

**GAMBARAN KOPING STRES REMAJA DENGAN ORANG TUA
BERCERAI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

LAILATUL MUBAROKAH

060201122

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

**GAMBARAN KOPING STRES REMAJA DENGAN
ORANG TUA BER CERAI DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

LAILATUL MUBAROKAH

060201122



Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing

Pada Tanggal

28 Juli 2010

Pembimbing

Warsiti, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat

**GAMBARAN KOPING STRES REMAJA DENGAN
ORANG TUA BERCERAI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2010¹**

Lailatul Mubarakah², Warsiti³

INTISARI

Suatu perceraian memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan kelangsungan hidup pasangan suami istri terlebih anak-anak, apalagi jika si anak tersebut sedang mengalami masa peralihan dalam perkembangan fisik maupun sosial psikologis atau yang lebih dikenal dengan masa remaja, karena seperti diketahui kebutuhan anak remaja pada saat itu terhadap peran orang tua sangat diharapkan lebih dari sebelumnya.

Perceraian orang tua merupakan salah satu stressor penyebab dari stress remaja. Seorang remaja yang mengalami stress dalam menghadapi masalah perceraian orang tuanya memerlukan kemampuan pribadi untuk mengurangi stress. Cara itu disebut dengan koping, koping yang digunakan remaja dalam menghadapi masalah perceraian orang tuanya yaitu dengan menggunakan koping berfokus pada masalah, dan koping berfokus pada emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang stress dan koping remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *phenomenology*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Teknik *Indepth Interview*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang. Analisa data dilakukan dengan teknik Collaizi. Hasil penelitian ini mengidentifikasi empat tema yaitu sumber stres remaja, dampak stres remaja, koping yang digunakan untuk mengatasi masalah, dan kebutuhan akan dukungan sosial. Hasil penelitian menggambarkan stress pada remaja dengan orang tua bercerai dan penggunaan koping yang digunakan pada remaja dengan orang tua bercerai juga bervariasi. Bagi perawat jiwa diharapkan sebagai profesional harus memiliki kemampuan interpersonal yang baik untuk mampu memahami keunikan individu dalam merespon masalah termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi koping yang digunakan, sehingga perawat mampu memfasilitasi klien dalam tindakan selanjutnya.

Kata kunci : Koping, Stres, Remaja, Perceraian

Kepustakaan : 33 buku (1998-2009)

Jumlah halaman : xiv, 116 lembar, 3 tabel, 18 lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah Yogyakarta

remaja membutuhkan pengertian dan bantuan dari orang yang dicintai dan dekat dengannya terutama orang tua atau keluarganya (Abdurrahman, 2009, Masa Peralihan Remaja, ¶ 1, <http://bbawor.blogspot.com/2009/03/pengaruh-broken-home.html>, diperoleh tanggal 27 Desember 2009).

Seorang remaja yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah perceraian orang tuanya memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres, cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stress disebut dengan koping. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, koping yang tidak efektif akan berakhir dengan mal adaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normativ dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Rasmun, 2004).

Strategi koping yang dilakukan oleh remaja menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain strategi koping merupakan suatu proses

dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Anonim, tanpa tahun, <http://www.kampus.us/archive/index.php/t-19614.html>, diperoleh tanggal 15 November 2009).

Perceraian seringkali berakhir menyakitkan bagi pihak-pihak yang terlibat, termasuk didalamnya adalah anak-anak. Ada akibat positif dan ada akibat negatif yang ditimbulkan dari perceraian tersebut. Sebagai contoh dari akibat positif perceraian adalah adanya anak korban perceraian yang berprestasi di bidang akademiknya. Anak tersebut merasa bahwa walaupun orang tua mereka telah bercerai, namun ia tidak boleh patah semangat ataupun terpuruk kehidupannya. Hal ini ditunjukkan dengan baiknya prestasi akademik di sekolah. Kemudian salah satu akibat negatif perceraian adalah adanya anak yang menjadi sangat nakal setelah kedua orang tuanya bercerai. Anak tersebut tidak mau berangkat sekolah karena teman-temannya selalu menanyakan kasus perceraian orang tuanya. Sehingga kehidupan anak tersebut menjadi tidak terarah yang disebabkan oleh perceraian kedua orang tuanya Kompas (2009).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitiannya adalah “Bagaimanakah Gambaran Koping Stres Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta? ”.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran koping stres remaja dengan orang tua bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja dengan orang tua bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran stres pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- c. Mengetahui koping pada remaja yang stres di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- d. Mengetahui kebutuhan yang diinginkan remaja dengan orang tua bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan terutama mengembangkan ilmu pengetahuan

keperawatan jiwa sehingga semakin memperkaya ilmu dan informasi dalam dunia keperawatan.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Dengan hasil penelitian ini diharapkan menambah wacana baru bagi ilmu keperawatan sebagai sumber dalam mengembangkan asuhan keperawatan jiwa khususnya pada remaja dengan orang tua bercerai.

3. Bagi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah tempat penelitian berlangsung khususnya bagi pihak Bimbingan Konseling (BK) guna membantu menangani permasalahan para siswa yang mengalami stres, khususnya remaja dengan orang tua bercerai.

4. Bagi Peneliti

Dapat memperoleh informasi tentang gambaran koping stres remaja dengan orang tua bercerai secara umum dan penelitian ini dapat digunakan sebagai bukti gambaran koping stres remaja dengan orang tua bercerai dan sebagai perbandingan dengan penelitian yang lain yang berkaitan dengan koping stres.

5. Bagi Responden

Responden dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dalam dirinya khususnya stres dan dapat menerima kondisinya sehingga responden memiliki coping yang adaptif.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang digunakan untuk mendeskripsikan gambaran coping stress remaja yang ditinggal orang tuanya bercerai melalui pendekatan fenomenologi yaitu berfokus pada penemuan fakta mengenai tingkah laku manusia berdasarkan perspektif responden. Metode kualitatif fenomenologi ini memahami manusia dengan segala kompleksitas sebagai makhluk subyektif, melihat manusia sebagai system yang berpola dan berkembang (Poerwandari, 2005).

Informan (Partisipan)

Dalam penelitian ini yang menjadi partisipan adalah remaja dengan orang tua bercerai, masih duduk di bangku kelas 1 dan 2, perpisahan orang tuanya karena perceraian, usia perceraian orang tuanya minimal 1 tahun lamanya. Kriteria ini didasarkan pada sebuah teori yang menyebutkan bahwa pada saat ini individu mengalami krisis pada fase kekecewaan yaitu individu merasa sangat

kecewa, timbul kebencian, frustrasi dan perasaan marah. Individu mulai menyadari bahwa ia harus menghadapi dan mengatasi masalahnya. Pemilihan partisipan penelitian kualitatif dilakukan secara *purposive* yaitu secara sengaja dengan menemukan partisipan yang relevan atas dasar kapasitas yang dimiliki dalam memberikan penjelasan yang relatif terperinci dan komprehensif.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara yang bersifat mendalam serta dilengkapi dengan catatan lapangan.

Instrumen Penelitian

Instrumen dan teknik pengumpulan data menurut Moleong (2004) pada proses pengumpulan data kualitatif, sebenarnya manusia (peneliti sendiri) telah berfungsi sebagai instrument penelitian yang dalam pelaksanaannya peneliti dibantu oleh pedoman pengumpulan data berupa pedoman wawancara mendalam dan catatan lapangan. Dalam hal ini peneliti berperan sebagai pewawancara yaitu menjadi instrumen penelitian sedangkan partisipan adalah orang yang diwawancarai.

Triangulasi (Validitas Data)

Untuk mengetahui keabsahan data maka perlu dilakukan triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap suatu data (Moleong, 2004). Triangulasi sumber dilakukan dengan melakukan cek silang hasil wawancara partisipan dengan informan lain yaitu seorang remaja dengan kasus yang sama dan tidak dijadikan sebagai partisipan. Pada penelitian ini menggunakan seorang psikolog yang pernah menangani kasus perceraian. Sedangkan triangulasi analisis dilakukan dengan pengecekan hasil analisis yang berupa penentuan kategori dan tema sementara oleh *reviewer* yang lebih berpengalaman dalam hal ini pembimbing

Uji Validitas Instrumen

Untuk meningkatkan validitas muka (*face validity*) dan konstruk dari variable yang akan diteliti dilakukan uji coba (uji pemahaman) pedoman wawancara. Uji coba wawancara dilakukan oleh peneliti sendiri dengan membaca pedoman wawancara dan memahami pertanyaan dalam pedoman wawancara sehingga peneliti paham akan pedoman wawancara yang akan dilakukan pada partisipan. Setelah peneliti benar-benar

memahami isi pedoman wawancara kemudian peneliti mengujicobakan pertanyaan kepada remaja untuk mengetahui apakah pertanyaan sudah tepat atau belum, suara atau nada penelitian saat bertanya sudah tepat dan untuk mengetahui bagaimana kesiapan alat yang digunakan (MP3). Uji coba wawancara dilakukan oleh peneliti sebanyak satu kali pada remaja.

Rencana Analisa Data

Adapun tahapan proses terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan langkah dari Colaizzi (Dona.R.C, 1998 cit Palupi) adalah sebagai berikut:

1. Mencatat data yang diperoleh yaitu mengubah dari rekaman suara menjadi bentuk tertulis. Hasil catatan lapangan terhadap partisipan dan lingkungan tempat tinggal serta aktifitas partisipan dibuat sebagai analisa selanjutnya.
2. Membaca hasil transkrip berulang-ulang untuk memperoleh ide yang dimaksud oleh partisipan.
3. Memilih dari kutipan kata dan pernyataan yang berhubungan dengan fenomena yang diteliti.
4. Mencoba memformulasikan makna untuk masing-masing pernyataan yang signifikan.

5. Mengulang proses ini untuk semua hasil transkrip dari partisipan untuk menentukan kategori data.
6. Melakukan koding dan pengelompokan data ke dalam berbagai kategori untuk selanjutnya dipahami secara utuh dan ditelusuri tema-tema utama yang muncul. Peneliti kembali ke diskripsi aslinya untuk validasi tema.
7. Menginterpretasikan hasil secara keseluruhan kedalam bentuk deskriptif naratif.
8. Sebagai langkah akhir peneliti kembali menemui partisipan untuk klarifikasi data hasil wawancara berupa transkrip yang telah dibuat untuk partisipan, untuk memastikan apakah sudah sesuai atau tidak sesuai dengan apa yang disampaikan oleh partisipan. Pada tahap ini mungkin akan ada penambahan atau pengurangan hasil transkrip yang telah disusun peneliti berdasarkan persepsi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yaitu remaja dengan orang tua bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, masih duduk dibangku kelas 1 dan 2, usia

perceraian orang tua minimal 1 tahun lamanya, perpisahan orang tuanya karena perceraian dan dapat menceritakan pengalamannya. Usia partisipan rata-rata sama, 2 partisipan berumur 16 tahun dan 1 partisipan berumur 17 tahun. Pendidikan semua partisipan sama, mereka masih SMA yaitu 1 partisipan masih duduk dibangku kelas 1, dan 2 partisipan telah duduk dibangku kelas 2. Lama perceraian orang tua rata-rata sama yaitu >3 tahun. 1 partisipan berasal dari suku batak, dan 2 partisipan berasal dari suku jawa. Sebagian besar partisipan tidak tinggal bersama orang tuanya, yaitu 1 partisipan tinggal bersama neneknya, dan 2 partisipan tinggal menempati kost.

Lebih lanjut karakteristik partisipan tersebut akan digambarkan melalui table rekapitulasi karakteristik partisipan untuk memudahkan pembaca memahami karakteristik partisipan dalam penelitian ini.

2. Analisa Tema

Setelah membaca berulang-ulang hasil transkrip wawancara dan catatan lapangan dari masing-masing partisipan, peneliti mengidentifikasi kutipan kata dan pernyataan yang bermakna yang berhubungan dengan fenomena penelitian.

Kemudian membuat kategori-kategori, menentukan sub tema dan tema utama.

Berdasarkan tujuan penelitian didapatkan empat tema utama sebagai berikut:

a. Tujuan pertama : Mengetahui gambaran stress remaja dengan orang tua bercerai

Tema I: Sumber stres

Sumber stress yang dialami remaja dengan orang tua bercerai pada studi ini bersumber pada adanya tuntutan dalam diri sendiri (internal) dan juga adanya tekanan-tekanan yang berasal dari lingkungan luar individu (eksternal). Dua sub tema yang mendukung munculnya tema ini adalah :

- a. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri yang terdiri dari harapan punya orang tua utuh, peran orang tua dalam kehidupan remaja, perubahan kondisi, kesendirian, waktu penerimaan rapor, dan hilangnya kasih sayang.
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri manusia. Pada situasi tertentu ketika melihat keluarga yang utuh sering kali mengganggu pikiran partisipan, serta tuntutan atau tekanan yang berasal

dari teman yang dapat memicu terjadinya stress.

Tema 2 : Dampak Stres

Dampak stress yang dialami remaja dengan orang tua bercerai pada studi ini terdiri dari dampak secara subjektif dan perilaku. Dua sub tema yang mendukung munculnya tema ini adalah:

- a. Dampak subjektif yaitu dampak yang dirasakan secara pribadi meliputi perasaan dikucilkan, harga diri rendah, dan trauma.
- b. Dampak perilaku yaitu dampak yang mudah dilihat karena terbentuk perilaku yang dapat mengakibatkan prestasi belajar menurun, penyalahgunaan alkohol dan perubahan peran yang justru membawa partisipan untuk menjadi individu yang lebih mandiri dan dewasa.

b. Tujuan kedua : Mengetahui gambaran coping remaja dengan orang tua bercerai

Tema 3: coping yang digunakan untuk mengatasi masalah

Coping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Strategi yang digunakan

partisipan dalam studi ini terdiri dari dua bentuk yaitu koping berfokus pada masalah (*problem focus coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotional focus coping*). Dua sub tema yang mendukung dari tema ini adalah:

a. Koping berfokus pada masalah (*problem focus coping*)

strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Partisipan menggunakan berbagai strategi pada jenis ini yaitu, mengambil tindakan untuk mengatasi masalah (*take action to be problem solver*) dan *seeking social support*.

b. Koping berfokus pada emosi (*Emotional focus coping*)

Merupakan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Partisipan menggunakan berbagai strategi pada jenis ini yaitu, menjaga jarak (*distancing*), penghentian emosi (*emotional discharge*),

mengungkapkan perasaan stresnya (*focusing on and venting emotion*), mental disengagement, memberi penilaian positif (*positive reappraisal*).

c. Tujuan ketiga : Mengetahui kebutuhan yang diinginkan remaja dengan orang tua bercerai

Tema 4: Kebutuhan akan dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima partisipan yang berasal dari teman, sahabat, pacar, saudara, dan orang lain yang menyebabkan partisipan merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Semua partisipan mengungkapkan bahwa dalam menghadapi masalah terkait dengan perceraian orang tuanya mereka membutuhkan adanya dukungan berupa tindakan langsung dari teman, sahabat, pacar, saudara dan orang lain. Dua sub tema yang mendukung tema diatas adalah:

- a. Dukungan emosional
- b. Dukungan informasi
- c. Dukungan instrumental

Pembahasan

Empat tema utama yang muncul pada penelitian ini yaitu sumber stres remaja

dengan orang tua bercerai, koping yang digunakan remaja dengan orang tua bercerai, dan kebutuhan akan dukungan sosial remaja dengan orang tua bercerai. Tema-tema tersebut akan dijelaskan pada interpretasi dan diskusi hasil berikut ini:

1. Sumber stress

Perceraian orang tua merupakan keadaan yang menimbulkan ketegangan (*stressor*) oleh semua partisipan. Ketegangan ini muncul akibat adanya tuntutan dari dalam diri sendiri (*internal*) yaitu harapan kuat mempunyai orang tua utuh, penilaian remaja terhadap peran orang tua bagi kehidupan mereka, disamping adanya tuntutan yang berasal dari diri sendiri juga ada tuntutan yang berasal dari luar individu, seperti tuntutan dari teman, maupun orang lain.

a. Faktor internal

Hampir semua partisipan mengungkapkan bahwa yang menjadi harapan atau keinginan dalam kehidupan keluarga adalah mempunyai keluarga yang utuh. Harapan itu dipersepsikan oleh partisipan bahwa dalam kehidupan berkeluarga harus ada kumpul bersama, tidak dipisah-pisahkan antara orang tua dan anak, tidak ada

perceraian, tidak ada konflik, diperhatikan, sehingga akan mewujudkan keluarga yang harmonis dan bahagia.

Penyesuaian kondisi yang dialami partisipan akan mempengaruhi perasaannya, hal tersebut dipengaruhi oleh orang tua yang berperilaku sebelum, selama, dan sesudah perpisahan. Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya mengatasi kehilangan yang dialaminya. Partisipan harus menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, karena sebelum orang tua bercerai kehidupan mereka jauh berbeda dengan kehidupan yang dialami sekarang.

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya.

Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa pada saat dimana mereka sendiri dan kesepian, tidak ada orang lain yang hadir menemani mereka sering kali membuat perasaan tiba-tiba menjadi sedih dan merasakan sekali akan ketidakhadiran orang tua. pada saat seseorang tinggal sendirian dan tidak ada orang lain yang hadir akan

timbul perasaan kehilangan terhadap sesuatu yang pernah ada yaitu orang tua.

Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa pada saat dimana mereka sendiri dan kesepian, tidak ada orang lain yang hadir menemani mereka sering kali membuat perasaan tiba-tiba menjadi sedih dan merasakan sekali akan ketidakhadiran orang tua. pada saat seseorang tinggal sendirian dan tidak ada orang lain yang hadir akan timbul perasaan kehilangan terhadap sesuatu yang pernah ada yaitu orang tua. Pakar ahli jiwa asal Amerika Serikat Dr Stephen Duncan (dalam Ratri, 2006), dalam tulisannya berjudul *The Unique Strengths of Single-Parent Families* mengungkapkan, pangkal masalah yang sering dihadapi keluarga dengan orang tua tunggal adalah anak. Anak merasa kehilangan orang yang berarti dalam hidupnya. Bagi anak yang tiba-tiba mendapatkan orang tuanya tidak lengkap lagi.

Ada satu partisipan yang mengungkapkan bahwa keadaan yang menimbulkan ketegangan dirasakan oleh partisipan pada saat akan tidur, partisipan mengingat kenangan ketika bersama orang tuanya.

Pada waktu penerimaan rapor merupakan sumber stres bagi partisipan pada penelitian ini. Beberapa partisipan mengungkapkan

kesedihan dan kekecewaannya ketika waktu pengambilan rapor. Perasaan sedih dan kecewa karena tidak ada orang tua yang datang sebagai wali mereka, dan tidak ada orang yang mengurus pembiayaan sekolahnya sehingga kondisi seperti itu menimbulkan ketegangan.

Kehilangan kasih sayang dan perhatian mendorong munculnya ketegangan bagi semua partisipan, karena haknya untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian telah hilang. Perceraian seringkali berakhir menyakitkan. Menurut Handoko (2002) perceraian bagi anak adalah "tanda kematian" keutuhan keluarganya, rasanya separuh "diri" anak telah hilang, hidup tak akan sama lagi setelah orang tua mereka bercerai dan mereka harus menerima kesedihan dan perasaan kehilangan yang mendalam. Contohnya, anak harus memendam rasa rindu yang mendalam terhadap ayah/ibunya yang tiba-tiba tidak tinggal bersamanya lagi.

b. Faktor Eksternal

Semua partisipan mengungkapkan bahwa sumber stres juga berasal dari lingkungan sekitar mereka seperti teman, dan orang lain. Tekanan dari teman ataupun orang lain sebenarnya mungkin lebih bersifat pertanyaan yang hanya berupa lontara ringan seperti "mama

sama papa kamu dimana nih? ”. pada sebagian orang mungkin tidak menjadi beban pikiran, tapi bagi partisipan dapat membuat kebingungan dan kesedihan yang dirasakan.

Melihat teman atau orang lain yang lebih diperhatikan oleh orang tuanya dapat menimbulkan *stressor* bagi remaja dengan orang tua bercerai. Semua partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ada perasaan iri, cemburu dan protes ketika melihat teman atau orang lain yang diberi kasih sayang dan perhatian lebih oleh orang tuanya. Perasaan ini muncul mungkin disebabkan karena adanya harapan yang besar dari partisipan untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian.

2. Dampak stres

Dampak stres yang akan diulas pada penelitian ini lebih ke dampak buruk yang sering mengganggu, dampak stres yang dialami partisipan terdiri dari dampak subyektif meliputi perasaan dikucilkan, harga diri rendah, dan trauma. Sedangkan dampak perilaku meliputi prestasi belajar menurun, penggunaan alkohol, dan perubahan peran.

a. Dampak subyektif

Beberapa partisipan mengungkapkan perasaan dikucilkan atas perceraian orang tuanya, mereka mengungkapkan tidak bisa menampakkan masalahnya didepan umum, malu, serta risih akan gunjingan dari orang lain tentang masalah orang tuanya. Ada juga partisipan yang merasa bahwa ia ditelantarkan oleh kedua orang tuanya, sehingga butuh perhatian.

Akibat perceraian orang tuanya beberapa partisipan mengungkapkan perasaannya yang mengarah pada harga diri rendah, mempunyai perasaan bersalah, bahkan ada seorang partisipan yang mengungkapkan bahwa ia adalah pembawa bencana, hidup hanya merusak dan tidak berguna. Menurut Kelly Cole (Kelly Cole, 2004 : 3) beberapa anak akan mengalami efek-efek yang merugikan harga dirinya sehingga mereka menganggap diri mereka sebagai anak yang “nakal” yang telah menyebabkan perceraian orang tua mereka.

Ada partisipan yang mengalami kondisi traumatis dan pengalaman tidak menyenangkan atas perceraian orang tuanya. Salah satu partisipan mengungkapkan menjadi takut kepada bapaknya, karena takut sifat pemarah bapaknya akan dilampiaskan ke anaknya. Partisipan ini merasa trauma dan menganggap bahwa semua laki-laki

mempunyai sifat pemarah yang sama dengan bapaknya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Handoko (2002), Perasaan-perasaan tersebut akan meningkat bila kedua orang tuanya saling menyerang atau menghina. Bila salah satu orang tua mengatakan hal-hal yang jelek mengenai pasangannya di depan anak mereka, anak akan cemas bahwa ciri-ciri yang tidak menyenangkan itu akan melekat pada diri mereka. Mereka akan berpikir, "Kalau ayah orang jahat, jangan-jangan nanti aku juga jadi orang jahat. Kata orang aku sangat mirip ayah.

b. Dampak perilaku

Prestasi belajar menurun dirasakan oleh oleh partisipan kedua ketika dia masih SD, karena pada waktu kelas 4 SD partisipan sudah ditinggal cerai oleh kedua orang tuanya, dan hidup kost bersama kakaknya saja. Tidak bisa dipungkiri bahwa saat itu tidak ada orang yang memberikan kasih sayang dan perhatian sehingga berdampak pada menurunnya prestasi belajar. Dampak tersebut tidak dirasakan oleh partisipan pertama, karena pada waktu kelas 4 SD menurut pengakuannya ada ibu tiri yang mungkin bisa memberikan kasih sayang dan perhatiannya, sehingga dampak yang dirasakan tidak begitu terlihat.

Lain halnya dengan partisipan ketiga, partisipan ini baru menyadari orang tuanya bercerai ketika kelas 2 SMP, karena orang tuanya bungkam atas perceraian yang dialaminya, dan sebenarnya sudah terjadi dalam waktu yang lama.

Dampak negatif yang terjadi pada partisipan ketiga ini yaitu penggunaan alkohol dan sejenisnya, menurut pengakuan partisipan bahwa dirinya pernah minum, merokok bahkan clubbing untuk melampiaskan kekecewaan atas perceraian orang tuanya. Banyak anak dari keluarga-keluargayang retak telah tersandung ke dalam sarang lebah malapetaka kaum remaja, termasuk nilai-nilai yang merosot, tingkah laku seksual terlampau dini, penggunaan obat-obat terlarang dan tindakan kejahatan.

Selain dampak negatif yang ditimbulkan, ada juga dampak positif yang dialami oleh partisipan kedua dan ketiga, mereka mengatakan bahwa setelah perpisahan dengan orang tuanya, mereka menjadi individu yang lebih mandiri dan dewasa.

3. Koping yang digunakan untuk mengatasi masalah

a. Koping berpusat pada masalah (*problem focused coping*)

Pada penelitian ini ditemukan berbagai jenis koping yang berpusat

pada masalah yang digunakan oleh partisipan yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Koping yang digunakan partisipan meliputi mengambil tindakan langsung untuk mengatasi masalah, serta mencari informasi dan dukungan sosial. Seorang partisipan menggunakan koping dengan mengambil tindakan langsung, karena partisipan ini mengetahui perceraian orang tuanya ketika kelas 2 SMP (memasuki masa remaja). Psikolog Perancis Jean Piaget menentukan bahwa masa remaja adalah awal tahap pikiran formal operasional, yang mungkin dapat dicirikan sebagai pemikiran yang melibatkan logika pengurangan/deduksi.

Piaget beranggapan bahwa tahap ini terjadi di antara semua orang tanpa memandang pendidikan dan pengalaman terkait mereka. Namun bukti riset tidak mendukung hipotesis ini; bukti itu menunjukkan bahwa kemampuan remaja untuk menyelesaikan masalah kompleks adalah fungsi dari proses belajar dan

pendidikan yang terkumpul. pada masa ini remaja juga mengalami perkembangan pemikiran, pemikiran remaja berubah menjadi lebih abstrak, logis dan idealis. Artinya remaja tidak akan percaya begitu saja terhadap apa yang dikatakan oleh orang tua tanpa tahu sebab dan alasan, remaja mulai berfikir layaknya para intelektual dimana semua serba rasional, dan remaja juga mulai berfikir tentang citra diri mereka. Pemikiran remaja lebih bersifat egosentris (Santrock, 1995) (<http://www.kesrepro.info/?q=node/385>, diperoleh tanggal 01 Agustus 2010).

Berbeda dengan dua partisipan lain mereka tidak mengambil tindakan langsung ketika ada masalah, karena pada saat masalah perceraian orang tua terjadi kedua partisipan masih SD, sehingga pertumbuhan psikis pada saat itu berada pada tahap operasional kongkrit, pada tahap ini anak mengembangkan pemikiran logis, masih sangat terikat pada fakta-fakta perseptual, artinya anak mampu berfikir logis, tetapi masih terbatas pada objek-objek kongkrit, dan mampu melakukan konservasi.

(<http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah->

dasar/ diperoleh tanggal 01 Agustus 2010).

Semua partisipan dalam penelitian ini melakukan strategi koping dengan mencari informasi dan dukungan berupa *sharing* ke teman, cerita ke teman *facebook*, cerita ke tante, adik sepupu, serta berbagi perasaan dengan keponakannya.

b. Koping berpusat emosi (*emotional focused coping*)

Semua partisipan menggunakan strategi ini dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Terdapat beberapa strategi yang partisipan gunakan yaitu menjaga jarak, penghentian emosi, penghentian emosi, mengungkapkan perasaan stresnya, *mental disengagement*, dan member penilaian positif.

Menjaga jarak (*distancing*), pada penelitian ini ada dua partisipan (P1, P3) yang menggunakan koping ini, partisipan mencoba untuk tidak terbelenggu terhadap permasalahan, terlihat pada sikap mereka yang tidak peduli, lebih

cuek, dan masa bodoh terhadap permasalahan yang dihadapi.

Penghentian emosi (*emotional discharge*) pada strategi ini seorang akan menunjukkan sikap protes, berteriak, serta menggunakan alkohol. Hal hal tersebut sebenarnya merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap kekurangan yang ada pada dirinya, juga bisa disebabkan karena kasih sayang yang tidak tersalurkan. Ketika orang tua dirumah, anak merasa orang tua selalu dibutuhkan, orang tua memberikan kasih sayang pada anaknya dan ketika ada masalah bagaimana berusaha untuk membantu mengatasi masalahnya, itu sudah merupakan latihan mengendalikan emosi. Ini tidak terjadi pada remaja yang mempunyai orang tua utuh.

Pada penelitian ini ada beberapa partisipan yang kemudian meluapkan perasaannya dengan berteriak, bahkan ada yang mencoba dengan menyalahgunakan alkohol.

Mengalihkan perhatian (*mental disengagement*). Semua

partisipan menggunakan koping ini dengan cara yang sangat beragam seperti pergi ke warnet, ke alun-alun, ke benteng, foto-foto, maen PS, pergi ke rumah temen, maen gitar, dengerin music, maen billiard, hunting sama temen-temen, jalan-jalan, kumpul-kumpul ma temen, nongkrong-nongkrong. Koping ini bertujuan untuk mencegah individu memikirkan dari masalah perceraian orang tuanya.

Memberi penilaian positif (*positive reappraisal*) . pada penelitian ini hamper semua partisipan menggunakan koping ini setelah tidak ada lagi upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya. Beberapa partisipan pada penelitian ini mencoba menerima keadaannya , mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi, namun ada partisipan yang masih punya harapan supaya orang tuanya bisa rujuk kembali.

4. Kebutuhan akan dukungan sosial

Semua partisipan mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan dukungan dari teman, sahabat, pacar, saudara dan

orang lain dalam menghadapi masalahnya. Dukungan emosional dari saudara, dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima partisipan baik berasal dari teman, sahabat, pacar, saudara, maupun orang lain termasuk tenaga kesehatan. Peran perawat jiwa sebagai konselor hendaknya dapat menjelaskan kepada remaja dengan orang tua bercerai bahwa mereka tidak selalu berakhir buruk, mereka punya harapan untuk tetap optimis dalam menjalani hidupnya, dan mempunyai masa depan yang lebih cerah disbanding dengan orang tuanya. Selain itu mendorong untuk *sharing* dan mengungkapkan perasaannya ketika ada masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang memahami, perhatian, dan peduli terhadap dirinya sehingga individu merasa dihargai, dicintai dan diterima serta diperhatikan. ada beberapa jenis dukungan sosial yaitu dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan Sarafino, 1998 (dalam Warsiti, 2006).

Dukungan sosial dan hubungan yang baik dengan teman, sahabat, pacar, saudara merupakan salah satu faktor yang menentukan perbedaan respon individu terhadap stres. Beberapa penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental (emosional) dan aspek kognitif seseorang (Gottlieb, 1998; Bomar, 2004 dalam Warsiti, 2006).

Semua partisipan pada penelitian membutuhkan dukungan emosional berupa sikap empati, diperhatikan oleh saudara, teman, maupun sahabatnya. Dukungan ini akan membantu partisipan mengurangi stres yang dihadapi, sehingga akan meningkatkan kepercayaan dirinya dan membentuk koping yang efektif. Terbukti pada salah seorang partisipan, menurut pengakuannya bahwa selama partisipan ini mempunyai pacar semenjak ditinggal orang tuanya, partisipan melakukan koping yang lebih efektif dibandingkan dengan koping sebelumnya seperti minum, merokok, dan *clubbing*.

Pada penelitian ini dukungan instrumental berupa bantuan nyata

juga diakui oleh partisipan ketiga (P3). Partisipan ini mengaku ketika tidak ada uang untuk bayar SPP, maka teman dan pacarnya membantu untuk membayar SPP.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada BAB IV dapat disimpulkan tentang bagaimana stres dan koping remaja dengan orang tua bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Keadaan yang menimbulkan ketegangan yang dialami remaja dengan orang tua bercerai pada dasarnya bersumber pada faktor internal dan eksternal. Faktor internal individu berupa frustrasi karena harapan untuk mempunyai orang tua utuh tidak terwujud, arti penting peran orang tua bagi kehidupan partisipan yang dapat memicu stres. Disamping karena adanya beberapa tekanan dari luar individu (eksternal) yang berkontribusi besar terhadap remaja dengan orang tua bercerai.

Semua partisipan menggunakan pola koping yang hampir sama yaitu koping berfokus masalah dan berfokus emosi. Kedua koping tersebut digunakan oleh setiap partisipan pada situasi yang berbeda. Setelah tidak ada koping aktif yang dapat mereka lakukan lagi, mereka akan memberikan penilaian positif (*positive reappraisal*) terhadap masalah yang terjadi.

Dukungan sosial berupa dukungan emosional, informasi, instrumental, merupakan hal terpenting dan dibutuhkan yang harus diberikan kepada remaja dengan orang tua bercerai baik dari teman, sahabat, saudara, orang lain, maupun tenaga kesehatan.

Saran

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

- a. Bagi perawat jiwa, sebagai professional harus memiliki kemampuan interpersonal yang baik untuk mampu memahami keunikan individu dalam

merespon masalah termasuk kemampuan mengidentifikasi koping yang digunakan, sehingga perawat mampu memfasilitasi klien dalam melakukan tindakan selanjutnya.

- b. Perlunya dikembangkan di pelayanan kesehatan suatu kelompok dengan pengalaman yang sama untuk saling berbagi dan memberikan dukungan (support group) dengan melibatkan tenaga kesehatan, dan klien.

2. Bagi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Khususnya bagi pihak Bimbingan Konseling (BK), diharapkan lebih memberikan perhatian dan bimbingan kepada siswanya terutama siswa dengan orang tua bercerai, dengan harapan para siswa bisa menjalankan aktivitas sekolahnya dengan baik dan tidak ada masalah.

3. Bagi Penelitian Lanjutan

- a. Bagi penelitian selanjutnya untuk pengambilan sampel dapat dipilih dengan menambah kriteria inklusinya,

sehingga didapatkan gambaran yang lebih lengkap dan utuh.

- b. Perlu dikembangkan penelitian lanjut terkait dengan stres remaja dengan orang tua bercerai menjelang penerimaan rapor.

4. Bagi Responden

Mampu mengatasi stres yang dialaminya, sekiranya subjek berusaha untuk dapat menghadapi situasi- situasi dari lingkungan yang menurutnya tidak menyenangkan, berusaha untuk menerima kenyataan. Responden juga jangan terlalu fokus dalam kekecewaan, jangan mudah menyerah dan tidak berdaya untuk menghadapi *stressor*, karena hal tersebut tidak akan membantu mengatasi masalah dan bukan merupakan strategi coping yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2009). Masa Peralihan Remaja
<http://bbawor.blogspot.com/2009/03/pengaruh-broken-home.html>, diakses tanggal 27 Desember 2009
- Anonim. tanpa tahun.
<http://www.kampus.us/archive/index.php/t-19614.html>, diakses tanggal 15 November 2009
- Baskoro, A.K. (2008). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Perceraian Orang Tua Dengan Optimisme Masa Depan Pada Remaja Korban Perceraian*, Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah: Surakarta.
- Bungin, B. (2003). *Analisa Data Penelitian Kualitatif Pedoman Filosofi dan Metodologi Ke arah Penguasaan Model Aplikasi*, PT Raya Grafindo Persada, Jakarta.
- Majelis Ulama Indonesia, UNICEF dan Departemen Agama. (1992). *Hayatan Thayyibah*. Yogyakarta
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nasution, (2007). *Stres Pada Remaja*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara: Medan
- Novitasari. (2006). *Dampak Perceraian Pada Anak*, Pendidikan Guru Taman Kanak-kanak Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES: Semarang.
- Poerwandari, Kristi. (2005). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.

Rasmun. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. CV. AGUNG SETO. Jakarta.

Palupi, N.A. (2009). *Pengalaman Ibu Hamil Menjalani Perawatan Kehamilan Dalam Perspektif Budaya Jawa Di Wilayah Kecamatan Sayegan Kabupaten Sleman Yogyakarta*, Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES `Aisyiyah: Yogyakarta.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA