi konkret.

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan BCB sebagai individu yang menggunakan *emotion-focused coping* melalui *turning to religion* untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya. Dengan mengandalkan agama sebagai sumber dukungan emosional dan makna, BCB menunjukkan bagaimana keyakinan spiritual dapat berfungsi sebagai alat yang kuat dalam mengelola stres dan menemukan ketenangan dalam menghadapi situasi sulit. Pendekatan ini memberikan wawasan tentang bagaimana agama dapat menjadi bagian penting dari strategi coping individu, membantu mereka menghadapi cobaan hidup dengan lebih penuh pengertian dan kedamaian.

2. Hasil Wawancara Dengan Subjek SN

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti untuk menggali data terhadap korban kedua. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu untuk membongkar strategi *Coping* pada individu korban *Broken Home* usia dewasa awal. Upaya yang dilakukan individu dalam mengatasi permasalahan terhadap situasi yang dialami sehingga memicu untuk terjadinya stres dapat dikatakan sebagai *coping*.

a. Korban Menolak Dan Menyangkal

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subjek yang mengalami gangguan secara psikologis yang dialami oleh individu berinisial SA, merupakan korban dari *Broken Home*. Sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut.

SA (S): Itu adalah masa yang sangat sulit bagi saya. Saya berusia sekitar 20-an saat itu. Sebelumnya, saya merasa memiliki kehidupan yang cukup stabil, tenang dan damai mas tetapi perceraian mereka mengubah segalanya. Saya merasa kayak kehilangan pegangan dan mengalami banyak kebingungan serta stres berat

Sebagaimana hasil wawanacara diatas, korban mensyaratkan strategi *Emotion-focused coping* :*Denial* (menyangkal atau menolak). Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata (Carver dkk., 1989, hal 269). Dalam wawancara tersebut, Peneliti menanyakan kepada SA (S) tentang perasaannya saat orang tuanya memutuskan untuk bercerai. SA menjelaskan bahwa masa tersebut sangat sulit baginya. Ia berada di usia 20-an saat itu, merasa memiliki kehidupan

yang stabil, tetapi perceraian orang tuanya mengubah segalanya. SA mengalami perasaan kehilangan pegangan, kebingungan, dan stres yang mendalam.

Pernyataan SA menunjukkan bahwa perceraian orang tuanya menjadi titik balik yang signifikan dalam hidupnya. Perasaan kehilangan stabilitas, kebingungan, dan stres yang dialami SA mencerminkan dampak emosional yang mendalam dari peristiwa tersebut. Dalam konteks psikologi, SA mungkin menggunakan strategi *emotion-focused coping* berupa *denial* atau penyangkalan untuk mengelola beban emosional yang berat ini. *Denial* atau penyangkalan adalah mekanisme pertahanan diri di mana individu menolak kenyataan dari stresor yang dihadapinya atau mencoba bertindak seolah-olah stresor tersebut tidak nyata (Carver dkk., 1989, hal. 270). Strategi ini bisa menjadi cara untuk menghindari dampak emosional langsung dari situasi yang traumatis atau mengganggu. Dalam kasus SA, penyangkalan mungkin berperan sebagai cara untuk menghindari rasa sakit dan ketidaknyamanan yang mendalam yang timbul dari perceraian orang tuanya.

Berikut adalah beberapa aspek dari *denial* dalam konteks pengalaman SA *pertama*, masa Transisi yang Sulit: SA menyebutkan bahwa sebelum perceraian, ia merasa memiliki kehidupan yang stabil. Ketika perceraian terjadi, stabilitas ini tiba-tiba terganggu, menyebabkan SA merasa kehilangan pegangan dan mengalami kebingungan. Dalam upaya untuk mempertahankan rasa stabilitas, SA mungkin menggunakan

penyangkalan sebagai cara untuk menjaga rasa kontrol dan mencegah runtuhnya rasa aman. *Kedua*, penghindaran Emosional: Dengan menolak untuk sepenuhnya menerima realitas perceraian orang tuanya, SA mungkin berusaha melindungi dirinya dari dampak emosional yang menghancurkan. Penyangkalan dapat memungkinkan SA untuk sementara waktu menghindari konfrontasi dengan kenyataan yang menyakitkan, memberikan ruang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan drastis dalam hidupnya. *Ketiga*, stres dan Kebingungan: SA juga mengakui bahwa perceraian menyebabkan stres yang besar dan kebingungan. Penyangkalan mungkin berfungsi sebagai cara untuk meredam intensitas stres ini, memungkinkan SA untuk menghindari menghadapi realitas yang sulit dan mempertahankan ilusi stabilitas yang pernah ia rasakan.

Meskipun *denial* dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan sementara, strategi ini juga memiliki keterbatasan. Jika penyangkalan berlanjut terlalu lama, individu mungkin kesulitan untuk menerima dan mengatasi situasi yang sebenarnya, yang dapat memperpanjang proses penyembuhan dan menunda resolusi emosional. Dalam jangka panjang, penerimaan dan konfrontasi terhadap realitas yang sulit adalah langkah penting untuk pemulihan psikologis dan emosional. Dalam kasus SA, meskipun penyangkalan mungkin membantu mengurangi rasa sakit pada awalnya, penting bagi SA untuk mulai menghadapi kenyataan perceraian orang tuanya agar dapat bergerak maju dan membangun kembali rasa stabilitas dalam hidupnya. Proses ini mungkin melibatkan pencarian

dukungan emosional dari teman, keluarga, atau profesional, serta pengembangan strategi coping lain yang lebih konstruktif.

b. Mengalami Kecemasan Dan Tertutup

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan SA sebagai individu yang mengalami kesulitan emosional yang signifikan akibat perceraian orang tuanya. Penggunaan *denial* sebagai strategi coping mencerminkan upaya SA untuk melindungi dirinya dari dampak emosional yang berat. Namun, penting bagi SA untuk secara bertahap menghadapi kenyataan yang ada agar dapat memulai proses penyembuhan dan menemukan jalan untuk kembali merasa stabil dan aman dalam kehidupannya.

SA (S): Setelah perceraian itu, kayaknya saya merasa lebih tertutup, kayak males aja ngobrol ketemu oraang. Saya merasa cemas dan seringkali kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Prestasi saya menurun dan saya sering merasa terisolasi. Rasanya seperti kehilangan keseimbangan hidup yang selama ini saya kenal. Sehingga semacam apa ya... lebih menikmati aja situasi ini.

Dalam wawancara ini, Peneliti menanyakan kepada SA (S) tentang dampak perceraian orang tuanya terhadap keseharian dan kondisi emosionalnya. SA menjelaskan bahwa setelah perceraian, ia menjadi lebih tertutup, merasa cemas, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan prestasinya menurun. SA juga merasa terisolasi dan kehilangan keseimbangan hidup yang pernah ia kenal, namun ia mengakui bahwa ia cenderung menikmati kondisi ini.

Pernyataan SA menggambarkan dampak psikologis yang signifikan akibat perceraian orang tuanya. Perubahan dalam keseharian dan kondisi emosional SA mencerminkan adanya krisis identitas dan keseimbangan yang diakibatkan oleh peristiwa tersebut. SA mengalami penurunan prestasi, isolasi sosial, dan kecemasan yang mendalam, yang semuanya berkontribusi pada perasaan kehilangan dan disorientasi. *Restraint* (pengekangan) sebagai bagian dari *problem-focused coping* adalah strategi di mana individu menahan diri untuk tidak bertindak hingga waktu yang tepat tiba, dan menunggu kesempatan yang lebih baik untuk menghadapi masalah atau stresor (Carver, Scheier, and Weintraub, 2018:29). Dalam konteks ini, SA tampaknya menunjukkan perilaku pengekangan dengan menarik diri dari interaksi sosial dan aktivitas lainnya, mungkin sebagai upaya untuk mengelola perasaan cemas dan terisolasi yang dirasakannya.

Aspek dari *restraint* dan dampak emosional dalam konteks pengalaman SA dapat diamati, yaitu menjadi lebih tertutup. Rasa lebih tertutup setelah perceraian, SA menjadi lebih tertutup, yang mungkin merupakan manifestasi dari upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit emosional dan ketidakpastian yang dihadapi. Dengan membatasi interaksi sosial, SA mencoba untuk menghindari potensi stres tambahan yang mungkin timbul dari hubungan dengan orang lain.

Selain itu kecemasan dan kesulitan berinteraksi dengan bentuk SA mengalami peningkatan kecemasan dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain, yang bisa menjadi akibat dari hilangnya struktur dan dukungan

emosional yang sebelumnya disediakan oleh keluarganya. Kecemasan ini mungkin juga memperkuat keinginan SA untuk menarik diri, yang pada gilirannya memperburuk perasaan isolasi. Hal lain yang menjadi faktor perubahan dari korban adalah penurunan Prestasi. Penurunan prestasi yang dialami SA menunjukkan bahwa dampak emosional dari perceraian juga mempengaruhi aspek-aspek praktis dari kehidupannya. Kehilangan keseimbangan dan rasa stabilitas mungkin telah mengganggu konsentrasi dan motivasi SA, yang berkontribusi pada penurunan kinerja akademis atau profesional.

Restraint sebagai strategi coping bisa efektif dalam situasi di mana tindakan langsung mungkin tidak menghasilkan solusi yang tepat, dan menunggu waktu yang lebih baik dapat memberikan hasil yang lebih positif (Carver dkk., 1989, hal 269). Namun, dalam jangka panjang, pengekanan dan isolasi dapat memperparah perasaan terasing dan menghambat proses pemulihan emosional. Bagi SA, penting untuk menemukan keseimbangan antara pengekanan dan keterlibatan kembali dalam kehidupan sosial dan akademis atau profesional. Sementara mengekang diri mungkin memberi ruang untuk pemulihan emosional, pada titik tertentu, SA perlu mulai mengintegrasikan kembali dirinya dalam kehidupan yang lebih aktif dan terhubung dengan orang lain untuk menghindari dampak negatif dari isolasi yang berkepanjangan.

Secara keseluruhan, narasi ini menggambarkan SA sebagai individu yang berusaha mengelola dampak emosional dari perceraian orang tuanya

melalui strategi *problem-focused coping* berupa *restraint*. Dengan menarik diri dan mengekang aktivitas sosial, SA mencoba untuk menghadapi kecemasan dan perasaan tidak stabil yang dirasakan. Namun, penting bagi SA untuk secara bertahap keluar dari pengekangan ini dan mulai membangun kembali keseimbangan dalam hidupnya agar dapat menemukan pemulihan yang lebih holistik dan sehat.

SA (S): Ya, saya menjadi lebih pendiam dan sering merasa kesepian, mulai menghindari kegiatan sosial dan merasa sulit untuk mempercayai orang lain. Selain itu, saya sering merasa cemas dan tertekan tanpa alasan yang jelas gitu mas, sedihkan....

Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata (Koten, 2021, hal. 54). Setelah perceraian orang tuanya, SA mengalami perubahan signifikan dalam perilaku dan emosinya. Ia menjadi lebih pendiam, sering merasa kesepian, dan mulai menghindari kegiatan sosial. Perasaan sulit untuk mempercayai orang lain juga muncul, disertai dengan kecemasan dan tekanan yang muncul tanpa alasan yang jelas.

Perubahan ini menunjukkan dampak emosional yang mendalam dari perceraian terhadap SA. Keadaan emosional yang tidak stabil ini bisa dipahami melalui konsep *emotion-focused coping* dengan bentuk *denial* atau penyangkalan. *Denial* merupakan mekanisme pertahanan psikologis di mana individu secara tidak sadar menolak untuk mengakui atau menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan (Garaika dan Darmanah, 2019: 130).

Dalam kasus SA, penyangkalan ini bisa muncul sebagai upaya untuk melindungi dirinya dari rasa sakit yang disebabkan oleh perceraian.

Dengan menjadi lebih pendiam dan menghindari interaksi sosial, SA mungkin secara tidak langsung menolak realitas bahwa ia sekarang harus menghadapi dunia tanpa dukungan dari struktur keluarga yang sebelumnya ia kenal. Penurunan kepercayaan terhadap orang lain dan perasaan cemas yang tidak beralasan juga bisa merupakan manifestasi dari ketakutan yang lebih dalam akan pengkhianatan atau kehilangan yang lebih besar (Kusumastuti dan Khoiron, 2019: 2). Dengan demikian, penyangkalan ini menjadi semacam perlindungan psikologis yang memungkinkan SA untuk menjaga jarak dari potensi rasa sakit yang lebih besar.

Namun, strategi *denial* ini juga memiliki konsekuensi yang kompleks. Meskipun penyangkalan mungkin memberikan kenyamanan sementara, ia dapat menghalangi SA dari proses penyembuhan dan penerimaan realitas. Perasaan kesepian dan isolasi yang terus-menerus, disertai dengan kecemasan yang tidak teridentifikasi, menunjukkan bahwa SA mungkin kesulitan untuk menghadapi dan memproses perasaannya dengan cara yang sehat. Ini dapat memperpanjang rasa sakit emosional dan mempersulit SA untuk menemukan jalan keluar dari situasi yang sulit ini.

Selain itu, menghindari kegiatan sosial dan kesulitan dalam mempercayai orang lain dapat memperburuk isolasi emosional yang dialami SA. Penurunan interaksi sosial bisa memperkuat perasaan terputus dari

orang lain dan menciptakan lingkaran setan di mana isolasi memperburuk kecemasan dan depresi, yang pada gilirannya memperdalam isolasi tersebut (Sawitri dan Wideasavitri, 2021: 80). Untuk mendukung pemulihan yang lebih efektif, penting bagi SA untuk secara bertahap menghadapi dan menerima realitas yang ada. Meskipun sulit, upaya untuk terlibat kembali dalam interaksi sosial dan membangun kembali kepercayaan pada orang lain dapat menjadi langkah penting menuju pemulihan. Penanganan rasa cemas dan tekanan yang tidak jelas melalui dukungan psikologis, seperti terapi atau konseling, juga dapat membantu SA untuk memproses emosinya dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.

Secara keseluruhan, perubahan perilaku dan emosi yang dialami SA setelah perceraian orang tuanya mencerminkan dampak psikologis yang signifikan dari peristiwa tersebut. Strategi coping berupa denial yang diadopsi oleh SA, meskipun memberikan perlindungan sementara, tampaknya juga memperlambat proses penyembuhan emosionalnya. Dengan mengakui dan menghadapi kenyataan yang ada, serta mendapatkan dukungan yang tepat, SA dapat mulai membangun kembali keseimbangan emosional dan hubungan sosialnya.

SA (S): Ibu saya berusaha keras untuk memberikan dukungan, meskipun dia sendiri juga menghadapi banyak kesulitan sebagai orang tua tunggal. Saya juga mendapatkan dukungan dari beberapa teman dekat, tetapi rasa kesepian dan beban emosional tetap sulit untuk diatasi sepenuhnya.....

Emotion-focused coping: Seeking social support for emotional reasons (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional) Mencari

dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial (Anggayani dan Hartawan, 2019: 75). SA mengalami masa sulit setelah perceraian orang tuanya, di mana ia merasakan dampak emosional yang cukup berat. Selama periode ini, SA menerima dukungan dari ibunya yang berusaha keras memberikan perhatian, meskipun ibunya sendiri tengah berjuang menghadapi berbagai tantangan sebagai orang tua tunggal. Selain itu, beberapa teman dekat SA juga memberikan dukungan, membantu meringankan beban yang dirasakannya. Namun, meskipun dukungan ini ada, perasaan kesepian dan beban emosional tetap menjadi tantangan besar bagi SA.

Dalam konteks psikologis, SA tampaknya menggunakan *strategi emotion-focused coping* dengan cara mencari dukungan sosial untuk alasan emosional (Lukito dan Nur'aeni, 2018: 104). Strategi ini mencakup upaya SA untuk mendapatkan dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosialnya, seperti dari ibunya dan teman-teman dekat. Dukungan emosional ini penting karena dapat memberikan rasa keterhubungan, kenyamanan, dan validasi perasaan yang dapat membantu SA mengatasi tekanan emosional yang ia rasakan. Dalam hal ini, pengakuan dari teman subjek SN juga memberikan keterangan tentang kesayang ibunya terhadap subjek.

“Aku enggak tahu sih ini perhatian apa enggak cuman pas mau bayar makan yang bayar kan mau ibunya. Tapi mas SN yang bayar, terus ibunya bilang kok mas SN yang bayar... nah itu aku enggak tahu itu sih perhatian apa enggak.”

“Kalau menyampaikan sih enggak, cuma kayak ketika bertemu tuh loh. Sorot matanya keliatan banget kalo sayang.”

“biasanya orang enggak suka sama orang, kelihatan enggak sih itu sorotan matanya, lah kalo ibunya mas SN enggak ada sih menurutku. ya cuma enggak tahu karena emang mungkin kayak aku sama bapakku yang komunikasinya enggak baik itu sih.”

Ibunya walaupun dengan kondisinya sendiri yang mungkin sulit tetap perhatian ke mas SN.

Melihat dari hasil pengakuan dari temanya SN, subjek masih merasa kesepian dengan keadaan saat ini, dengan beberapa hasil wawancara di temannya, hal inilah yang menunjukkan bahwa subjek membutuhkan teman. Sejalan dengan teori kognitif kontemporer yang menyoal konsep kognitif dalam diri korban, istilah kognitif digunakan untuk menunjukkan adanya proses mental dalam diri seseorang sebelum melakukan tindakan, karena proses mental seseorang menentukan tindakan yang akan dilakukan (Novia Marida Ulfah, dkk, 2023:14). Dalam hal ini, mental subjek SN mengalami keterpurukan karena dirinya merasa kesepian dan kekurangan teman, hal inilah yang menjadikan dirinya kurang adanya dukungan sosial.

Dukungan dari ibunya, meskipun sangat berarti, mungkin tidak sepenuhnya memadai mengingat ibunya sendiri sedang menghadapi tekanan yang signifikan. Hal ini bisa menyebabkan SA merasa bahwa dukungan yang ia terima, meskipun bermanfaat, tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhannya dalam menghadapi situasi yang kompleks. Teman-teman dekatnya mungkin memberikan penghiburan, tetapi beban emosional yang SA rasakan tampaknya tetap sulit untuk diatasi sepenuhnya. Ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan emosional dari orang-orang

terdekatnya membantu, itu mungkin belum cukup kuat untuk sepenuhnya mengatasi dampak emosional dari perceraian tersebut.

c. Semakin Pasif Dan Berusaha Bertahan Untuk Mengatasi Stress

Kesepian yang dirasakan SA juga mungkin menunjukkan bahwa meskipun ia menerima dukungan, ada keterbatasan dalam seberapa jauh dukungan tersebut dapat meredakan perasaannya. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perasaan bahwa orang lain mungkin tidak sepenuhnya memahami kedalaman emosional yang ia alami, atau mungkin juga karena SA merasa sulit untuk benar-benar terbuka dan membagikan beban emosionalnya sepenuhnya kepada orang lain. Secara keseluruhan, SA telah menunjukkan upaya aktif untuk mencari dukungan sosial selama masa sulit ini, yang merupakan respons yang sehat dan adaptif. Namun, keterbatasan dukungan yang ia terima dan perasaan kesepian yang terus-menerus menunjukkan bahwa proses pemulihan emosionalnya mungkin memerlukan lebih dari sekadar dukungan dari lingkungan sosial. Ini mungkin mencakup kebutuhan akan intervensi yang lebih intensif, seperti terapi psikologis, untuk membantu SA mengatasi beban emosional yang dirasakannya dengan lebih efektif dan untuk memperkuat strategi coping yang sudah ia gunakan.

SA (S): Kehidupan sehari-hari saya berubah drastis. Sebelumnya, saya aktif dalam berbagai kegiatan, tetapi setelah perceraian, saya lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan menghindari pergaulan. Fokus saya bergeser dari mengejar cita-cita menjadi hanya mencoba bertahan dan mengatasi stres saya sendiri

Problem-focused coping: Suppression (menekan). *Suppression* berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor (Savitri, 2017: 156). Setelah perceraian orang tuanya, SA mengalami perubahan drastis dalam kehidupan sehari-harinya. Sebelum perceraian, SA aktif dalam berbagai kegiatan dan terlibat dalam kehidupan sosial yang dinamis. Namun, setelah perceraian, ia mulai menarik diri dari pergaulan dan menghabiskan lebih banyak waktu di rumah. Fokus hidupnya pun bergeser dari mengejar cita-cita menjadi berusaha bertahan dan mengatasi stres yang dirasakannya.

Perubahan ini dapat dianalisis melalui lensa *problem-focused coping* dengan bentuk *suppression* atau penekanan (Sihombing 2021: 52-53). *Suppression* dalam konteks ini berarti SA menekan atau membatasi kegiatan lain yang sebelumnya dianggap penting, seperti keterlibatan sosial dan pengejaran cita-cita, untuk fokus pada pengelolaan stres yang dihadapinya. Penarikan diri dari pergaulan dan pengalihan fokus ke upaya bertahan hidup menunjukkan bahwa SA mungkin merasa bahwa partisipasi dalam kegiatan sosial atau mengejar ambisi tidak lagi relevan atau mungkin terlalu membebani dalam situasi emosional yang sulit ini.

Dengan memilih untuk menekan aktivitas-aktivitas yang dulu penting bagi dirinya, SA tampaknya berusaha menghindari gangguan dari peristiwa lain dan memusatkan energi serta perhatiannya pada penanganan

stres yang muncul akibat perceraian orang tuanya. Ini adalah mekanisme pertahanan yang memungkinkan SA untuk menjaga dirinya dari beban tambahan yang mungkin muncul jika ia terus mencoba mempertahankan kehidupan yang sama seperti sebelum perceraian. Namun, meskipun *suppression* dapat memberikan rasa kontrol sementara, ini juga dapat menimbulkan risiko jangka panjang, terutama jika menghalangi SA untuk melanjutkan perkembangan pribadi dan sosialnya.

Penarikan diri dari kegiatan sosial dan perubahan fokus ini mungkin berfungsi sebagai cara bagi SA untuk menciptakan ruang emosional yang lebih aman bagi dirinya. Dengan menghindari interaksi yang mungkin memicu lebih banyak stres atau mengingatkan pada situasi keluarga yang rumit, SA berusaha melindungi dirinya dari konfrontasi langsung dengan masalah yang sedang dihadapinya. Namun, strategi ini juga dapat memperburuk perasaan isolasi dan kesepian yang SA rasakan, serta menghambat proses penyembuhan dan adaptasi jangka panjang.

Selain itu, pengalihan fokus dari mengejar cita-cita menjadi hanya bertahan menunjukkan bahwa SA mungkin merasa kehilangan arah dan tujuan. Perceraian orang tuanya mungkin telah mengguncang fondasi emosional dan psikologis yang selama ini menjadi penopang motivasi dan aspirasi SA. Tanpa dukungan yang tepat dan upaya untuk memulihkan kembali rasa tujuan hidup, SA mungkin terus berada dalam pola coping yang pasif dan defensif, yang pada akhirnya bisa menghambat pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

d. Mencari Dukungan Profesional

Secara keseluruhan, perubahan dalam kehidupan sehari-hari SA setelah perceraian orang tuanya mencerminkan dampak emosional dan psikologis yang signifikan. Strategi *suppression* yang digunakan SA, meskipun mungkin memberikan rasa aman dan kontrol dalam jangka pendek, juga memiliki keterbatasan dan risiko yang perlu diatasi untuk mendukung pemulihan emosional yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

SA (S): Sejujurnya, saya belum pernah secara aktif mencari bantuan profesional seperti psikolog. Mungkin karena kurangnya informasi dan rasa enggan untuk membuka diri kepada orang asing. Namun, saya menyadari pentingnya dukungan profesional dan sedang mempertimbangkan untuk melakukannya, tapi kayaknya temen temen kemarin ada yang menyarankan begitu.

Sebagaimana hasil wawancara diatas, menunjukkan bahwa korban menggunakan strategi *problem-focused coping: Planning* (perencanaan) merupakan perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah (Primayuni, 2018: 21). SA mengungkapkan bahwa meskipun ia belum pernah secara aktif mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah emosional yang dialaminya, ia menyadari pentingnya dukungan profesional dan sedang mempertim-bangkan untuk melakukannya. Keengganan SA untuk mencari bantuan profesional mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya informasi mengenai layanan yang tersedia dan rasa tidak nyaman atau ketidakpercayaan untuk membuka diri kepada orang

asing, yang sering kali menjadi hambatan dalam mencari bantuan psikologis.

Dari sudut pandang psikologi, SA tampaknya sedang berada dalam tahap awal dari *problem-focused coping* dengan bentuk *planning* atau perencanaan. *Planning* adalah strategi coping yang melibatkan pemikiran dan perencanaan tentang langkah-langkah yang harus diambil untuk mengatasi suatu masalah (Primayuni, 2018: 21). Dalam hal ini, SA telah mulai menyadari kebutuhan untuk mencari dukungan profesional dan sedang mempertimb-angkan tindakan yang perlu diambil untuk mengakses dukungan tersebut.

Meskipun SA belum mengambil tindakan konkret, pengakuannya bahwa ia sedang mempertimbangkan bantuan profesional menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya intervensi dan kemungkinan langkah-langkah selanjutnya. Ini merupakan indikasi positif bahwa SA mungkin sedang beralih dari mekanisme coping yang lebih pasif menuju pendekatan yang lebih proaktif dalam menangani masalah emosional yang dihadapinya. Dengan mempertimbangkan untuk mencari bantuan profesional, SA mulai mengarahkan dirinya menuju sumber daya yang dapat membantu mengatasi tekanan emosionalnya secara lebih efektif.

Proses perencanaan ini masih diwarnai oleh ketidakpastian dan kebingungan. SA mungkin memerlukan dukungan tambahan, baik dalam bentuk informasi yang lebih lengkap mengenai layanan profesional yang

tersedia, maupun dorongan untuk mengatasi rasa enggan yang ia rasakan. Tanpa dorongan tersebut, ada risiko bahwa SA mungkin tetap berada dalam tahap perencanaan tanpa pernah benar-benar mengambil tindakan, yang dapat memperpanjang periode stres dan ketidaknyamanan emosional yang dialaminya.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa perencanaan adalah langkah penting dalam proses coping, tetapi juga perlu diikuti dengan tindakan nyata agar dapat memberikan manfaat yang signifikan. Jika SA berhasil mengatasi hambatan-hambatan awal dan mengambil langkah untuk mendapatkan dukungan profesional, ini bisa menjadi titik balik yang penting dalam proses penyembuhannya. Dukungan profesional, seperti konseling atau terapi, dapat memberikan SA alat-alat dan strategi yang lebih efektif untuk mengelola stres dan emosinya, serta membantu memfasilitasi pemulihan jangka panjang.

Dengan demikian, SA menunjukkan kesadaran akan kebutuhan untuk menangani masalah emosionalnya dengan lebih serius dan sedang dalam proses merencanakan langkah-langkah untuk mencari bantuan. Namun, keberhasilan perencanaan ini sangat bergantung pada kemampuannya untuk mengatasi hambatan internal dan eksternal yang mungkin menghalangi implementasi rencana tersebut (Reis, Surjaningrum, dan Herdiana, 2018: 1379). Dukungan tambahan, baik dari lingkungan sekitar maupun sumber daya yang lebih luas, dapat memainkan peran

penting dalam membantu SA untuk bergerak dari perencanaan menuju tindakan yang efektif.

SA (S): Saya pikir penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak perceraian terhadap anak-anak, bahkan jika mereka sudah dewasa. Dukungan dari konselor atau psikolog bisa sangat membantu. Selain itu, memiliki komunitas yang peduli dan mendukung juga bisa membuat perbedaan besar dalam proses pemulihan emosional.

Sebagaimana kutipan tersebut menunjukkan bahwa korban menggunakan strategi *problem-focused coping: Seeking social support for instrumental reasons* (mencari support sosial) yaitu mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami (Winta dan Syafitri, 2019: 15).

SA menyadari pentingnya peran masyarakat dan lembaga terkait dalam membantu individu yang menghadapi situasi seperti yang dialaminya, terutama dalam konteks perceraian orang tua. Ia menekankan bahwa peningkatan kesadaran tentang dampak perceraian terhadap anak-anak, termasuk mereka yang sudah dewasa, sangat penting. Dalam pandangan SA, dukungan dari konselor atau psikolog bisa memberikan bantuan signifikan dalam mengatasi dampak emosional yang muncul akibat perceraian. Selain itu, ia juga menyadari nilai penting dari memiliki komunitas yang peduli dan mendukung, yang dapat berperan besar dalam proses pemulihan emosional seseorang.

Dari perspektif psikologi, respons SA dapat dianalisis melalui lensa *problem-focused coping* dengan bentuk *seeking social support for instrumental reasons* (Winta dan Syafitri, 2019: 15). Dalam hal ini, SA menyoroti pentingnya mencari dukungan sosial, baik berupa nasihat, bantuan, maupun informasi, sebagai langkah instrumental dalam menghadapi situasi sulit yang sedang dihadapinya. *Seeking social support for instrumental reasons* mengacu pada upaya untuk mendapatkan sumber daya eksternal yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah atau mengurangi dampak stresor, dalam hal ini dampak emosional dari perceraian orang tua (Rizky dan Santoso, 2018: 159).

SA melihat bahwa kesadaran masyarakat tentang dampak perceraian dan akses terhadap layanan psikologis merupakan elemen penting yang bisa mendukung individu seperti dirinya. Kesadaran ini tidak hanya membantu menciptakan lingkungan yang lebih empatik dan mendukung, tetapi juga dapat memfasilitasi akses ke dukungan profesional yang mungkin tidak disadari atau diabaikan oleh individu yang berada dalam situasi serupa. SA menyadari bahwa dengan adanya komunitas dan lembaga yang responsif terhadap kebutuhan emosional individu yang mengalami perceraian dalam keluarga, proses pemulihan dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Pendekatan SA yang menekankan pentingnya dukungan sosial menunjukkan pemahaman bahwa masalah emosional yang dihadapinya tidak bisa diatasi secara mandiri. Dukungan eksternal, baik dari profesional maupun komunitas, dapat memberikan bimbingan, penguatan, dan sumber

daya yang diperlukan untuk membantu SA mengatasi kesulitan emosionalnya (Jonathan dan Herdiana, 2020: 72). Ini juga menunjukkan bahwa SA sedang berusaha mengatasi situasi stresornya dengan mencari sumber daya yang dapat memfasilitasi pemecahan masalah dan mendukung proses pemulihannya.

Meskipun SA belum sepenuhnya terlibat dalam mencari dukungan sosial yang ia sebutkan, pengakuannya terhadap pentingnya dukungan ini menunjukkan bahwa ia memahami langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi dampak emosional yang dialaminya. Ini juga mengindikasikan adanya kesiapan untuk berpartisipasi dalam proses pemulihan yang lebih aktif, asalkan ada dukungan yang memadai dari masyarakat dan lembaga terkait.

e. Pengalihan Kondisi Stres Dengan Menyibukkan Diri

Secara keseluruhan, respons SA menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi dampak emosional dari perceraian orang tua. Ia mengakui perlunya kesadaran dan dukungan dari masyarakat serta akses terhadap layanan profesional, yang semuanya merupakan langkah penting dalam problem-focused coping. Dengan adanya dukungan yang tepat, SA dan individu lain yang berada dalam situasi serupa dapat lebih mudah menavigasi tantangan emosional yang mereka hadapi dan bergerak menuju pemulihan yang lebih baik.

SA (S): Saya mencoba berbagai cara untuk mengatasinya, termasuk berbicara dengan teman-teman yang bisa saya percaya dan mencari

kegiatan yang bisa mengalihkan pikiran saya. Meski begitu, tetap tidak mudah, dan saya masih berusaha untuk menemukan keseimbangan emosional yang stabil.

Kutipan diatas menunjukkan korban menggunakan strategi *Emotion-focused coping: Seeking social support for emotional reasons* (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional), mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial (Jonathan dan Herdiana, 2020: 73). SA mengungkapkan bahwa untuk mengatasi perasaan stres dan gangguan emosional yang dialaminya, ia mencoba berbagai cara, termasuk berbicara dengan teman-teman yang bisa ia percaya dan mencari kegiatan yang bisa mengalihkan pikirannya. Namun, SA juga menyadari bahwa meskipun telah melakukan berbagai upaya, menemukan keseimbangan emosional yang stabil tetap menjadi tantangan yang signifikan. Pengalihan kondisi stress subjek dengan menyibukkan diri merupakan salah satu strategi *coping* yang dilakukan korban, sebagaimana hasil wawancara berikut.

“Pernah mas, sangking stressnya saya mencoba melampiasakan itu dengan minum-minuman keras bareng sama teman teman saya, padahal sering saya di ajak dan ditawari minum saya kekeh untuk tidak mau dan menolaknya. Dan yang paling parah lagi saya pergi ke tongkorangan kopi cetol”

Dari hasil wawancara di atas, subjek mengalihkan kondisi stressnya dengan melakukan hal hal negatif, seperti halnya minum minuman keras, dan clubing. Hal itu dilakukan subjek karena dia membutuhkan ruang untuk mengeskpresikan kondisi stressnya, sekalipun hal itu negatif. Dari perspektif psikologi, pendekatan yang diambil oleh SA dapat dikaitkan

dengan *emotion-focused coping* melalui strategi *seeking social support for emotional reasons*. *Emotion-focused coping* adalah mekanisme coping yang berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stresor, alih-alih mengatasi penyebab stres itu sendiri (Primayuni, 2018: 21). Dalam kasus ini, SA berusaha mencari dukungan sosial dengan alasan emosional, yang berarti ia mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang-orang di sekitarnya.

Dengan berbicara kepada teman-teman yang dapat dipercaya, SA mencari rasa aman dan penguatan emosional, yang merupakan inti dari *strategi seeking social support for emotional reasons* (Andriyani, 2019: 41). Melalui interaksi ini, SA berharap untuk meredakan beban emosional yang ia rasakan, dengan harapan bahwa dukungan dari orang lain dapat membantu mengurangi intensitas stres dan perasaan cemas yang dialaminya. Kegiatan yang mengalihkan pikiran juga berfungsi sebagai alat bantu sementara untuk menjauhkan diri dari pikiran-pikiran yang menimbulkan stres, memungkinkan SA untuk beristirahat sejenak dari tekanan emosional yang ia hadapi.

Namun, SA mengakui bahwa upaya-upaya ini tidak selalu berhasil mencapai keseimbangan emosional yang stabil. Ini menunjukkan bahwa meskipun *emotion-focused coping* dapat memberikan bantuan sementara, strategi ini mungkin tidak sepenuhnya efektif dalam jangka panjang jika tidak diimbangi dengan pendekatan lain yang lebih proaktif, seperti *problem-focused coping* atau pencarian dukungan profesional (Lazarus dan

Folkman, dalam Lukito dan Nur'aeni, 2018: 104). Kesulitan yang dihadapi SA dalam mencapai keseimbangan emosional juga dapat dihubungkan dengan kenyataan bahwa dukungan sosial yang ia cari mungkin tidak selalu memadai atau konsisten. Meskipun berbicara dengan teman-teman dapat memberikan rasa lega sesaat, tidak semua teman mungkin memiliki kapasitas untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan, dan ini dapat menyebabkan SA merasa bahwa beban emosionalnya belum sepenuhnya teratasi.

Dalam konteks ini, SA mungkin akan mendapatkan manfaat lebih besar dari pendekatan yang lebih komprehensif, seperti menggabungkan *emotion-focused coping* dengan *problem-focused coping*. Misalnya, selain mencari dukungan emosional dari teman-teman, SA juga dapat mulai mempertimbangkan langkah-langkah konkret untuk menangani penyebab stresnya secara langsung, seperti mencari bantuan profesional atau mengikuti program dukungan khusus yang dirancang untuk individu dengan pengalaman serupa.

Secara keseluruhan, respons SA menunjukkan bahwa ia sedang dalam proses mencari cara untuk mengatasi stres dan gangguan emosional melalui *emotion-focused coping*. Sementara upaya ini memberikan bantuan sementara, kesulitan yang ia hadapi dalam menemukan keseimbangan emosional yang stabil menunjukkan bahwa mungkin perlu ada pendekatan tambahan atau alternatif yang lebih efektif dalam jangka panjang. Dukungan dari lingkungan sosial tetap penting, tetapi mungkin perlu diimbangi dengan

strategi coping lain yang lebih aktif dan proaktif dalam menangani akar masalah emosional yang dihadapi SA.

SA (S): Saya berencana untuk mencari bantuan profesional, seperti konseling, dan lebih aktif dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial. Saya juga ingin fokus pada pengembangan diri dan menemukan cara untuk meraih kebahagiaan dan keseimbangan hidup.

Perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah, hal inilah yang disebut dengan strategi *Problem-focused coping: Planning* (perencanaan) (Primayuni, 2018: 21). SA menyatakan rencana jangka panjangnya untuk mengatasi masalah emosional yang dihadapinya dengan mengutamakan langkah-langkah konkret dan terstruktur. Rencana ini mencakup pencarian bantuan profesional, seperti konseling, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial. Selain itu, SA juga menekankan pentingnya fokus pada pengembangan diri dan menemukan cara untuk meraih kebahagiaan serta keseimbangan hidup.

Dari perspektif psikologi, pendekatan yang diambil oleh SA dapat dikategorikan sebagai *problem-focused coping* melalui strategi *planning* (perencanaan). *Problem-focused coping* adalah jenis coping yang berorientasi pada upaya untuk mengatasi sumber masalah atau stresor secara langsung, dan *planning* merupakan elemen penting dalam pendekatan ini (Rizky dan Santoso, 2018: 159). Dalam perencanaan, individu memikirkan

strategi tindakan yang spesifik, menentukan langkah-langkah yang harus diambil, dan mencari cara terbaik untuk menangani masalah.

Keputusan SA untuk mencari bantuan profesional seperti konseling mencerminkan pemahaman bahwa masalah emosional yang ia hadapi mungkin memerlukan intervensi yang lebih mendalam dan terarah. Konseling dapat memberikan SA kesempatan untuk mengeksplorasi perasaan dan pikirannya secara lebih mendalam dengan bimbingan seorang ahli, yang dapat membantunya mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial juga merupakan langkah yang sangat strategis. Dukungan sosial tidak hanya menyediakan sumber penguatan emosional tetapi juga dapat memberikan perspektif baru dan solusi praktis untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Jonathan dan Herdiana, 2020: 75). Melalui interaksi sosial yang positif, SA dapat memperkuat jaringan sosialnya, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi yang mungkin ia alami.

Fokus pada pengembangan diri dan upaya untuk menemukan kebahagiaan serta keseimbangan hidup menunjukkan bahwa SA tidak hanya berusaha mengatasi masalah yang ada, tetapi juga berusaha membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan emosional di masa depan. Pengembangan diri bisa meliputi berbagai aspek, seperti peningkatan keterampilan, penetapan tujuan hidup yang baru, atau pencarian aktivitas yang memberikan makna dan kepuasan pribadi. Dengan menitikberatkan

pada aspek ini, SA menunjukkan komitmen untuk tidak hanya bertahan dari situasi sulit, tetapi juga tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan lebih seimbang secara emosional.

f. Kesadaran Akan Pentingnya Komunikasi

Secara keseluruhan, rencana jangka panjang SA mencerminkan pendekatan yang proaktif dan terencana dalam menangani masalah emosional yang dihadapinya. Dengan menggabungkan pencarian bantuan profesional, keterlibatan dalam komunitas, dan fokus pada pengembangan diri, SA menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya mengatasi akar masalah secara langsung, sambil juga membangun kapasitas untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik di masa depan. Pendekatan *problem-focused coping* yang diterapkan SA memberikan harapan bahwa dengan waktu dan usaha yang konsisten, ia akan mampu mencapai keseimbangan hidup yang diinginkan serta mengembangkan ketahanan emosional yang kuat (Rizky dan Santoso, 2018: 159).

SA (S): Jangan ragu untuk mencari bantuan dan berbicara dengan orang-orang yang bisa kamu percaya. Mengalami masa sulit seperti ini tidak berarti kamu harus menghadapi semuanya sendirian. Dukungan dari orang lain dan usaha untuk terus bergerak maju sangat penting.

(Hasil wawancara dengan subjek 2, di kediamannya di Tuban pada tanggal 28 Mei 2024).

Sebagaimana kutipan diatas, menunjukkan bahwa *Coping* aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya.

Coping aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya coping secara bertahap. Strategi yang digunakan korban merupakan *problem-focused coping: Active coping* (coping aktif). SA memberikan pesan yang berfokus pada pentingnya mencari bantuan dan berbicara dengan orang-orang yang dapat dipercaya selama masa-masa sulit. Dalam pandangannya, menghadapi tantangan tidak berarti seseorang harus menghadapinya sendirian. Dukungan dari orang lain dan upaya untuk terus bergerak maju dianggap sangat penting dalam proses pemulihan.

Pendekatan ini dapat dianalisis melalui lensa *problem-focused coping* dengan bentuk *active coping* (coping aktif). *Active coping* adalah strategi yang melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi atau mengurangi dampak stresor (Winta dan Syafitri, 2019: 15). Ini termasuk langkah-langkah aktif seperti mencari dukungan, merencanakan tindakan yang spesifik, dan melakukan usaha secara bertahap untuk menyelesaikan masalah. Dalam konteks pesan SA, *active coping* terlihat dalam dua cara utama:

1. Mencari Bantuan dan Berbicara dengan Orang Lain: SA mendorong individu untuk tidak ragu mencari bantuan dari orang-orang yang dapat dipercaya. Ini adalah bentuk dari *active coping* karena melibatkan tindakan konkret untuk mendapatkan dukungan sosial (Primayuni, 2018: 24). Dengan berbicara kepada seseorang yang dipercaya, seseorang dapat mengakses dukungan emosional, informasi, atau saran

yang relevan yang dapat membantu dalam mengatasi stresor. Dukungan sosial yang efektif sering kali merupakan langkah kunci dalam mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan ketahanan individu.

2. Usaha untuk Terus Bergerak Maju: SA juga menekankan pentingnya untuk terus bergerak maju meskipun dalam keadaan sulit. Ini mencakup upaya untuk tetap aktif dan terlibat dalam proses pemulihan, meskipun menghadapi kesulitan. Mengambil langkah-langkah kecil dan bertahap untuk menangani masalah atau membuat kemajuan dalam kehidupan sehari-hari adalah aspek penting dari *active coping*. Ini mencakup tindakan seperti menetapkan tujuan kecil, mengikuti rutinitas yang positif, dan mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Sihombing 2021: 52-53).

Pesan SA menggarisbawahi bahwa *active coping* tidak hanya melibatkan tindakan untuk mengatasi stresor secara langsung tetapi juga mencakup pencarian dukungan dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia (Lukito dan Nur'aeni, 2018: 104). Ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang mungkin merasa tertekan atau kesulitan, langkah-langkah proaktif dan dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi dampak stres dan memfasilitasi proses pemulihan.

Secara keseluruhan, pesan SA memberikan panduan praktis bagi orang-orang yang mengalami situasi serupa, mengingatkan mereka bahwa mencari bantuan dan mengambil tindakan aktif adalah bagian penting dari strategi coping yang efektif (Savitri, 2017: 156). Ini mencerminkan

pemahaman bahwa menghadapi stresor dengan dukungan yang memadai dan usaha yang berkelanjutan dapat meningkatkan kapasitas individu untuk mengatasi tantangan dan mencapai kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, menilik dari hasil wawancara dengan kedua subjek korban *broken home*, subjek memiliki rasa ketertekanan terhadap hal yang terjadi dalam internal keluarga kedua subjek, terlebih kedua subjek masih dalam proses belajar dan usia dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan usia rentan dalam pola pikir dan menyikapi suatu permasalahan, oleh karenanya permasalahan dalam internal keluarga sangat berpengaruh dalam emosional, kepribadian terlebih dalam psikologinya. Penelitian ini berusaha membongkar data yang sudah terkumpul dengan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu strategi Coping yang digunakan oleh setiap subjek dalam menghadapi permasalahannya serta seberapa besar keterpengaruhan subjek dalam menggunakan strategi coping untuk mengatasi tingkat stres dan kebingungan.

C. Pembahasan

1. Strategi Coping Yang Digunakan Oleh Individu Usia Dewasa Awal Korban *Broken Home* Dalam Menghadapi Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilakukan pembahasan yang menyoal tentang strategi coping yang digunakan oleh individu usia dewasa awal atas korban broken home dalam mengatasi stres. Pada bagian ini, Di ketahui bahwa kedua informan memiliki permasalahan yang sama dalam kehidupan informan yakni sama-sama

memiliki permasalahan dalam kehidupannya akibat dari perceraian orangtuanya. Dari adanya perceraian orangtua akan mengakibatkan anak yang menjadi korban, dan memiliki dampak dari perceraian orangtuanya seperti gangguan moral, psikis, susah bersosialisasi dengan orang, susah untuk fokus belajar dan lain sebagainya.

Setelah melakukan wawancara dan penggalan data dengan dua informan, maka peneliti dapat membuat gambaran yang menyoal tentang strategi coping yang digunakan oleh korban *broken home* dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi situasi stress.

Tabel 4.3. strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres oleh informan BCB.

No	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Emotion-focused coping</i>
1.	Korban mengambil tindakan <i>Supression</i> berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor, seperti halnya tidak membuka komunikasi dengan ayah.	Korban merasa menerima dengan hubungan ayah dan ibunya. Penerimaan ini adalah di mana korban menerima kenyataan adanya permasalahan dan situasi stres.

2.	Mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami seperti halnya korban bercerita dan mencari dukungan terhadap kerabat yang dia anggap mempunyai hubungan emosional.	<i>Seeking social support for emotional reasons</i> (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional). Mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial. Korban lebih memilih dukungan sosial kepada ibunya untuk mengatasi stresnya.
3.	Tindakan ini korban berusaha untuk mengekang atau <i>restraint</i> , <i>Coping</i> ini menunggu sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak datang dengan sendirinya dan menahan diri untuk tidak bertindak sebelum waktunya. Ini adalah strategi <i>Coping</i> aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan untuk mengatasi stresor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menahan diri berarti tidak bertindak, korban melakukan tindakan ini dengan menunggu kondisi dan kondisi berubah dengan sendirinya.	Korban menafsirkan permasalahan dan situasi sulitnya ke dalam hal positif, sehingga secara intrinsik mengarahkan orang tersebut untuk melanjutkan (atau melanjutkan) tindakan <i>coping</i> yang aktif dan berfokus pada masalah.
4	Tindakan korban hendak untuk membuka komunikasi dengan	Kekecewaan korban terhadap ayahnya karena sang ayah tidak

	semua keluarga dengan harapan mereka bisa membantu. Hal inilah yang disebut dengan Perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah	pernah mendukung secara emosional apa yang telah terjadi oleh korban. Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata
5	<i>Coping</i> aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya. <i>Coping</i> aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya <i>coping</i> secara bertahap, dengan bentuk korban mengambil keputusan untuk melanjutkan studinya di kampus.	Korban akan mencari rasa aman dan bantuan emosional kepada agama. Agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sarana untuk reinterpretasi dan pertumbuhan positif, serta sebagai taktik mengatasi stresor secara aktif, dengan tindakan korban selalu mengembalikan ini kepada Allah SWT.

Berdasarkan hasil tabel diatas, BCB mengalami dampak dalam kehidupannya seperti halnya gangguan psikis, susah untuk melangkah dalam mencapai cita-citanya, sulit bergaul dengan teman-teman sebaya dan memiliki permasalahan moral. Dampak psikis yang dialami oleh BCB yakni sikap kecemasan berlebih dan rasa takut untuk memulai hal-hal baru, akan tetapi korban memiliki strategi tersendiri untuk mengatasi hal tersebut dengan *coping* aktif yaitu korban memulai tindakan langsung,

meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya *coping* secara bertahap. Korban pada awalnya merasa tepukul dengan kondisi kedua orangnya yang *broken home*, karena sebelumnya kondisi keluarga internal sangat harmonis.

Pada saat kondisi stresor korban selalu mencari solusi untuk mengatasinya dengan mencoba mencari dukungan sosial kepada teman dekatnya dan mencari peluang untuk membuka komunikasi dan menceritakan kondisi kedua orangnya kepada kerabat atau keluarga yang memiliki hubungan emosional dengan korban. Satu dan lain hal yang membuat emosional dan stresor korban teratasi yaitu hubungannya dengan seorang ibu tidak terputus, korban selalu menceritakan hal-hal yang sulit kepada ibunya. Sang ibu selalu memberikan dukungan moral kepada korban dan kedekatan secara emosional korban lebih dekat dengan ibu daripada dengan ayahnya. Korban menganggap ayahnya adalah sumber dari permasalahan sehingga korban menutup komunikasi dengan ayah, korban mengambil tindakan *Suppression* berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor.

Secara khusus, korban menjaga dan merawat emosional dan kondisi psikisnya ketika kerumitan dan kesulitan korban tidak menemukan jalan keluar dengan menjalin hubungan kepada Agama. Korban selalu dapat memetik hikmah dan pelajaran dari kejadian yang sudah terjadi,

korban akan mencari rasa aman dan bantuan emosional kepada agama. Agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sarana untuk reinterpretasi dan pertumbuhan positif, serta sebagai taktik mengatasi stresor secara aktif, dengan tindakan korban selalu mengembalikan ini kepada Allah SWT. Hal inilah yang menjadikan korban selalu mendapatkan spirit untuk bangkit dan mengatasi rasa stresornya. Dengan demikian, dari perceraian orangtua BCB, korban dapat mengatasi kondisi stresornya dengan beberapa strategi *coping* baik secara tindakan yaitu fokus pada penyelesaian masalah dan merawat psikisnya dengan strategi menjaga stabilitas emosional korban.

Tabel 4.4. strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres oleh informan SA.

No	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Emotion-focused coping</i>
1.	Korban cenderung menikmati kondisi tersebut dan korban semakin merasa tertutup. <i>Coping</i> ini menunggu sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak datang dengan sendirinya dan menahan diri untuk tidak bertindak sebelum waktunya. Ini adalah strategi	Korban merasa menolak dan menyangkal atas kondisi yang menyimpannya pada saat ini, karena korban menyadari di usia 20 tahun dia merasa kehidupannya tidak stabil karena perceraian kedua orangtuanya. Strategi inilah yang digunakan oleh korban,

	<p><i>Coping</i> aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan untuk mengatasi stresor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menahan diri berarti tidak bertindak.</p>	<p>disebut dengan strategi <i>Denial</i> (<i>menyangkal atau menolak</i>) yaitu Penyangkalan adalah kebalikan dari penerimaan, di mana individu menolak bahwa stresor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stresor itu tidak nyata.</p>
2.	<p>Korban mencoba untuk bertahan dan menekan kondisi emosional yang pada waktu sebelum perceraian korban merasa aktif produktif. Strategi ini <i>Supression</i> berarti menekan kegiatan atau hal lain yang dianggap mengganggu penyelesaian permasalahan, berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan dan tidak mepedulikan hal lain untuk mengatasi stresor.</p>	<p>Dukungan secara emosional dari ibu dan teman teman terdekatnya merupakan bentuk dari strategi <i>seeking social support for emotional reasons</i> yang memiliki arti mencari dukungan sosial dengan alasan emosional berarti mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari lingkungan sosial.</p>

3.	<p>Korban mempunyai rencana untuk mencari bantuan secara profesional dengan mencari ahli psikologis untuk membantu memecahkan permasalahannya dan memupuk semangat untuk mengejar cita-cita kembali. Strategi ini biasa disebut dengan <i>planning</i> perencanaan, yaitu Perencanaan melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah.</p>	
4.	<p>Korban <i>broken home</i> juga menggunakan strategi, mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental berarti mencari nasihat, bantuan, dan informasi dari orang lain mengenai masalah dan situasi sulit yang sedang dialami dengan bentuk</p>	

	pergi ke konselor dan psikolog untuk mencari dukungan sosial.	
5.	<p>Mencari dukungan dan mencoba berbicara kepada orang yang dapat dipercaya dan amanah merupakan sebuah strategi aktif untuk menyelesaikan masalah.</p> <p><i>Coping</i> aktif adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk memperbaiki efeknya. <i>Coping</i> aktif termasuk memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha penyelesaian masalah, dan mencoba melakukan upaya <i>coping</i> secara bertahap.</p>	

Dalam hal ini, situasi korban yang dialami oleh SA berbeda halnya dengan korban BCB, korban lebih terfokus pada penyelesaian masalah

tinimbang emosional *coping*. SA cenderung menikmati kondisi tersebut dan korban semakin merasa tertutup. *Coping* ini menunggu sampai kesempatan yang tepat untuk bertindak datang dengan sendirinya dan menahan diri untuk tidak bertindak sebelum waktunya. Ini adalah strategi *Coping* aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan untuk mengatasi stresor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menahan diri berarti tidak bertindak, kondisi ini berarti menekan atas apa yang dirasakan korban, pada awalnya korban memiliki cita-cita dan hendak mengejar cita-cita tersebut, akan tetapi setelah terjadi perceraian kedua orangtuanya, korban merasa terpecah fokusnya dan memilih untuk mengatasi situasi stresornya serta bertahan atas situasi yang menyimpannya.

Selain itu, korban juga memiliki sebuah rencana untuk mencari dukungan secara profesional untuk mengatasi stresornya, karena sejauh yang dialami oleh korban setelah keluarnya ibu dan ayahnya berpisah, ia sangat menutup diri dengan kondisi sekitarnya. Oleh karena itu, SA hendak mencari dukungan secara emosional dengan bentuk mencari psikolog atau mentor untuk mencari jalan keluar. Hal inilah yang disebut dengan strategi stresor *problem-focused coping* dengan bentuk *planning* atau perencanaan yaitu melibatkan strategi tindakan, memikirkan langkah apa yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah (Carver dkk., 1989, hal 269). Hal lain yang membuat korban lebih dominan untuk menggunakan strategi *problem-focused coping* dari pada *emosional focused coping* adalah SA mencari teman atau keluarga yang dapat dipercaya untuk

mencari nasihat dan arahan dalam penyelesaian masalahnya. Dengan demikian, korban SA cenderung memecahkan masalah secara aktif dan minim sekali menggunakan emosional *coping*.

2. Efektivitas Strategi *Coping* Yang Digunakan Oleh Individu Usia Dewasa Awal Korban *Broken Home* Dalam Mengatasi Stres

Bagian ini menunjukkan seberapa efektif metode yang digunakan oleh orang untuk mengatasi situasi stresornya. Dengan demikian, jelas bahwa kedua korban menggunakan strategi pengendalian masalah yang difokuskan pada masalah dan pengendalian emosional yang difokuskan. Kedua informan ini memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah rumah yang hancur dengan fokus pada pengendalian masalah, menggunakan kehati-hatian (*cautiousness*) dan negosiasi, yaitu meminta bantuan orang lain untuk mencari jalan keluar bersama. Mereka menerapkannya dengan membagikan pendapat mereka kepada orang lain yang dapat membantu mereka membuat keputusan dan mengevaluasi diri mereka sendiri untuk menyelesaikan masalah rumah yang rusak. Ketika kita menghadapi masalah rumah yang hancur, peran teman sebaya atau keluarga sangat penting untuk mencurahkan semua isi pikiran korban. Mereka dapat membantu korban keluar dari masalah, meskipun hanya sedikit yang membantu, tetapi juga sangat penting untuk mencegah anak-anak yang mengalami masalah rumah hancur melakukan hal-hal yang tidak sopan untuk melampiaskan amarahnya.

Setelah penelitian, informan menemukan bahwa menceritakan masalah kepada orang lain dapat membantu kesehatan psikologis karena memungkinkan untuk mengungkapkan semua beban pikiran yang telah dipendam sendiri dan akhirnya diungkapkan. Ini membuat seseorang merasa lebih tenang setelah menceritakan masalahnya kepada orang lain. Selain itu, Anda dapat meminta bantuan konselor atau psikolog untuk mengatasi masalah selanjutnya. Namun, banyak orang yang menolak untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor karena berbagai alasan. Misalnya, mereka merasa masalah psikis terlalu sepele, takut menceritakan keluhannya dan sejarah medis mereka, takut tidak mampu membayar biaya konseling, atau, yang paling parahnya, takut disebut sebagai gangguan jiwa. Namun, ada banyak keuntungan dari berkonsultasi dengan psikolog. Ini termasuk membantu korban menyelesaikan keluhan dan masalah mereka, terutama yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sosial, dan perilaku. Sebelum konseling, seorang psikolog akan membuat korban lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya.

Menurut Nabilla dan Arief Ichwani, ada banyak manfaat berkonsultasi dengan konselor. Jika seseorang menghadapi masalah yang berat dan tidak dapat mengatasinya sendiri dan membutuhkan bantuan dari orang lain, mereka dapat meminta bantuan konselor atau psikolog. Beberapa manfaat berkonsultasi dengan konselor atau psikolog adalah sebagai berikut: mereka akan merasakan kesehatan mental yang lebih baik, mereka akan merasa lebih tenang karena mereka telah meluapkan emosi yang

mereka miliki, mereka akan merasa lebih tenang, mereka akan merasa lebih baik.

Strategi menangani masalah yang berfokus pada menangani masalah menggunakan Tindakan Instrumental, yang berarti merencanakan tindakan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalahnya. Ketika Anda menghadapi masalah dengan rumah Anda yang rusak, adalah ide yang bagus untuk membuat rencana untuk menjadi lebih baik lagi di masa mendatang. Misalnya, Dapat melakukan hal-hal seperti fokus pada pendidikan untuk mencapai cita-citanya untuk menjadi orang yang sukses dan berguna, mendirikan bisnis dengan tujuan untuk membantu pendapatan keluarga dan diri sendiri, dan juga menciptakan lapangan kerja baru untuk meningkatkan ekonomi masyarakat.

Salah satu informan mengatakan bahwa membantu seseorang akan membuat mereka merasa bahagia dan membuat hal-hal yang baik, sehingga mereka menghindari hal-hal yang buruk. Sangat banyak cara untuk menangani masalah rumah yang hancur; beberapa informan bahkan melakukan Confrontive Coping, yaitu mencari tahu apa yang menyebabkan masalah perceraian orangtua, bertanya kepada keluarga, dan melihat sendiri. Anak yang kehilangan rumah dapat mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik dan belajar dari kesalahan atau masalah yang telah terjadi supaya tidak terulang lagi. Mereka dapat melakukan ini setelah mengetahui apa penyebab perceraian orangtuanya. Misal, orangtua bercerai karena alasan ekonomi, dan

anak mengetahuinya, maka dia bisa bekerja keras untuk mendapatkan uang dan memulai bisnis untuk memperbaiki hidupnya.

Mereka juga melakukan strategi fokus masalah (PFC) dan strategi fokus emosi (EFC). Melarikan diri dari masalah (Escapism) adalah aktivitas yang mereka sukai, seperti berolahraga, jalan-jalan, bernyanyi, dan bermain dengan teman-teman (Folkman dkk., 1986, hal. 572). Anak-anak yang mengalami stres karena perceraian orang tuanya dapat melampiaskan emosinya dengan melakukan hal-hal yang mereka sukai. Ini karena ketika mereka melakukan hal-hal yang mereka sukai, mereka akan merasakan senang dan bahagia, meskipun ini hanya akan bersifat sementara, tetapi setidaknya akan membantu meringankan beban pikiran mereka. Namun, adiksi adalah jenis kecanduan seseorang yang berujung pada tidak memikirkan dampak dari perbuatan yang dilakukannya, seperti susah untuk menentukan prioritas pada diri sendiri, pola tidur yang tidak teratur, merasa tidak nyaman atau cemas ketika menghindarinya, dan melakukan hobi yang terus menerus tanpa memperhatikan kondisi juga tidak baik.

Fokus emosional dalam menangani masalah tidak hanya melarikan diri dari masalah (escapism), tetapi juga ada anak-anak yang menghadapi masalah perceraian orang tua. Mereka mungkin mempertimbangkan masalah seringan mungkin (minimisasi) dengan tujuan supaya masalah perceraian orangtuanya tidak terlalu membebani pikiran mereka (Carver dkk., 1989, hal 269), seperti yang dikatakan oleh beberapa informan sebagai berikut: meingikhlaskan perceraian orangtua, ketika anak mengikhlaskan

perceraian orangtuanya, maka anak akan Jika anak dapat mengendalikan diri dan berusaha tenang, semua masalah yang dihadapinya akan menjadi lebih ringan. Pasrah pada yang maha kuasa dan percaya bahwa ada solusi untuk semua masalah.

Karena anak tidak ingin merasakan keluarga yang tidak harmonis, korban perceraian orangtuanya akan merasa menyesal dan kecewa. Dia juga akan merasakan kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya. Namun, peristiwa perceraian orangtua juga memiliki sisi positifnya, karena setiap cobaan pasti memiliki sisi positif dan negatifnya. Mungkin sebagian besar perceraian orangtua memiliki sisi negatifnya, tetapi jika anak dapat berpikir secara positif, mereka juga dapat mengambil sisi positifnya, seperti informan juga mengambil sisi positifnya, seperti anak akan menjadi lebih tegar saat menghadapi masalah yang akan datang, menjadikan pendewa

Dengan perceraian, orang tua anak juga dapat menghindari masalah yang menimbulkan masalah, baik di rumah yang rusak maupun di rumah yang rusak. Karena ketika Anda sudah berdamai dengan situasi yang membuat Anda terpuruk, tidak ada alasan untuk menghadapi masalah yang tidak penting lagi dalam kehidupan Anda. Sebaliknya, daripada menghadapi masalah yang tidak jelas, lebih baik menciptakan pola kehidupan yang baik untuk dimasa yang akan datang, seperti memulai bisnis dan memiliki pandangan yang baik sebelum melakukan sesuatu untuk meminimalkan jumlah kejadian yang tidak diinginkan.

Jika orang tua mereka bercerai, anak-anak akan mengalami banyak dampak, seperti gangguan psikis (trauma, mudah tersinggung, dan emosi yang tidak jelas), membenci kedua orangtua mereka, mudah terpengaruh oleh lingkungannya, menganggap hidupnya tidak berarti lagi, yang membuat mereka ingin mengakhiri hidup mereka, dan masalah moral seperti meniru tindakan orang tua mereka yang tidak baik. Salah satu gangguan psikis anak-anak yang mengalami broken home adalah mereka mudah marah dan tersinggung karena hati mereka rapuh, yang membuat mereka mudah tersinggung, marah, dan trauma. Karena anak sering melihat orangtua bertengkar, dan beberapa orangtua menjadi sangat marah, sehingga mereka melampiaskan kemarahannya kepada anak, yang membuat anak trauma.

Selain itu, karena orangtua bercerai tidak memikirkan masa depan anaknya, anak akan membenci salah satu dari orangtuanya dan tidak akan memiliki keluarga yang harmonis. Namun, jika anak dapat memahami mengapa orangtua bercerai, dia tidak akan membenci kedua orangtuanya dan akan memahaminya. Untuk mencegah anak merasa sendirian dan menumbuhkan rasa sayang kepada orangtuanya, orang tua juga dapat memberikan perhatian yang lebih besar pada kondisi anaknya. Anak-anak mengalami efek yang lebih parah dari perceraian orangtua, yaitu mereka merasa hidup mereka sia-sia dan ingin mati. Salah satu informan mengatakan bahwa ayahnya mengalami masalah temperamental dan sering menggunakan cara lain untuk menyelesaikan kemarahan, seperti dipukul

atau dicacimaki. Hal ini membuatnya merasa hidupnya sia-sia dan merasa tidak ada artinya. Akhirnya, dia pernah ingin mati. Walau begitu, informan hampir melakukan tindakan yang buruk, seperti menutup diri dan menghindari hubungan dengan ayahnya, tetapi informan telah menggunakan strategi pertempuran yang efektif. Karena dia telah dididik dengan baik oleh orangtuanya dan berada di sekitar orang-orang yang baik dari keluarga dan teman, dia memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya untuk menghindari perbuatan buruk.

Selain itu, perceraian orangtua memiliki efek lain terhadap anak, seperti kesulitan untuk bergaul dengan teman baru atau lingkungan baru. Salah satu informan mengatakan bahwa anak merasa malu karena memiliki rumah yang hancur dan takut temannya tidak bisa menerima keadaan keluarga yang tidak stabil. Namun, untuk membantu anak beradaptasi dengan lingkungan barunya dengan lebih baik, ada baiknya diajak berbicara sebelumnya. Semakin banyak diajak berbicara, semakin nyaman anak dengan lingkungan barunya. Jika orangtua dahulunya suka bertengkar di depan anaknya, perceraian mereka juga dapat berdampak pada perilaku moral anak. Anak-anak mungkin meniru tindakan dan perkataan orang tua mereka yang tidak baik saat bertengkar di depan mereka. Salah satu informan mengatakan dia juga mengalami masalah moral karena dia suka meniru perkataan kasar orangtuanya setiap kali dia marah.

Semua informan menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi coping problem focused atau emotion focused. Mereka mengalami dampak

yang tidak menyenangkan dalam hidup mereka karena perceraian orangtuanya, membuat mereka stres, dan bahkan salah satu informan pernah berpikir untuk mengakhiri kehidupannya. Namun, karena mereka telah mengembangkan strategi untuk bertahan hidup dan memikirkan konsekuensi yang akan terjadi jika mereka melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan, mereka akhirnya memilih untuk mencari jalan keluar yang baik untuk diri mereka sendiri sekarang dan di masa depan. Oleh karena itu, dari kedua korban kecelakaan rumah, strategi yang paling banyak digunakan oleh korban adalah masalah fokus pengendalian stres, yang berarti belajar bagaimana mengubah situasi, keadaan, atau masalah utama. Berikut ringkasan dari tabel efektifitas strategi Coping.

Tabel 4.5. Kesimpulan Strategi Coping dan Dampaknya

Aspek	Deskripsi	Dampak Positif	Dampak Negatif
Strategi Coping Problem-Focused (PFC)	Menggunakan tindakan instrumental seperti merencanakan solusi, mencari bantuan orang lain, dan mengevaluasi situasi.	Membantu korban mengatasi stres dengan fokus mencari solusi nyata; meningkatkan motivasi untuk masa depan (contoh: pendidikan/bisnis).	Memerlukan dukungan eksternal yang mungkin sulit diperoleh dalam beberapa situasi.
Strategi Coping Emotion-Focused (EFC)	Melibatkan upaya melarikan diri (escapism), minimisasi masalah, atau mencari ketenangan emosional.	Membantu meringankan beban pikiran sementara dan mengurangi tekanan emosional.	Efek sementara; cenderung membuat korban menghindari masalah tanpa penyelesaian jangka panjang.

Dukungan Sosial	Mendapatkan bantuan dari teman, keluarga, atau konselor untuk berbagi beban dan memperoleh pandangan baru.	Meningkatkan kesehatan mental, meringankan stres, dan membantu pengambilan keputusan yang lebih rasional.	Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk isolasi korban dan potensi melakukan hal hal yang negatif
Dukungan Profesional	Berkonsultasi dengan psikolog atau konselor untuk memahami dan menangani masalah lebih baik.	Membantu korban memahami perasaan mereka, membangun strategi adaptif, dan mencegah konsekuensi buruk.	Stigma sosial dan biaya konseling dapat menjadi penghambat bagi korban untuk mencari bantuan.
Efek Psikologis dari Perceraian	Trauma, mudah tersinggung, emosi yang tidak stabil, dan rasa kehilangan figur keluarga yang utuh.	Dapat mengembangkan ketahanan emosional jika korban berhasil mengelola stres dengan baik.	Rasa tidak berharga, kecenderungan menyalahkan diri, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup.
Efek Sosial dan Moral	Kesulitan beradaptasi di lingkungan baru, malu, dan terpengaruh perilaku negatif dari konflik orang tua.	Dapat membangun kemampuan adaptasi yang lebih baik jika ada dukungan yang memadai.	Kesulitan membangun hubungan baru, pengaruh buruk pada perilaku moral seperti meniru konflik verbal orang tua, pergaulan yang salah.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Menilik hasil dari pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam menghadapi stres sangat beragam, Korban BCB dapat mengatasi kondisi stresornya dengan beberapa strategi *coping* baik secara tindakan yaitu fokus pada penyelesaian masalah dan merawat psikisnya dengan strategi menjaga stabilitas emosional korban. Sedangkan korban SA mencari teman atau keluarga yang dapat dipercaya untuk mencari nasihat dan arahan dalam penyelesaian masalahnya. Dengan demikian, korban SA cenderung memecahkan masalah secara aktif dan minim sekali menggunakan emosional *coping*. Ketika dilihat dari efektivitas strategi *coping* yang digunakan oleh individu usia dewasa awal korban *broken home* dalam mengatasi stres dari kedua korban *broken home* hal strategi yang paling dominan dan efektif dilakukan oleh korban adalah *problem focused coping* yaitu strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk

mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan dari pada *emotion focused coping*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan judul “Strategi Coping Pada Individu Korban *Broken Home* Usia Dewasa Awal: Sebuah Penelitian Kualitatif” maka peneliti memberi saran yang ditunjukkan kepada:

1. Bagi orangtua hendaknya orangtua yang sudah bercerai memberikan perhatian dan kasih sayang serta bertanggung jawab kepada anak baik secara finansial, kasih sayang, dan perhatian supaya anak tidak melakukan hal-hal yang negatif. Selain itu, orang tua juga diharapkan mempertimbangkan dan memikirkan masa depan anaknya.
2. Bagi Mahasiswa dan Anak *Broken Home*, penulis memberikan saran kepada Mahasiswa dan anak *Broken Home* memilih lingkungan yang baik dan memilih teman-teman yang baik. Jika beban yang dirasakan terlalu berat dan sudah mengganggu aktivitas belajar, bersosialisasi dan lain sebagainya, lebih baik bisa menceritakan dan meminta pendapat kepada orang lain yang dipecahainya atau bisa menceritakan kepada orang yang ahli dalam bidang ini seperti konselor atau psikolog.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Rahman, R., & Ananda Paryontri, R. (2023). Stress Coping in Adolescents Who Have Disharmonious Families in Sidoarjo: Mengatasi Stres pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis di Sidoarjo. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 21(4), 1–11.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 49(4), 1269–1287.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental Divorce and Adult Well-Being: A Meta-Analysis. *Source: Journal of Marriage and Family*, 53(1), 43–58. <http://www.jstor.org>URL:<http://www.jstor.org/stable/353132>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Anggraini, R. R. (2020). *Coping stress pada emerging adulthood dalam disharmonis keluarga*.
- Armajayanthi, E., Victoriana, E., Kangga, D., & Ayu, L. (2017). Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 37–52.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Dhara, D., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and Psychological Well-being in Old Age. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 03(03). <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000117>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- 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.
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: Interviews and focus groups. *British Dental Journal*, 204(6), 291–295. <https://doi.org/10.1038/bdj.2008.192>
- Hamid, F. (2013). Pendekatan Fenomenologi (Suatu Ranah Penelitian Kualitatif). *Penelitian Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijogo Yogyakarta*, 1(1), 1–15.
- Hilyatul, U. (2021). *Strategi Coping Stres Pada Dewasa Awal Dengan Tipe Kepribadian Introvert*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hussain, S., & Hussain, Y. (2015). Psychological Problems of Adolescents of Broken and Intact Families In Gilgit: A Comparative Study. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(1), 41–51.
- Jackson, L. J., & Fife, S. T. (2018). The impact of parental divorce: The relationship between social support and confidence levels in young adults. *Journal of Divorce and Remarriage*, 59(2), 123–140. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1402652>
- Kholil, M. A. N., Ismanto, H. S., & Setiawan, A. (2023). Dampak Broken Home terhadap Siswa SMK N 1 Kudus Tahun 2021/2022. *Journal on Education*, 05(03), 9019–9029.
- Konaszewski, K., Niesiobedzka, M., & Kolemba, M. (2022). Coping and Mental Health during Emerging Adulthood. The Relationships between Coping Strategies and Risk of Depression and Life Satisfaction among Students in

- Higher Education. *Polish Psychological Bulletin*, 53(2), 112–121. <https://doi.org/10.24425/ppb.2022.141139>
- Koten, B. A. (2021). *Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Coping Stress Pada Usia Dewasa Awal*. Universitas Mercu Buana.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal Community Empowerment*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>
- Mulkismawati, Rajab, K., & Shofiah, V. (2022). The Students' Resilience from the Broken Home Family at The High School of Kuantan Singingi District. *International Journal of Applied Guidance and Counseling (IJAGC)*, 3(2), 84–100. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v3i2.2773>
- Munandar, A., Esterlita Purnamasari, S., & Varadhila Peristiano, S. (2020). Psychological Well-Being Pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46–52. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1>
- Nurkahfi, A., & Supraptiningsih, E. (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 509–514. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.1434>
- prof. dr. sugiyono. (2013). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. In *Bandung Alf*. Alfabeta.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putut Sugiarto. (2023, July 7). Diduga Akibat Broken Home, Pelajar SMP di Tuban Ini Nekat Bunuh Diri. *Suara Tuban*.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Sani, U. A. (2019). Strategi Coping Ditinjau Dari Spiritualitas dan Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 85–95.
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development, 7th ed.*
- Sarafino dan Timothy. (2017). Health Psychology (Biopsychosocial Interactions 9th Edition). In *John Wiley's & Sons Inc.* John Wiley & Sons.

- Sheehan, H. R., & Socs, C. B. (2010). *The “Broken Home” or Broken Society (A Sociological Study of Family Structure and Juvenile Delinquency)*.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP COPING STRESS PADA MAHASISWA FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping Strategies. In *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (Vol. 2, pp. 55–60). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R., & Li, Z. (2019). Gratitude and problem behaviors in adolescents: The mediating roles of positive and negative coping styles. *Frontiers in Psychology*, 10(1547), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01547>
- Syafindra, Y., & Samputra, P. L. (2023). Pengaruh Emotional Quotient Terhadap Strategi Coping Stress Generasi Milenial Dalam Bermedia Sosial. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 5(1), 11–22. <https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i1.2064>
- Virya, R., Dewi, E. M. P., & Siswanti, D. N. (2023). Pengaruh Strategi Coping terhadap Kebahagiaan pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP)*, 2(2), 195–203. <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp><http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>
- Zammuner, V. L. (2019). Adolescents’ Coping Strategies Influence Their Psychosocial Well-Being. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 36(3), 1–17. <https://doi.org/10.9734/cjast/2019/v36i330232>

Lampiran-lampiran

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Informan : BCB
 Tempat/tgl : Tuban, 15 Mei 2024
 Pukul : 20.00 WIB
 Wawancara 1

STRATEGI	ASPEK	DAFTARPERTANYAAN
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Acceptance (penerimaan)</i>	<p>1) Peneliti (P) : Bagaimana perasaanmu melihat kondisi keluargamu seperti itu?</p> <p>BCB (B): Melihat keluarga saya berantakan seperti ini, terasa seperti saya kehilangan kestabilan yang selalu saya anggap sebagai pijakan dalam hidup saya. Rasanya sulit untuk menerima kenyataan bahwa keluarga yang saya kenal selama ini berakhir seperti ini</p>
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Seeking social support for emotional reasons</i> (mencari dukungan sosial	<p>2) Peneliti (P) : Sekarang kamu tinggal dengan siapa? Apa alasannya?</p>

	dengan alasan emosional)	BCB (B): Saat ini, saya tinggal dengan ibu saya. Alasannya sederhana, saya merasa lebih dekat dengan ibu dan merasa nyaman berada di dekatnya dalam menghadapi masa-masa sulit seperti ini.
Emotion-focused coping :	Positive reinterpretation <i>(reinterpretasi positif)</i>	3) Peneliti (P) : Bagaimana hubungan kamu dengan ibumu? BCB (B): Hubungan saya dengan ibu saya sangat dekat. Dia adalah orang yang selalu ada untuk saya, mendukung saya dalam setiap langkah yang saya ambil.
Problem-focused coping:	Suppression berarti <i>menekan</i>	4) Peneliti (P) : Bagaimana hubungan kamu dengan ayahmu? BCB (B): Hubungan saya dengan ayah saya agak tegang. Kami masih berbicara, tetapi tidak seintens hubungan saya dengan ibu saya.
Problem-focused coping:	Seeking social support for <i>instrumental reasons</i> <i>(mencari support sosial)</i>	Peneliti (P) : Bagaimana hubungan kamu dengan anggota keluarga lainnya? BCB (B): Hubungan saya dengan anggota keluarga lainnya cukup baik. Kami saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi masa-masa sulit ini.

Emotion-focused coping:	<i>Denial (menyangkal atau menolak)</i>	<p>Peneliti (P) : Bagaimana pandanganmu terhadap sosok ayahmu?</p> <p>BCB (B): Pandangan saya terhadap ayah saya mencakup rasa hormat karena dia adalah ayah saya, tetapi juga ada rasa kecewa karena kurangnya keterlibatan dan dukungan emosional dari pihaknya setelah perceraian.</p>
Problem-focused coping :	<i>Restraint (pengekangan)</i>	<p>Peneliti (P) : Apa kendala atau kesulitan yang kamu hadapi dengan kondisi keluargamu seperti ini?</p> <p>BCB (B): Kendala utama yang saya hadapi adalah kebingungan dan perasaan kehilangan identitas keluarga, sehingga saya merasa kesulitan untuk melangkah lebih maju seperti teman-teman sebaya saya yang pada akhirnya saya menunggu kondisi dan situasi yang bakal berubah dengan sendirinya, satu-satunya tempat curhat saya adalah ibu.</p>
Emotion-focused coping :	<i>Seeking social support for emotional reasons (mencari dukungan sosial dengan alasan emosional)</i>	<p>Peneliti (P) : Dengan kondisi keluargamu saat ini, apakah ada masalah dan kendala yang kamu alami dalam proses pendidikanmu?</p>

		<p>BCB (B): Kendala utama yang saya hadapi adalah kebingungan dan perasaan kehilangan identitas keluarga, apalagi ketika saya masih dalam proses belajar, yang pastinya saya masih membutuhkan dukungan secara moral dan moril.</p>
<i>Problem-focused coping :</i>	<i>Planning (perencanaan)</i>	<p>Peneliti (P) : Apa yang kamu rencanakan untuk menyelesaikan masalah di keluargamu?</p> <p>BCB (B): Untuk menyelesaikan masalah dalam keluarga, saya berencana untuk membuka komunikasi yang lebih baik antara semua anggota keluarga dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.</p>
<i>problem-focused coping :</i>	<i>Active coping (coping aktif)</i>	<p>Peneliti (P) : Apakah kamu pernah melakukan perlawanan atau pertentangan dalam keluarga? Jika ada, seperti apa kamu melakukan?</p> <p>BCB (B): Ya, saya pernah mengalami pertentangan dengan ayah saya terkait keputusan-keputusan penting dalam hidup, seperti halnya ketika saya akan mengambil program studi dikampus.</p>

<i>problem-focused coping</i>	<i>Seeking social support for instrumental reasons</i> <i>(mencari support sosial)</i>	<p>Peneliti (P) : Ketika kamu menghadapi masalah dalam keluarga, apakah kamu berusaha mencari dukungan dari orang-orang terdekat? Bagaimana caranya?</p> <p>BCB (B): Ketika saya menghadapi masalah, saya selalu mencari dukungan dari ibu dan teman-teman terdekat saya dengan berbicara tentang perasaan saya, apa yang sedang saya alami dalam internal keluarga saya.</p>
<i>Emotion-focused coping :</i>	<i>Acceptance (penerimaan)</i>	<p>Peneliti (P) : Apakah kamu melihat ada makna positif dari permasalahan yang terjadi di keluargamu? Apa contohnya?</p> <p>BCB (B): Ya, melalui permasalahan ini, saya belajar betapa pentingnya komunikasi yang jujur dan dukungan keluarga, pernah saya berfikir bahwa perpisahan antara ayah dan ibu saya memiliki hikmah yang mendalam dalam hidup saya secara pribadi, karena ketika hubungan ayah dan ibu tetap dipertahankan, nantinya akan susah dan cenderung kasian disalah satu satu pihak.</p>

Problem-focused coping :	Active coping (coping aktif)	<p>Peneliti (P) : Apakah kamu merasa ikut bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan di keluargamu? Bagaimana bentuk tanggung jawab itu?</p> <p>BCB (B): Ya, saya merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu menyelesaikan permasalahan di keluarga saya dengan berkontribusi sebaik mungkin dalam proses penyembuhan.</p>
Problem-focused coping :	Suppression (menekan)	<p>Peneliti (P) : Ketika ada masalah dalam keluargamu, apakah kamu berusaha jaga jarak agar tak terbelenggu?</p> <p>BCB (B): Kadang-kadang, ya, saya berusaha menjaga jarak agar tidak terlalu terlibat emosional dalam masalah keluarga, dan mungkin kalo itu terlalu dalam permasalahannya saya berfikir terlalu berat untuk saya ikut campur.</p>
Problem-focused coping :	Active Coping (coping aktif)	<p>Peneliti (P) : Jika ada masalah di keluarga, apakah kamu berusaha menghindarkan diri dari masalah tersebut? Apa yang kamu lakukan?</p> <p>BCB (B): Saya cenderung menghadapi masalah dengan mencari solusi atau dengan berbicara terbuka dengan anggota keluarga yang terlibat.</p>

<i>Emotion-focused coping:</i>	<i>Acceptance (penerimaan)</i>	<p>Peneliti (P) : Bagaimana cara kamu menenangkan diri dalam situasi keluarga yang seperti itu?</p> <p>BCB (B): Saya menenangkan diri dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti membaca atau berjalan-jalan, dan yang paling sering saya pergi nongkrong bersama teman-teman di warung kopi</p>
<i>Problem focused coping,</i>	<i>Active coping,</i>	<p>Peneliti (P) : Bagaimana cara kamu mengendalikan diri saat menghadapi suatu masalah?</p> <p>BCB (B): Saya mencoba untuk tetap tenang dan rasional, dan mencari solusi yang terbaik untuk masalah tersebut, dengan saya mencoba mengambil langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah tersebut, misalkan ketika ibu saya sudah mengatakan bahwa tidak bisa lagi untuk membantu sepenuhnya biaya atau keperluan saya dimasa perkuliahan. Tidak seperti waktu ibu saya masih bersama ayah.</p>

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Informan : SN

Tempat/tgl : Tuban, 1 Maret 2023

Pukul : 20.00 WIB

Wawancara 2

STRATEGI	ASPEK	DAFTAR PERTANYAAN
<i>Emotion-focused coping:</i>	<i>Denial (menyangkal atau menolak)</i>	<p>2) Peneliti (P): Bisakah Anda menjelaskan bagaimana perasaan Anda saat orang tua Anda memutuskan untuk bercerai?</p> <p>SA (S): Itu adalah masa yang sangat sulit bagi saya. Saya berusia sekitar 20-an saat itu. Sebelumnya, saya merasa memiliki kehidupan yang cukup stabil, tetapi perceraian mereka mengubah segalanya. Saya merasa kehilangan pegangan dan mengalami banyak kebingungan serta stres.</p>
<i>problem-focused coping:</i>	<i>Restraint (pengekangan)</i>	<p>Peneliti (P): Bagaimana dampak perceraian ini terhadap keseharian dan kondisi emosional Anda?</p>

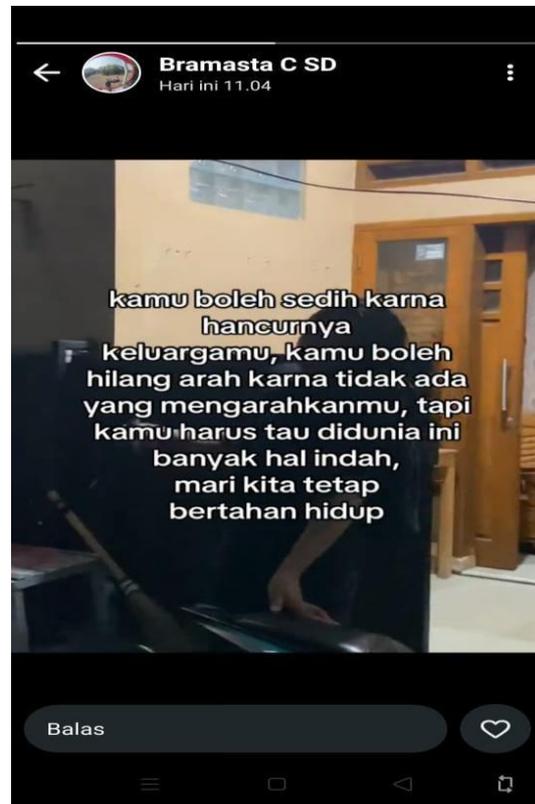
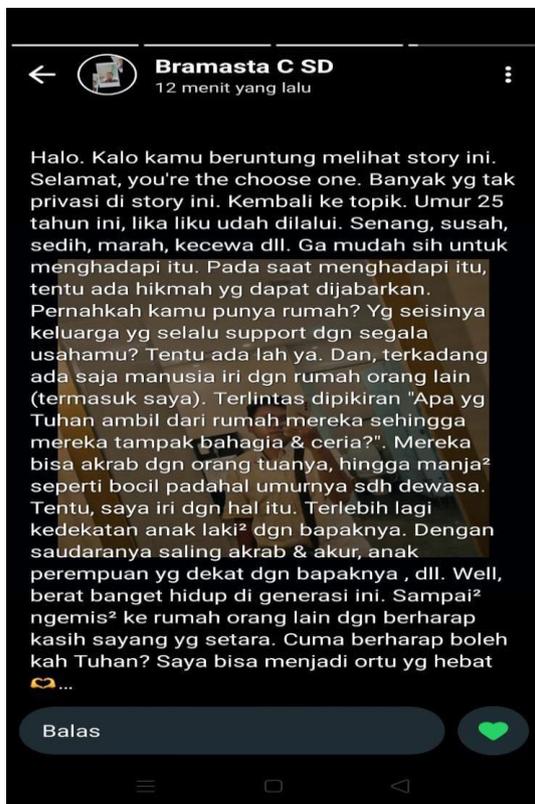
		<p>SA (S): Setelah perceraian, saya menjadi lebih tertutup. Saya merasa cemas dan seringkali kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Prestasi saya menurun dan saya sering merasa terisolasi. Rasanya seperti kehilangan keseimbangan hidup yang selama ini saya kenal. Sehingga saya cenderung menikmati kondisi ini.</p>
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Denial (menyangkal atau menolak)</i>	<p>Peneliti (P): Apakah ada perubahan spesifik dalam perilaku atau emosi Anda setelah perceraian?</p> <p>SA (S): Ya, saya menjadi lebih pendiam dan sering merasa kesepian. Saya mulai menghindari kegiatan sosial dan merasa sulit untuk mempercayai orang lain. Selain itu, saya sering merasa cemas dan tertekan tanpa alasan yang jelas.</p>
<i>Emotion-focused coping:</i>	<i>Seeking social support for emotional reasons</i>	<p>Peneliti (P): Apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman selama masa sulit ini?</p> <p>SA (S): Ibu saya berusaha keras untuk memberikan dukungan, meskipun dia sendiri juga menghadapi banyak kesulitan sebagai orang tua tunggal. Saya juga mendapatkan dukungan</p>

		dari beberapa teman dekat, tetapi rasa kesepian dan beban emosional tetap sulit untuk diatasi sepenuhnya.
<i>problem-focused coping:</i>	<i>Suppression (menekan)</i>	<p>Peneliti (P): Bagaimana kehidupan sehari-hari Anda berubah setelah perceraian orang tua?</p> <p>SA (S): Kehidupan sehari-hari saya berubah drastis. Sebelumnya, saya aktif dalam berbagai kegiatan, tetapi setelah perceraian, saya lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan menghindari pergaulan. Fokus saya bergeser dari mengejar cita-cita menjadi hanya mencoba bertahan dan mengatasi stres.</p>
<i>problem-focused coping:</i>	<i>Planning (perencanaan)</i>	<p>Peneliti (P): Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah emosional ini?</p> <p>SA (S): Sejujurnya, saya belum pernah secara aktif mencari bantuan profesional. Mungkin karena kurangnya informasi dan rasa enggan untuk membuka diri kepada orang asing. Namun, saya menyadari pentingnya dukungan profesional dan sedang mempertimbangkan untuk melakukannya.</p>

<i>problem-focused coping</i>	<i>Seeking social support for instrumental reasons (mencari support sosial)</i>	<p>Peneliti (P): Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan oleh masyarakat atau lembaga terkait untuk membantu individu yang mengalami situasi seperti Anda?</p> <p>SA (S): Saya pikir penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak perceraian terhadap anak-anak, bahkan jika mereka sudah dewasa. Dukungan dari konselor atau psikolog bisa sangat membantu. Selain itu, memiliki komunitas yang peduli dan mendukung juga bisa membuat perbedaan besar dalam proses pemulihan emosional</p>
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Seeking social support for emotional reasons</i>	<p>Peneliti (P): Bagaimana cara Anda mengatasi perasaan stres dan gangguan emosional yang Anda alami?</p> <p>SA (S): Saya mencoba berbagai cara untuk mengatasinya, termasuk berbicara dengan teman-teman yang bisa saya percaya dan mencari kegiatan yang bisa mengalihkan pikiran saya. Meski begitu, tetap tidak mudah, dan saya masih berusaha untuk menemukan keseimbangan emosional yang stabil.</p>
<i>Problem-focused coping</i>	<i>Planning (perencanaan)</i>	<p>Peneliti (P): Apakah Anda memiliki rencana jangka panjang untuk mengatasi masalah ini dan mencapai kesejahteraan emosional?</p>

		<p>SA (S): Saya berencana untuk mencari bantuan profesional, seperti konseling, dan lebih aktif dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial. Saya juga ingin fokus pada pengembangan diri dan menemukan cara untuk meraih kebahagiaan dan keseimbangan hidup.</p>
<i>problem-focused coping</i>	<i>Active coping (coping aktif)</i>	<p>Peneliti (P): Apa pesan yang ingin Anda sampaikan kepada orang-orang yang mengalami situasi serupa?</p> <p>SA (S): Jangan ragu untuk mencari bantuan dan berbicara dengan orang-orang yang bisa Anda percaya. Mengalami masa sulit seperti ini tidak berarti Anda harus menghadapi semuanya sendirian. Dukungan dari orang lain dan usaha untuk terus bergerak maju sangat penting.</p>

Dokumentasi Wawancara Subjek BCB



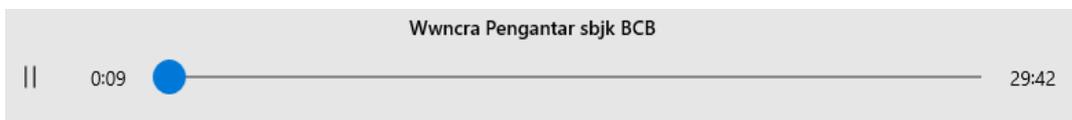
Edit



Perekam

Panggilan

subjek mas bcb.mp3
12.44



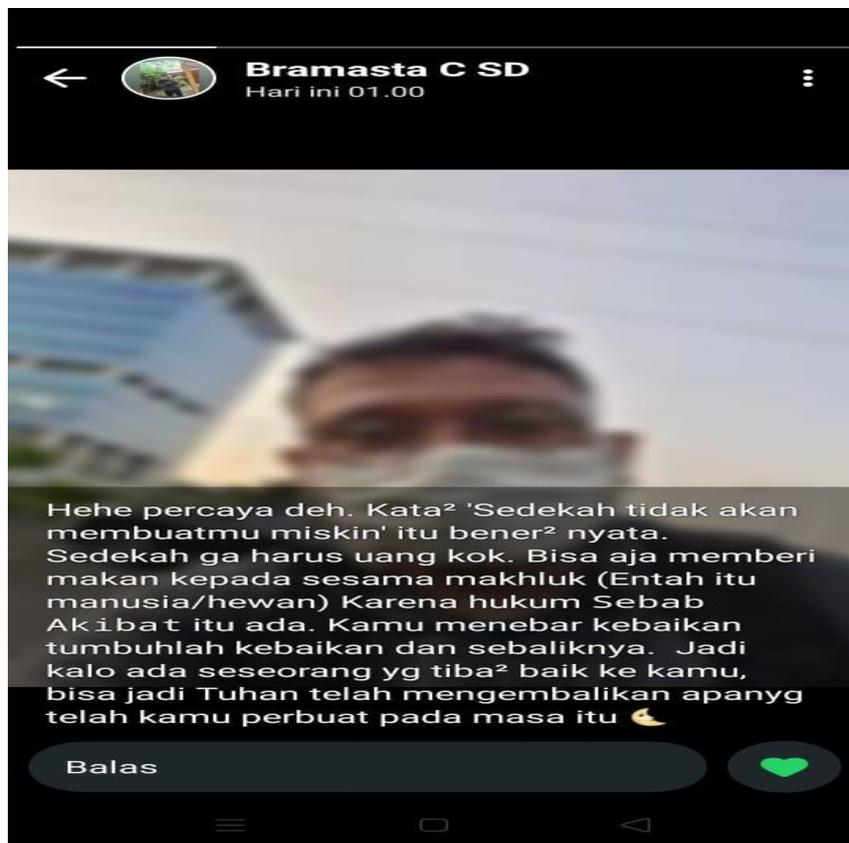
bcbpenegasancoping.mp3

15.26 15/12/24



bcbsepi.mp3

00.44 15/12/24



Dokumentasi Wawancara Subjek SA



subjek mas soni.mp3

08.48



Wwncara Pengantar sbjk SA



0:31



16:11

salsatentangSN2.mp3

03.45 17/12/24



Triangulasidata teman dekat SN....

20.26 17/12/24

