



OPEN ACCESS JOURNALS

Contents lists available at <https://jurnal.yoii.ac.id>

Dharma Publika Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Journal homepage: <http://jurnal.yoii.ac.id/index.php/dharmapublika>



Pelatihan Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Akibat Perceraian Orang Tua

Maya Masyita Suherman^{1*}, Sri Ratnasari², Williya Novianti³, Wiwin Yuliani⁴

^{1,3,4} IKIP Siliwangi, Cimahi, Indonesia

²STKIP Andi Matappa, Sulawesi Selatan, Indonesia

INFO ARTIKEL

Diajukan: 23 Januari 2023; Diterima: 28 Januari 2023; Direvisi: 07 February 2023; Dipublikasikan: 30 Maret 2023

KEYWORDS

Adolescents;
Coping Strategies,
Divorce;
Parental;
Stress

ABSTRACT

Divorce is the end of a husband and wife relationship in a marriage bond. This will have an impact on their children, especially teenagers. Not a few teenagers who experience stress due to the divorce of their parents. One way to deal with stress in adolescents is coping strategies. This training aims to provide understanding and practice the application of coping strategies to deal with stress in adolescents whose parents are divorced. This training activity uses a variety of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping for teenagers who are stressed because of their parents' divorce. Problem-focused coping can be done by identifying problems, gathering information, and finding alternative solutions. Whereas emotion-focused coping is usually done by avoiding, staying away, selective attention, seeking social and emotional support, and blaming yourself.

KATA KUNCI

Perceraian Orang
Tua;
Strategi Coping;
Stres

ABSTRAK

Perceraian merupakan berakhirnya hubungan suami istri dalam ikatan pernikahan. Hal ini akan berdampak terhadap anak-anaknya, terutama anak remaja. Tidak sedikit remaja yang mengalami stres akibat perceraian orang tuanya. Salah satu cara untuk mengatasi stres pada remaja yaitu dengan strategi coping. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan melatih penerapan strategi coping untuk mengatasi stres pada remaja yang orang tuanya bercerai. Kegiatan pelatihan ini menggunakan strategi coping yang bervariasi, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping pada remaja yang stres karena perceraian orang tuanya. Problem-focused coping dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi permasalahan, mengumpulkan informasi, dan mencari solusi alternatif. Sedangkan emotion-focused coping biasanya dilakukan dengan cara menghindar, menjauh, atensi selektif, mencari dukungan sosial dan emosional, dan menyalahkan diri sendiri.

PENDAHULUAN

Menurut KBBI, nikah adalah perjanjian perkawinan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan ketentuan hukum dan ajaran agama. Secara istilah, pernikahan adalah akad yang menghalalkan pergaulan antara laki-laki dan perempuan yang bukan mahramnya. Setiap pasangan yang sudah menikah pasti mempunyai keinginan kalau pernikahannya itu untuk yang pertama dan terakhir. Begitupun bagi anak-anaknya, mempunyai keluarga yang utuh merupakan suatu hal yang sangat membahagiakan. Namun pada

* Korespondensi Penulis: Maya Masyita Suherman, ✉ mayasuherman57@gmail.com



kenyataannya apabila rumah tangga tersebut sudah tidak bisa dipertahankan lagi karena sesuatu hal, maka akan terjadilah yang namanya perceraian.

Menurut KUH Perdata Pasal 207, perceraian merupakan penghapusan perkawinan dengan putusan hakim, atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu berdasarkan alasan-alasan yang tersebut dalam Undang- Undang. Perceraian dapat terjadi apabila suami istri tersebut sudah sama-sama merasakan adanya ketidakcocokan dalam menjalani rumah tangganya. Adapun faktor penyebab perceraian ini terjadi bisa bervariasi, mulai dari masalah kekerasan dalam rumah tangga, masalah ekonomi, sampai masalah karena adanya perselingkuhan. Perceraian dalam rumah tangga dapat menyakitkan bagi semua pihak yang terlibat, yaitu suami, istri, dan terutama bagi anak-anaknya yang sudah remaja.

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Hal ini senada dengan pendapat Santrock (2011), bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa remaja ini berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan dan umur 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki. Masa remaja merupakan masa perkembangan individu yang sangat penting. Oleh karena itu apabila terjadi perceraian dengan orang tuanya, maka hal tersebut akan sangat berpengaruh pada diri remaja.

Bagi anak usia remaja, perceraian merupakan kehancuran keluarga yang akan menghancurkan kehidupan mereka. Perceraian tersebut menyebabkan munculnya rasa cemas terhadap kehidupannya di masa kini dan di masa depan, dan mungkin mereka lebih menderita dari pada orang tuanya yang bercerai. Selain cemas, anak juga akan merasakan marah, takut, dan sedih yang mendalam didalam hatinya. Rasa cemas, marah, takut, dan sedih inilah yang biasa dikenal dengan stres.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Begitu pun halnya dengan perceraian orang tua yang menjadi salah satu penyebab stres bagi anak-anak (remaja). Karena sebelumnya ada kedekatan antara anak dengan orang tuanya, terlebih lagi bagi anak-anak yang sudah menginjak usia remaja yang cenderung lebih tertutup, baik kepada temannya maupun orang tuanya. Peristiwa ini menimbulkan anak-anak tidak merasa mendapatkan perlindungan dan kasih sayang dari orang tuanya. Setiap anak akan menanggung penderitaan dan kesusahan dengan tingkat yang berbeda-beda. Anak-anak yang orang tuanya bercerai, terutama yang sudah berusia sekolah atau remaja biasanya merasa ikut bersalah dan bertanggung jawab atas kejadian tersebut. Mereka juga merasa khawatir terhadap akibat buruk yang akan menimpa mereka setelah perceraian tersebut terjadi, seperti trauma untuk memulai hubungan baru dengan lawan jenis. Untuk mengatasi stres tersebut salah satunya dengan menggunakan strategi coping.

Apabila individu dapat bertahan dengan situasi buruk tersebut sehingga lebih memilih untuk mengatasi atau meminimalisir permasalahan, berarti individu tersebut berusaha melakukan mekanisme pertahanan diri atau bisa juga disebut dengan strategi coping (Papalia, et al, 2009). Strategi coping ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah, hal tersebut bisa bersifat sederhana seperti merubah ketidaksesuaian persepsi seseorang, mentoleransi atau menerima permasalahan yang ada, bahkan keluar atau menghindari dari situasi yang ada. Nevid, Rathus, dan Greene (2014) menambahkan bahwa stres dapat ditunjukkan dengan adanya tekanan fisik dan psikis oleh tuntutan dalam diri dan juga lingkungan sekitar.

Coping berasal dari kata "Cope" yang berarti lawan, mengatasi menurut sarafino (dalam Smet 1994). Coping merupakan usaha yang dilakukan baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan, atau mentolelir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai menimbulkan stress

(Lazarus & Folkman, 1984 dalam Azis, 2017) Breakwell (dalam Folkman dkk, 1986) menyatakan bahwa coping merupakan segala pikiran dan perilaku yang berhasil mengurangi atau menghilangkan ancaman, baik secara sadar dikenali oleh individu maupun tidak. Jadi, individu dapat disebut melakukan coping meskipun dirinya tidak menyadari maupun mengakuinya. Cohen dan Lazarus (Folkman, 1984) menambahkan tujuan perilaku coping adalah untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa- peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan self-image yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (dalam Sijangga, 2010).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara coping dapat dibedakan menjadi dua bagian besar, yaitu: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah cara yang dilakukan dengan berfokus pada usaha untuk merubah beberapa hal yang mengakibatkan stres. Sedangkan *emotion-focused coping* adalah cara yang lebih berfokus pada emosi. *Problem-focused coping* dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi permasalahan, mengumpulkan informasi, dan mencari solusi alternatif. Sedangkan *emotion-focused coping* biasanya dilakukan dengan cara menghindar, menjauh, atensi selektif, mencari dukungan sosial dan emosional, dan menyalahkan diri sendiri (Chun dan Springer, 2005).

Pada penelitian sebelumnya oleh Lestari (2013), Widya (2014), dan Zahra (2015) diperoleh data adanya penggunaan strategi coping yang bervariasi, baik itu *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* untuk mengatasi stres pada remaja karena perceraian orang tua.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode pelatihan. Kegiatan pelatihan ini dirancang melalui beberapa metode pelatihan yang mudah dipahami, diantaranya:

Metode ceramah merupakan metode yang tepat digunakan untuk teknik pemberian informasi. Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang *authoritatif parenting* dan materi mengenai perilaku *disruptif*. Materi diberikan dengan cara interaktif dan menggunakan bantuan PowerPoint dengan tujuan agar materi yang disampaikan dapat dipahami dan di mengerti oleh peserta pelatihan.

Metode diskusi adalah metode pemberian layanan yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung pada saat yang sama terjadi dialog antara pemberi materi dengan peserta pelatihan. Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan mengenai masalah yang dihadapi, kendala dan solusi terkait dengan pelatihan *coping stress dan kemandirian* yang ditunjukkan oleh peserta.

Metode pendampingan merupakan salah satu metode yang efektif dalam memperjelas pemahaman peserta. Teknik ini dilakukan setelah pelatihan selesai dilakukan. Lanjutan Pendampingan merupakan program yang bersifat fleksibel dan mandiri. Artinya ketika remaja membutuhkan pendampingan dari tim pengabdian maka akan diberikan pendampingan.

Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 17 September 2022. Peserta pelatihan terdiri dari 5 remaja dari KabupatenSinjai, Sulawesi Selatan. Kegiatan pelatihan terdiri dari 2 teknik, yaitu:

1. *Problem-Focused Coping* adalah cara yang dilakukan dengan berfokus pada usaha untuk merubah beberapa hal yang mengakibatkan stres. Strategi *problem-focused coping* dapat dilakukan dengan:
 - a. *Planful problem solving*, yaitu remaja berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi dan kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah, misalnya remaja memilih ikut salah satu orang tuanya.

- b. *Confrontative coping*, yaitu remaja mengambil tindakan asertif untuk berusaha mengubah keyakinan orang lain atau mengambil resiko untuk mengubah situasi, misalnya marah kepada teman yang menanyakan tentang perceraian orang tuanya.
 - c. *Seeking social support*, yaitu remaja berusaha mencari informasi dan kenyamanan emosi dari orang lain, misalnya berbicara kepada saudara mengenai perceraian orang tuanya.
2. *Emotion-focused coping* adalah cara yang lebih berfokus pada emosi, yaitu usaha-usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakan. Remaja cenderung menggunakan cara ini ketika mengetahui bahwa hanya sedikit yang bisa dilakukannya untuk merubah kondisi lingkungan yang sulit dirubah. Strategi *emotion-focused coping* dapat dilakukan dengan:
- a. *Self-control*, yaitu usaha remaja untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan dalam hubungannya dengan masalah, misalnya sering menangis memikirkan perceraian orang tuanya.
 - b. *Escape/avoidance*, yaitu menghindari masalah dengan cara berkhayal dan beralih pada hal lain, misalnya minum alkohol untuk mengurangi beban yang dirasakan.
 - c. *Accepting responsibility*, yaitu mengakui peran diri sendiri dalam masalah dan sambil berusaha untuk memperbaikinya, misalnya pasrah menerima keadaan orang tuanya yang bercerai.
 - d. *Distancing*, yaitu usaha kognitif untuk menjauhkan diri sendiri dari situasi atau menciptakan pandangan yang positif terhadap masalah yang dihadapi, misalnya tidak memikirkan masalah perceraian orang tuanya.
- Positive reappraisal*, yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius, misalnya, mendekati diri kepada Tuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi *problem-focused coping* yang digunakan adalah *planful problem solving* dan *seeking social support*. Sedangkan pada *emotion-focused coping* yang digunakan adalah *self-control*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *positive reappraisal*. Adapun faktor yang mempengaruhi strategi coping untuk mengatasi stres pada remaja karena perceraian orang tua yaitu kesehatan fisik, keyakinan yang positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pelatihan, maka dilakukan pengukuran terhadap tingkat pemahaman peserta pelatihan terkait topik pelatihan sebelum dan setelah pemaparan materi dari fasilitator. Hasil Pengabdian menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman dan kemampuan remaja dalam menggunakan Teknik coping stress. Hal ini terlihat pada saat kegiatan diskusi, setelah pemberian materi. Remaja yang awalnya belum tahu keterampilan coping stress dalam mereduksi stress, mereka akhirnya memperoleh pemahaman dan keterampilan dalam coping stress. Selain itu remaja juga saling berdiskusi dan mencoba mempraktekkan coping stress yang mereka pahami dari hasil pelatihan yang sudah dilakukan. Sehingga dengan adanya kegiatan pelatihan ini memberikan dampak khusus terutama dalam mereduksi stress remaja.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan strategi coping fokus emosi terbukti dapat menurunkan stres pada remaja. Dinamika yang terjadi ditandai dengan meningkatnya kemampuan remaja untuk melakukan strategi coping yang adaptif, yaitu melalui coping fokus emosi. Strategi coping fokus emosi memberikan ruang bagi remaja untuk dapat mengatur kondisi emosinya melalui berbagai kegiatan ataupun teknik sehingga ia tidak akan terperangkap dalam kungkungan emosi-emosi negatif. Dengan

begitu, remaja akan lebih mampu mengambil langkah-langkah solusi yang adaptif, rasional, dan konkret. Ia juga mampu memandang kondisi secara lebih positif, yang tidak menimbulkan distress.

Koping yang berorientasi pada emosi (emotion oriented) ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk dapat melakukan pengelolaan emosi, sedangkan koping yang berfokus pada penghindaran (avoidance) dicirikan dengan self-distraction untuk mencoba menghindari stressor yang dianggap maladaptif (Ben-Zur, 2017). Dasar pengembangan dari tahapan dalam pelatihan ini mengacu pada konsep Greenberg (2004) dengan membantu individu menjadi sadar, menerima, dan memahami pengalaman emosional mereka. Sebelum sampai pada teknik pengelolaan emosi, individu akan diarahkan untuk dapat betul-betul mampu mengenali emosinya sendiri. Proses dialog dan refleksi dirancang agar peserta dapat lebih aware dengan kondisi emosinya sehingga kemudian mampu mengontrolnya secara adaptif. Individu juga akan menjadi mampu untuk mengungkapkan emosinya secara tepat terutama ketika mereka menghadapi pengalaman yang menegangkan ataupun dalam keadaan sehari-hari secara umum. Cara pengatasan fokus emosi tersebut dilakukan dengan tidak hanya melalui regulasi kondisi emosi, melainkan juga secara kognitif, fisiologis, dan perilaku ketika menghadapi tekanan akademik (Ben-Zur, 2017).

Pada penelitian Lestari (2013), seluruh subjek remaja lebih cenderung menggunakan emotion-focused coping, yaitu strategi yang berfokus pada emosi. Hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan keempat subjek remaja tersebut yaitu bahwa subjek yang mengalami perceraian orang tua pada masa remaja cenderung menggunakan *emotion-focused coping*, yang dilakukan dengan cara self-control, accepting responsibility, distancing, dan positive reappraisal. Beberapa sikap yang ditunjukkan seperti subjek menggunakan cara menyangkal atau bertingkah seakan-akan tidak ada permasalahan dalam diri dengan menyangkal bahwa tidak ada masalah seperti tidak adanya keinginan untuk mencampuri urusan perceraian orang tuanya, lebih banyak tidak ingin memikirkan permasalahan orang tuanya, merasa bentuk pengalihan perhatian seperti menghindar adalah cara terbaik dan bentuk pengalihan perhatian itu seperti, menghindar berada di rumah karena merasa tidak nyaman, mengisi waktu dengan bersenang-senang bersama teman, bermain di luar rumah bersama teman dengan bermain game online, jalan ke tempat tujuan yang ingin dikunjungi, shopping, hang-out dan mengisi waktu dengan hobby yang disukai, tujuannya agar dapat melupakan hal yang membuatnya stres karena masalah perceraian orang tuanya. Subjek juga merasa ada sisi positif dari perceraian orang tua subjek, yaitu adanya kepasrahan dan keyakinan akan nasib yang diberikan Tuhan YME dan mengambil hikmah juga nilai positif dari masalah yang telah terjadi pada orang tuanya.

Pada penelitian kedua yaitu Widya (2014), seluruh subjek remaja menggunakan problem-focused coping dan emotion-focused coping. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara subjek ke satu yang mengalami perubahan dari segi psikis, kognitif, emosional, dan tingkah laku. Subjek merasa sedih, kecewa, dan prestasi akademik menurun. Untuk mengurangi stres yang dialaminya, subjek melakukan cara dengan minum-minuman beralkohol, memakai obat-obatan terlarang, mencopet, dan berkelahi. Wawancara berikutnya dengan subjek ke dua, yaitu pada saat mengetahui orang tuanya akan bercerai pada awalnya menolak, namun pada akhirnya bisa menerima perceraian tersebut. Perceraian orang tua mengakibatkan subjek terbebani pikirannya. Stres bertambah apabila teman-temannya menanyakan persoalan orang tuanya. Hal tersebut membuat subjek mengurangi stresnya dengan cara bepergian dan berkumpul dengan teman-temannya sambil minum-minuman alkohol untuk menghilangkan beban yang ada di pikirannya. Terakhir wawancara dengan subjek ke tiga yaitu pada saat orang tuanya bercerai, subjek mengalami perasaan kecewa karena ayahnya menyakiti ibunya dengan cara berpoligami selama satu tahun tanpa diketahui ibunya. Ketika subjek mengetahui ayahnya berpoligami dan kemudian bercerai, subjek merasa kecewa dan kesal terhadap ayahnya. Tetapi walaupun orang tuanya bercerai, subjek tetap berprestasi dalam hal pendidikan dan juga subjek lebih mandiri.

Pada penelitian lainnya yaitu Zahra (2015), seluruh subjek mengalami perubahan pada perilaku, emosi, kognitif, dan fisik diantaranya insomnia, kurang nafsu makan, sulit mengendalikan emosi, kurang konsentrasi, kurang semangat, dan sering mengalami sakit kepala. Hal ini disebabkan stres karena perceraian orang tuanya. Bentuk coping stres yang digunakan oleh ketiga remaja tersebut terdiri dari emotion-focused coping dan problem-focused coping. Coping stres bentuk emotion-focused coping cenderung lebih banyak digunakan pada ketiga remaja itu, seperti escape/avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive reappraisal. Sedangkan coping stres bentuk problem-focused coping yang digunakan hanya *seeking social support*.

Dari penjelasan beberapa penelitian tersebut, terlihat bahwa pelatihan strategi coping fokus emosi menjadi hal penting sebagai upaya untuk membekali remaja dalam menyongsong kehidupan akademiknya di Perguruan Tinggi yang mana memerlukan berbagai bentuk penyesuaian. Program pelatihan ini dapat dikategorikan sebagai upaya preventif penanganan masalah kesehatan mental pada remaja.

Dari ketiga artikel tersebut, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan pada subjek (remaja) dalam menggunakan strategi coping untuk mengatasi stres karena perceraian orang tuanya. Tidak semua subjek mengalami keterpurukan, ada juga yang berprestasi dan menjadi mandiri.

KESIMPULAN

Strategi coping untuk mengatasi stres pada remaja karena perceraian orang tua dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Adapun faktor yang mempengaruhi strategi coping untuk mengatasi stres pada remaja karena perceraian orang tua yaitu kesehatan fisik, keyakinan yang positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben-Zur, H. (2017). Emotion-focused coping. In T. K. S. Virgil Zeigler-Hill (Ed.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
- Folkman, S., & Lazaus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.388>
- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. PT Gramedia Pustaka.
- Lestari, D. W. (2013). *Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3515>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal psychology in a changing world (Edisi kesembilan)*. Pearson.
- Santrock, J. W. (2016). *A topical approach to life-span development (Edisi kedelapan)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.). Penerbit Erlangga.
- Sarwono, W. S. (2011). *Psikologi Remaja (Edisi Re- visi Cetakan 14)*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Widya, D. (2014). Gambaran Coping Stress Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Perceraian Orang Tua. https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Undergraduate-undergraduit_2008-71-066/3264
- Zahra, C. F, Kawuryan, F. (2015). Coping Stress Pada Remaja Broken Home. <https://text-id.123dok.com/document/oz1xeopq-coping-stress-pada-remaja-broken-home.html>