

COPING STRES PADA REMAJA YANG MEMILIKI KELUARGA DISHARMONIS DI SIDOARJO

Oleh:

Rifty Aditya Rahman

Ramon Ananda Paryontri

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maret, 2023

Pendahuluan

Keluarga disharmonis merupakan kehidupan keluarga yang strukturnya masih lengkap tetapi didalam anggota keluarga tersebut kurang menunjukkan adanya perhatian, komunikasi, anggota keluarga sibuk dengan urusannya masing masing dan terjadi konflik terus menerus antara ayah dan ibu (Willis 2009 dalam Astorini 2014).

Remaja dengan keluarga disharmonis rentan memiliki perkembangan kepribadian yang tidak sehat, karena kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, sehingga mereka merasa tidak aman, mudah marah, sering merasa tertekan (depresi), bersikap tidak menyenangkan, menunjukkan kekhawatiran, dan merasa kehilangan tempat berlindung (Ramadhani & Krisnaini, 2019).

Berdasarkan temuan penelitian terdahulu berjudul “*Coping Stress pada Remaja Broken Home*” dengan jumlah responden sebanyak tiga subjek mengalami stress ditunjukkan dengan perubahan pada perilaku, emosi, kognitif dan fisik diantaranya insomnia, kurang nafsu makan, sulit mengendalikan emosi, kurang konsentrasi, kurang semangat, dan sering mengalami sakit kepala.

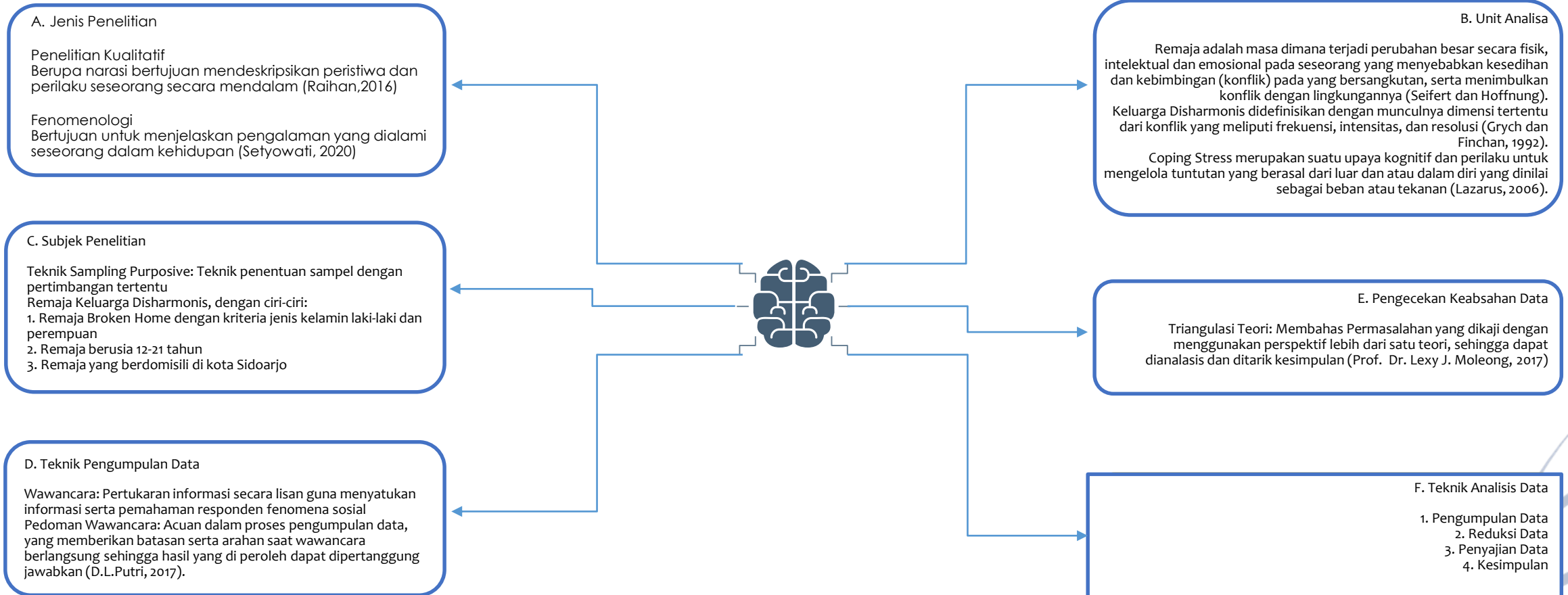
Berdasarkan hasil wawancara pada remaja dengan keluarga disharmonis menunjukkan *coping stress* positif yang terlihat dari pelampiasan stress mereka ke kegiatan yang positif, seperti bercerita dan bermain bersama teman, melakukan aktifitas untuk menurunkan keadaan stress

Coping stress merupakan suatu upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar dan atau dalam diri yang bernilai sebagai beban atau tekanan (Lazarus, 2006).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Bagaimana gambaran coping stres pada remaja dengan keluarga disharmonis ?
- Aspek-aspek apa sajakah yang mempengaruhi coping stres pada remaja dengan keluarga disharmonis ?

Metode



Hasil

Aspek-aspek Problem Focused Coping	Subjek I	Subjek II
Perencanaan	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Penekanan kegiatan yang bersaing	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Pelepasan perilaku	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Pembatasan coping	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Menggunakan dukungan instrumental	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II

Hasil

Aspek-aspek Emotion Focused Coping	Subjek I	Subjek II
Menggunakan dukungan emosional	Subjek I merasa lemah jika dirinya stres, karena di saat stres dan tidak ada yang bisa diajak bercerita maka Subjek I akan memilih memendam masalah tersebut yang malah berujung overthinking. Dari bercerita kepada teman-temannya, Subjek I bisa mendapatkan saran untuk menyelesaikan masalahnya tersebut.	Subjek II merasa dirinya bisa menyelesaikan masalah dan menurunkan stres itu berkat dari teman-temannya, karena jika tidak ada teman-temannya, Subjek II akan merasa hilang arah. Teman Subjek II bisa mendengarkan dan memberi solusi atau saran kepada Subjek II ketika Subjek II bercerita.
Memfokuskan pada peluapan atau pelepasan emosi	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Pelepasan mental	Subjek I akhir-akhir ini lebih suka untuk berpergian untuk melihat alam yang indah untuk sekedar meredakan stres bersama temannya. Subjek I merupakan orang yang tidak ribet, jika keadaan stres maka hal yang dilakukan adalah keluar rumah dan menuju teman-temannya.	Subjek II suka berkegiatan entah mengalami stres atau tidak, dan kesukaan Subjek II adalah memodifikasi motornya sendiri dari kerangka motor, mesin, hingga warna motornya lalu jika sudah selesai memodifikasi Subjek II akan mencobanya di jalanan dengan cara kebut-kebutan.
Reinterpretasi dan pertumbuhan yang positif	Subjek I percaya semua masalah dan berujung stres di kehidupannya itu pasti ada hikmah dan pembelajarannya untuk masalah yang akan datang.	Subjek II merasa jika masalah dan stres yang dirasakan itu pasti ada hikmahnya, maka dari itu Subjek II ingin menyelesaikan masalah yang dialaminya.
Menyalahkan diri sendiri	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Penerimaan	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Penolakan	Tidak digunakan Subjek I	Tidak digunakan Subjek II
Humor	Subjek I merasa jika humor itu bisa meredakan stresnya, apalagi jika bersama temannya, humor yang dirasakan sangat terasa hingga stres yang dirasakan itu seperti tidak ada. Tetapi jika Subjek I merasa sakit hati dengan perkataan orang tuanya bisa saja Subjek I tidak tertawa di saat bercanda dengan temannya.	Subjek II merasa terbantu dengan humor tetapi tidak banyak, karena humor hanya meringankan stres bukan menghilangkan stres. Subjek II bisa tertawa dengan tingkah lucu dan konyol dari teman-temannya. Pernah ketika disaat stresnya cukup berat Subjek II tidak tertawa dengan tingkah lucu dan konyol dari teman-temannya.
Penggunaan zat	Subjek I seorang perokok, kadang kala juga meminum minuman alkohol, tetapi Subjek I tidak akan pernah mencicipi atau mencoba obat-obatan terlarang atau narkoba, karena Subjek I tahu seberapa mengerikannya efek dari narkoba tersebut.	Subjek II biasanya merokok dan sesekali meminum alkohol, tetapi untuk mencoba obat-obatan terlarang atau narkoba, Subjek II tidak akan pernah mencoba, karena sudah tau betapa mengerikannya efek dari narkoba tersebut.
Beralih ke agama	Subjek I merasa tenang jika mendekatkan diri kepada Tuhan disaat stres, maka dari itu Subjek I akan lebih rajin untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan Subjek I beranggapan jika ada masalah yang datang disitu Subjek I harus lebih rajin ibadah untuk dirinya sendiri.	Subjek II percaya jika mendekatkan diri kepada Tuhan bisa menyelesaikan masalah dan menghilangkan stres. Tetapi sekarang Subjek II lalai dan kurang rajin untuk beribadah karena pengaruh dari lingkungan.

Pembahasan

Coping stress merupakan suatu upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar dan dalam diri yang dinilai sebagai beban atau tekanan (Lazarus,2006). Mengungkapkan aspek-aspek *coping stress* menurut Carver et al, (1989)

Berdasarkan aspek *coping stress*, subjek I dan subjek II memiliki persamaan pada aspek:

Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana stressor dengan melibatkan strategi untuk bertindak, memikirkan langka yang perlu diambil dan cara terbaik untuk menangani suatu masalah. Hal ini dibuktikan kedua Subjek berkegiatan dilaur rumah bertemu dengan teman-temannya, lalu bercerita akan masalah yang dihadapi dan bisaa meredakan stress yang dialami.

Penekanan kegiatan yang bersaing, mengesampingkan rencana lain, mencoba menghindari terpengaruhi dengan peristiwa lain, membiarkan hal-hal lain tergeser. Hal ini dibuktikan kedua Subjek saat mendapatkan masalah akan menyelesaikan dari yang terberat dulu atau 1 per 1 agar stress yang dirasakan bsa mereda perlahan.

Pelepasan perilaku, upaya seseorang untuk mengurangi teribat dengan stressor, bahkan menyerah untuk mencoba mendapatkan apa yang diinginkan. Hal ini dibuktikan kedua Subjek dengan berkegiatan diluar dengan teman-temannya karena takut stress yang dirasakan makin berat dan memikirkan dampak dari masalah yang dihadapi

Menggunakan dukungan instrumental, melalui nasihat, bantuan, atau informasi. Hal ini dibuktikan kedua Subjek bercerita tentang masalah yang dihadapi dengan temannya, lalu sehabis bercerita bisa diberikan saran apa yang harus dilakukan Subjek untuk menyelesaikan masalah atau stress.

Menggunakan dukungan emosional, melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. Hal ini dibuktikan kedua Subjek merasakan stress yang berat hingga pikirannya sulit dikontrol, karena itu subjek langsung bercerita kepada temannya untuk meredakan stress sehingga subjek terhindar dari pikiran jahat yang bisa mencelakakan subjek.

Pelepasan mental, mengalihkan pikiran dari permasalahan ke pekerjaan atau kegiatan pengganti lainnya. Hal ini dibuktikan kedua Subjek bermain bersama dengan temannya untuk meredakan stress yang dirasakan,

Reinterpretasi dan pertumbuhan positif, mencari sesuatu yang baik dari apa yang terjadi. Hal ini dibuktikan kedua Subjek menjadikan masalah yang dialami menjadi sebuah pembelajaran untuk masalah yang akan datang.

Pembahasan

Humor, membuat lelucon mengenai permasalahannya, dapat dilakukan dengan menertawakan kondisinya sendiri atau memunculkan lelucon mengenai permasalahannya dalam pembicaraan sehari-hari. Hal ini dibuktikan kedua subjek menertawai lelucon dari temannya tentang apa yang dialami dan itu membuat subjek tertawa dan stress yang dirasakan perlahan menghilang.

Beralih ke agama, sikap individu yang menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Hal ini dibuktikan kedua Subjek mendekati diri kepada Tuhan saat sedang merasakan stress yang dialami.

Penggunaan zat, menggunakan zat (alcohol, rokok, dan obat-obatan lain) untuk melewati masalah yang terjadi. Hal ini dibuktikan kedua Subjek merokok dan meminum alcohol disaat merasakan stress meskipun bukan untuk pereda stress dan kedua Subjek tidak ingin mencoba zat narkoba karena efek dan ketergantungannya.

Disisi lain, kedua Subjek memiliki perbedaan pada aspek:

Pembatasan *coping*, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru, Subjek I merasakan tidak nyaman saat merasakan stress, merasa kampus adalah sumber stress kedua setelah rumah, sedangkan Subjek II lebih memilih focus untuk menyelesaikan masalah yang dialami dan menghadapi masalah tersebut untuk merasakan kebahagiaan.

Memfokuskan pada peluapan atau pelepasan emosi, kecenderungan untuk focus pada tekanan atau saat marah, membiarkan emosi untuk keluar. Subjek I akan mengontrol pikiran yang dirasakan agar tidak bertindak yang mengakibatkan tambah buruk dan akan bersikap biasa saja kepada lingkungan rumah, sedangkan Subjek II akan bermuka dua seperti tidak terjadi apa-apa tetapi malah membuat pikiran berat hingga menyebabkan kecelakaan.

Menyalahkan diri sendiri, mengkritisi diri sendiri atas tanggung jawab individu dalam situasi stress yang dialami. Subjek I akan menyalahkan orang lain dari masalah yang dialami, masalah yang bukan dihasilkan oleh Subjek I, sedangkan Subjek II merasa masalah-masalah yang dialami itu dari sebab akibat yang diperoleh dari lingkungannya, hingga membuat masalah tersebut menjadi pelajaran.

Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan kondisi stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut, belajar untuk hidup dan menerima masalah. Subjek I memilih untuk sabar karena tidak merasa sendirian, karena ada temannya yang bisa diajak untuk bercerita, sedangkan Subjek II masalah yang menghasilkan stress mau tidak mau harus dihadapi.

Penolakan, menolak untuk percaya bahwa permasalahan itu telah terjadi. Subjek I akan menyalahkan lingkungan sekitar akan masalah yang terjadi dan akan menahan emosi agar tidak bertindak untuk mencelakakan dirinya sendiri sembari meredakan stress, sedangkan Subjek II merasa setiap orang itu memiliki stressnya masing-masing dan masalahnya masing-masing, karena itu Subjek II sulit menahan emosi yang mengakibatkan dampak yang tidak diinginkan terjadi yang mengakibatkan penyesalan.

Pembahasan

Strategi *coping* yang dialami individu dilatarbelakangi oleh faktor yang berbeda. Berikut gambaran faktor kedua subjek.

Subjek I	Subjek II
Kecerdasan emosi, Subjek I memilih untuk bercerita kepada teman-temannya untuk menurunkan stress yang dirasakan	Kecerdasan emosi, Subjek II akan menyelesaikan masalah-masalah yang di rasakan nya agar tidak menanggung beban berat
Stress, Subjek I jika mengalami stress itu biasanya tidak dipikir terlalu berat sehingga Subjek I bisa menurunkan stress dengan berpergian dengan teman-temannya	Stress, Subjek II jika mengalami stress itu dibuat santai dengan melakukan kegiatan yang di sukai seperti <i>speeding</i> , <i>night ride</i> , <i>sunmori</i> , dan memodif sepeda motor kecintaannya
Kematangan beragama, Subjek I meminta pertolongan kepada Tuhan lewat ibadah yang Subjek I jalankan untuk meminta jalan keluar dari masalah yang di alami	Kematangan beragama, Subjek II mantan anak pondok pesantren dan Subjek II tau betul rasanya jika dekat dengan Tuhan, tetapi karena pengaruh lingkungan sekarang, Subjek II akhir-akhir ini kurang dekat dengan tuhan ketika mempunyai stress

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting dari penelitian ini adalah kedua subjek memiliki strategi coping yang menarik, salah satunya adalah subjek I akan berpergian ke alam untuk menurunkan stres yang dirasakan sedangkan subjek II akan melakukan balap liar dengan sepeda motor yang dicintainya.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dalam pembelajaran remaja disharmonis khususnya dalam kesejahteraan mental

2. Manfaat Praktis

A. Bagi remaja dengan keluarga disharmonis

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana individu mendapatkan kesejahteraan diri dalam menghadapi keluarga yang disharmonis

B. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan acuan data awal untuk mendapatkan data-data lain, yang lebih komprehensif didalam penelitian yang sama, atau penelitian yang bersinggungan dengan pokok-pokok bahasa yang terdapat dalam penelitian ini

Referensi

- [1] R. O. Andayani, "Status Identitas Diri Remaja (Studi Kasus Tunggal pada Remaja dari Keluarga Disharmonis)," *Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 89–95, 2017, [Online]. Available: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7513>
- [2] S. Y. Murtiwidayanti, "Sikap dan Kepedulian Remaja dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba," *J. Penelit. Kesejaht. Sos.*, vol. 17, no. 1, pp. 47–60, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/jpks/article/view/1224>
- [3] F. Enggreni, *Strategi Pendidikan Keluarga Dalam Mengantisipasi Krisis Moral Di Kalangan Remaja Di Desa Padang Tambak Kecamatan Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah*. 2019. [Online]. Available: <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/2836>
- [4] A. Putra, "Rational Emotive Therapy untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin : 4," *J. Ilm. Syi'ar*, vol. 20, no. 1, p. 19, 2020, doi: 10.29300/syr.v20i1.2921.
- [5] M. Octaviani, "Stres, Strategi Koping, Dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal," vol. 11, no. 3, pp. 169–180, 2018.
- [6] F. N. A. Rizky Meiputra Nugraha 1, "Efek Disharmoni Keluarga Pada Anak," vol. 2, no. March 2016, pp. 1–3, 2014.
- [7] N. L. Munawaroh and N. Azizah, "Disharmoni Keluarga Ditinjau Dari Intensitas Komunikasi (Studi Kasus Satu Keluarga di Desa Karangpucung Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas)," *KOMUNIKA J. Dakwah dan Komun.*, vol. 12, no. 2, pp. 291–310, 2018, doi: 10.24090/komunika.v12i2.1354.
- [8] D. W. Lestari, "Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja korban Perceraian Orang Tua," *J. Psikol.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–13, 2014.
- [9] L. A. Akmala, "Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis," *J. Psikol. Islam*, vol. 6, no. 1, pp. 13–24, 2019.
- [10] B. Sarianti, "Tingkat Kepatuhan Ayah Membayar Nafkah Anak Pasca Perceraian," *Supremasi Huk. J. Penelit. Huk.*, vol. 27, no. 2, pp. 105–117, 2019, doi: 10.33369/jsh.27.2.105-117.
- [11] J. Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- [12] I. Ifdil, I. P. Sari, and V. N. Putri, "Psychological well-being remaja dari keluarga broken home," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 5, no. 1, p. 35, 2020, doi: 10.23916/08591011.
- [13] G. C. I. Situmorang and D. R. Desiningrum, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 3, pp. 1112–1118, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21867.
- [14] R. T. Putri, L. Lahmuddin, and N. Darmayanti, "Hubungan Coping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 119–126, 2020, doi: 10.31289/tabularasa.v2i2.305.

Referensi

- [15] S. J. Sihombing, "Coping Stres Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring," *J. Psikol. Pendidik. dan Pengemb. SDM*, vol. 10, no. 1, pp. 49–57, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753>
- [16] N. Rahmawati, "Hubungan antara kecerdasan Emosi dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang bekerja," pp. 10–30, 2019.
- [17] C. F. Zahra and F. Kawuryan, "Coping Stres Pada Remaja Broken Home," *Proceeding Semin. Nas.*, vol. volume 1, no. Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal, pp. 219–227, 2017.
- [18] A. S. 2 Kartika Sari Dewi1, "Kesejahteraan Anak dan Remaja pada," pp. 65–75, 2013.
- [19] A. Strauss and J. Corbin, "Teknologi, Badan Pengkajian dan Penerapan," *Pengolah. Air Limbah Domest. Individ. Atau Semi Komunal*, pp. 189–232, 2007.
- [20] Nugrahani Farida, "Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa," vol. 1, no. 1, p. 305, 2014, [Online]. Available: <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>
- [21] E. S. Gardner, "Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif," no. 5, pp. 63–65, 2010.
- [22] F. Mufidatu Z and Y. Sholichatun, "Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri," *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, vol. 13, no. 1, p. 29, 2016, doi: 10.18860/psi.v13i1.6407.
- [23] H. Helen, M. P. Satiadarma, and R. E. Koesma, "Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Avoidance Dalam Gad Pada Dewasa Awal Yang Bekerja," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 3, no. 2, p. 520, 2019, doi: 10.24912/jmishumsen.v3i2.3563.2019.
- [24] A. F. Muafiah, "Identifikasi Perilaku Pencarian Bantuan Terkit Program Studi Pada Remaja," *Ayan*, vol. 8, no. 5, p. 55, 2019.
- [25] D. P. Hilman and E. S. Indrawati, "Pengalaman Menjadi Narapidana Remaja Di Lapas Klas I Semarang," *Empati*, vol. 6, no. 3, pp. 189–203, 2017.
- [26] S. Alwi, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja," *ITQAN J. Ilmu-Ilmu Kependidikan*, vol. 10, no. 1, pp. 113–128, 2019, doi: 10.47766/itqan.v10i1.517.
- [27] S. Ayu Rianti and N. Hidayat, "Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja," *J. Manthiq*, vol. V, no. 1, pp. 25–31, 2020.
- [28] N. Unayah and M. Sabarisman, "Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas," *Sosio Inf.*, vol. 1, no. 2, pp. 121–140, 2016, doi: 10.33007/inf.v1i2.142.
- [29] Sumijah, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Diri terhadap Agresivitas Remaja Dari Keluarga Broken Home," *Univ. Muhammadiyah Malang*, 2017.

