



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Gambaran Penggunaan Strategi Coping Stres dalam Menghadapi Disharmoni Keluarga pada Remaja di SMPN 180 Jakarta

Farah Sophia¹, Anissa Rizky Andriany²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia, sophiafarah055@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia, anissarizkyandriany@uhamka.ac.id

*Corresponding Author: anissarizkyandriany@uhamka.ac.id²

Abstract: *This article discusses the use of stress coping strategies in adolescents at SMPN 180 Jakarta in dealing with family disharmony. family disharmony often has a negative impact on adolescents' mental health, affecting their emotional and social development. this study aims to identify coping strategies commonly used by adolescents in overcoming the stress caused by disharmonious family situations. the results of this study are qualitative methods, with data using observation and interviews. purposive sampling techniques were used to collect subjects. Based on result there were 4 students who indicated experiencing family disharmony. the method used in this study is qualitative method, with data collection using observation and interviews. purposive sampling technique for subject retrieval, there are 4 students who are indicated to experience family disharmony. the results of this study show that there are 3 students who predominantly use problem focused coping and 1 other student predominantly uses emotional focused coping. it is hoped that the results of this study can be a reference for teachers and parents in supporting adolescent well-being.*

Keyword: *Coping Strategy, Disharmony Family, Adolescence.*

Abstrak: Artikel ini membahas penggunaan strategi coping stress pada remaja di SMPN 180 Jakarta dalam menghadapi disharmoni keluarga. Disharmoni keluarga sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping yang umum digunakan oleh remaja dalam mengatasi tekanan yang diakibatkan oleh situasi keluarga yang tidak harmonis. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara, dan teknik purposive sampling untuk pengambilan subjek. Berdasarkan hasil asesmen diketahui terdapat 4 siswa yang terindikasi mengalami disharmoni keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 3 orang siswa lebih dominan menggunakan *problem focused coping* dan 1 siswa lainnya lebih dominan menggunakan *emotional focused coping*. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan orang tua dalam mendukung kesejahteraan remaja.

Kata Kunci: Strategi Coping, Disharmoni Keluarga, Remaja.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) ialah individu yang mulai memasuki fase remaja. Masa remaja, yang dikenal sebagai masa pencarian jati diri, yakni masa transisi diantara usia anak-anak serta usia dewasa, yang diberi tanda dengan perkembangan serta pertumbuhan psikologis serta biologis (Hidayati, 2016). Menurut Kurniawan, (2014), keluarga merupakan peran penting dalam pendidikan, apalagi ibu yakni guru pertama bagi seluruh anaknya. Pada masa ini remaja sangat membutuhkan dukungan positif dari orang sekitarnya salah satunya keluarga agar mampu tumbuh menjadi pribadi yang utuh. Namun, faktanya bahwa remaja sering menjadi korban disharmoni keluarga.

Dagun, (1990) pada buku yang ditulisnya yang mempunyai judul “Psikologi Keluarga”, memberi penjelasan bahwa keluarga disharmoni yakni keadaan retaknya struktur peran sosial pada sebuah unit keluarga yang dikarenakan satu atau sejumlah anggota keluarga gagal melaksanakan kewajiban peran mereka seperti yang sepatutnya.

Bird, Stith, dan Schladale (dalam Lestari, 2013) menyatakan bahwa remaja yang tidak memiliki mekanisme koping terhadap konflik keluarga lebih cenderung terlibat dalam kenakalan remaja dan berjuang dengan isu-isu internal seperti keputusan dan kecemasan. Remaja dapat menggunakan teknik mengatasi stres untuk memilih tindakan terbaik dalam menyelesaikan masalah, seperti perselisihan dalam keluarga. Sebagai hasilnya, individu akan berusaha untuk mengatasi perasaan buruk mereka dan mendapatkan kembali rasa aman.

Anggota keluarga, terutama remaja, dipengaruhi oleh perselisihan keluarga, yang dapat menyebabkan stres. Keadaan stres ditandai dengan tekanan pada tubuh dan pikiran dari kewajiban internal dan eksternal. Stres adalah proses dimana orang merespons secara fisik, emosional, intelektual, dan perilaku terhadap suatu pengalaman yang mereka anggap merugikan, sulit, atau berbahaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis mekanisme penanggulangan stres yang digunakan oleh remaja yang mengalami perselisihan dalam keluarga. Nilai teoritis dari penelitian ini adalah informasi yang dapat digunakan untuk memajukan bidang psikologi dengan menangani masalah manajemen stres pada remaja yang menghadapi perselisihan keluarga.

Menurut Folkman & Lazarus, (1988), coping stres adalah proses dimana orang berusaha untuk mengelola dan menaklukkan keadaan yang penuh tekanan yang disebabkan oleh masalah yang mereka hadapi dengan mengubah pikiran dan perilaku mereka dengan cara-cara yang membantu mereka merasa aman. Strategi coping adalah metode untuk mengurangi, mengatasi, atau menoleransi stresor yang membebani secara emosional. Mekanisme koping digunakan oleh orang-orang untuk mengelola stres atau masalah. Mekanisme ini dapat membantu dalam mengelola masalah, baik yang bersifat imajiner maupun nyata. Setiap upaya perilaku dan kognitif untuk mengelola, mengurangi, dan melawan tekanan juga dianggap sebagai bentuk coping stres.

Menurut Lazarus dan Folkman, ada dua kategori strategi penanggulangan stres: (1) penanggulangan yang berfokus pada masalah, yang berpusat pada masalah. Hal ini mencakup hal-hal berikut: *comfortative coping*, yaitu merespons perubahan keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil; *planful problem coping*, yaitu merespons dengan melakukan upaya khusus untuk mengubah situasi; dan *seeking social support*, yaitu merespons dengan mencari bantuan dari luar, termasuk informasi, bantuan aktual, dan dukungan emosional. (2) Coping yang berpusat pada emosi, yang didasarkan pada perasaan. Di antaranya adalah *menjaga jarak*, yaitu menjaga jarak dengan masalah agar tidak terikat oleh masalah tersebut; *escape avoidance*, yaitu menghindari masalah yang sedang dihadapi; *kontrol diri*, yaitu bereaksi dengan mengendalikan emosi dan perilaku; *menerima tanggung jawab*, yaitu bereaksi dengan mengungkapkan peran seseorang dalam masalah tersebut dan berusaha menempatkan segala sesuatunya pada tempat yang semestinya; dan *penilaian kembali* yang

positif, yaitu bereaksi dengan menghasilkan makna-makna positif yang dimaksudkan untuk mengembangkan diri, termasuk terlibat dalam hal-hal yang bersifat religius (Andriyani, 2019).

METODE

Metode yang dijadikan landasan pada penelitian ini memakai jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif ini melakukan penelitian objek alami yang terkait dengan masalah penelitian secara lebih jelas dan mendalam dengan menggunakan analisis dan kondisi berkembang apa adanya (Chan et al., 2020). di subjek yang dipakai pada penelitian ini yakni teknik *purposive sampling*, dengan karakteristik yakni remaja awal serta menderita disharmoni. Sumber data yang dipakai yakni data primer serta sekunder. Pengambilan data melewati wawancara serta observasi. Analisis data yang dipakai yakni reduksi data, penyajian data serta pengambilan kesimpulan. Kredibilitas dilakukan dengan capaian menggunakan penelitian metode multi. Metode multi yang dipergunakan yakni: *multimethod*, *multisource*, dan *multi setting perspective*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Disharmoni Keluarga

Hasil ini diperoleh dari observasi serta wawancara yang dilaksanakan pada siswa serta siswi kelas VIII-C SMPN 180 Jakarta. Didapatkan 4 orang yang terindikasi mengalami disharmoni keluarga. Sesuai dalam teori Wills, (2013) ada dua aspek diantaranya:

- a) Keluarga tidak harmonis disebabkan struktur tidak utuh dikarenakan satu diantara keluarga itu bercerai atau meninggal.
- b) Orang tua tidak cerai namun struktur tidak lagi utuh dikarenakan satu diantara orang tuanya tidak di rumah atau tidak memandang keterkaitan kasih sayang lagi. misalnya; orang tua sering ribut, oleh karenanya keluarga itu tidak sehat dalam hal psikologis.

Berlandaskan 4 orang subjek selaras dengan teori sofyon, subjek PWP, NI, dan HZ mengalami perceraian kedua orangtuanya. Sedangkan subjek RA struktur keluarganya tidak utuh lagi disebabkan orangtuanya sudah tidak memperhatikan hubungan kasih sayang lagi. Perceraian dan tidak ada kasih sayang pada orangtua subjek ada sejumlah faktor yang jadi sebab disharmoni keluarga yang diderita subjek yakni minusnya komunikasi diantara ayah serta ibu, masalah ekonomi, sifat egois, kekerasan dalam rumah tangga, serta perselingkuhan.

Coping Stress

1. Coping Stress Subjek 1 (PWP)

PWP merupakan seorang anak laki-laki yang sedang menjalani jenjang SMP. PWP tidak tinggal bersama ibu dan ayah nya dikarenakan ibu dan ayahnya telah bercerai pada saat PWP berumur 3 tahun, sejak itu PWP telah tinggal bersama nenek dan om dari ayahnya.

PWP dituntut oleh neneknya untuk terus menjadi ranking satu dikarenakan agar PWP dapat menjadi polisi. Ketika PWP tidak mendapatkan ranking satu PWP akan dimarahi oleh nenek nya bahkan sempat juga PWP dimaki dengan menggunakan kata hewan. PWP juga tidak boleh keluar dari rumah selain ke sekolah, les, dan ekstrakurikuler. PWP tidak mendapatkan lagi kasih sayang orangtuanya setelah ia umur 3 tahun dikarekan ayah dan ibu PWP sudah memiliki keluarga baru. Masalah-masalah ini lah yang menjadi pemicu stress yang dialami PWP.

Dari permasalahan tersebut, strategi yang dominan dilakukan PWP dalam mengatasi stress nya yaitu, *problem focused coping* dengan aspek *planful problem solving*, ditandai dengan PWP yang menyibukan diri dengan mengikuti kegiatan OSIS, OSN, karate, dan les. Juga pada aspek *Seeking social support*, diberi tanda oleh pengakuan PWP yang selalu menceritakan masalahnya kepada salah satu temannya, hal ini dikuatkan oleh DA sebagai

orang yang selalu mendengarkan cerita PWP sehingga setelah nya PWP dapat memiliki perasaan yang lega.

2. Coping Stress Subjek 2 (NI)

NI merupakan seorang anak perempuan yang sedang menjalani jenjang SMP. NI tinggal bersama ibu, ayah tirinya, dan kedua kakak tirinya. NI dituntut menjadi TNI atau polisi oleh orangtuanya dengan alasan NI adalah satu-satu harapan orangtuanya untuk mengikuti jejak ayah tirinya.

NI dituntut oleh ayah tirinya untuk selalu mendapatkan ranking 10 besar agar NI dapat memiliki prestasi dibidang akademik dan dapat mendaftarkan diri di akademi TNI ataupun polisi. Ketika NI tidak mendapatkan 10 besar NI mendapatkan kekerasan fisik dari ayah tirinya, ibu NI tahu ketika anaknya mendapatkan kekerasan fisik dari suaminya namun ibu NI tidak dapat membela atau melindungi anaknya dikarenakan faktor ekonomi yang NI dan ibunya hadapi.

Dari permasalahan terkait, strategi coping stress yang dominan dilaksanakan oleh NI yakni problem focused coping dengan aspek planful problem solving yang diberi tanda dengan NI banyak mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah selain belajar seperti pramuka, paduan suara, dan karate. NI mengambil banyak kegiatan disekolah agar ketika NI sampai rumah ia sudah merasakan kelelahan dan dapat beristirahat.

3. Coping Stress Subjek 3 (RA)

RA merupakan seorang anak laki-laki yang sedang menjalani jenjang SMP. RA tinggal bersama ibu dan ayahnya. Menurut para guru di SMPN 180 Jakarta RA merupakan sosok anak yang nakal dan sempat di cap sebagai anak berkebutuhan khusus. RA menjadi pribadi yang dikenal nakal bukan karena semata-mata karena ia nakal, namun ada penyebab dibalik sosok RA yang nakal.

RA kekurangan kasih sayang orang tua, terutama kasih sayang seorang ayah, sebelumnya RA pernah melihat ayahnya memukuli ibunya, RA juga selalu dilihat salah oleh kerabat ayahnya hingga kerabat dari ayahnya ada yang sempat melakukan kekerasan fisik kepada RA dan ayahnya RA tidak membela RA juga tidak meleraikan. RA merasa baru-baru ini RA nyaman berada dirumah, karena sebelum-sebelumnya RA memiliki konflik dengan ayahnya sampai ayahnya pernah melakukan kekerasan fisik pada RA.

Dari permasalahan terkait, strategi coping stress yang dominan dilaksanakan oleh RA yakni problem focused coping dengan aspek planful problem solving yang diberi tanda dengan RA yang menyibukan diri diluar rumah untuk bermain bersama teman-temannya hingga larut malam. Selain planful problem solving, RA juga menggunakan strategi confrontative coping, ditandai dengan pengakuan RA yang sempat memisahkan perkelahiran kedua orang tuanya, juga mencoba membela diri didepan kerabat ayahnya dan menyebabkan RA mendapatkan kekerasan fisik dari kerabat ayahnya. Terakhir, RA menggunakan strategi seeking social support, ditandai dengan RA yang menceritakan masalah yang dialami kepada teman-teman yang dekat dengan RA.

4. Coping Stress Subjek 4 (HZ)

HZ merupakan seorang anak perempuan yang sedang menjalani jenjang SMP. Orang tua HZ telah bercerai pada tahun 2021, pada saat ini HZ tinggal bersama ayah dan kedua saudaranya. HZ merupakan anak yang pintar dan memiliki energi yang positif.

Sebelum orangtuanya bercerai HZ sempat menyaksikan pertengkaran-pertengkaran orangtuanya, setelah orangtuanya bercerai dan HZ ikut bersama ayahnya HZ tetap dekat dengan ibunya namun setelah ibunya menikah lagi HZ merasa ada batas antara dirinya dengan ibunya, dikarenakan suami dari ibu HZ tidak memperbolehkan ibu HZ bertemu ataupun

membawakan anak-anaknya. Hubungan HZ dengan ayahnya tidak begitu baik, HZ selalu merasa kesal dan jengkel ketika melihat ayahnya dikrenakan masalah-masalah sebelumnya.

Berlandaskan peristiwa terkait strategi coping stress yang umumnya dilaksanakan oleh HZ yakni emotion focused coping dengan aspek positive reappraisal ditandai dengan HZ yang berfikir bahwa perceraian orangtuanya ada baiknya untuk pihak ibunya maupun ayahnya. Juga dengan menggunakan strategi accepting responsibility ditandai dengan HZ yang sudah menerima keadaan kelurganya dan sudah mulai beradaptasi jauh dari ibunya juga menahan rasa kesal kepada ayahnya. Dan terakhir, HZ menggunakan strategi self controlling, HZ merasa ada batas dengan ibunya ketika ibunya telah menikah lagi namun HZ tidak marah-marah kepada ibunya dan mencoba untuk mengerti posisi ibunya.

Analisis

Berlandaskan capaian wawancara serta observasi yang sudah dilaksanakan ada 4 subjek remaja yang mengalami disharmoni keluarga di kelas VII-C SMPN 180 Jakarta. Selaras dengan teori Lazarus serta Folkman yang ada dua jenis strategi coping yaitu :

- a) *Problem focused coping*, yang mempunyai fokus pada masalah. Terdapat tiga aspek antara lain; *planful problem coping, confortative coping serta seeking social suport*.
- b) *Emotion focused coping*, yang mempunyai fokus pada emosi. Memiliki empat aspek antara lain; *self controlling, accepting responsibility distancing, escape avoidance, serta positive reappraisal*.

Dari keempat subjek selaras dengan teori Lazarus serta Folkman ada dua jenis strategi coping dalam menuntaskan masalahnya. subjek remaja yang mengalami disharmoni keluarga mempunyai pembeda sendiri-sendiri dalam menuntaskan permasalahannya. Subjek pertama PWP, strategi yang digunakannya yaitu problem focused coping. Perihal ini disebabkan PWP memilih untuk menyibukan diri dengan belajar, mengikuti berbagai kegiatan disekolah, dan juga mengikuti les. PWP juga mencari dukungan sosial dari orang terdekatnya dengan cara menceritakan keluh kesahnya.

Subjek kedua NI, strategi coping yang dipergunakan yakni problem focused coping Hal ini dikarenakan NI lebih memilih menyibukan diri diluar rumah dengan cara mengikuti berbagai jenis ekstrakurikuler yang mengakibatkan NI pulang kerumah hampir menjelang malam pada setiap harinya.

Subjek ketiga RA, strategi coping yang digunakan yaitu problem focused coping yang mencakup dari sejumlah aspek yang dipergunakan subjek RA. RA lebih memilih menyibukan diri bermain dengan teman-temannya hingga larut malam, RA juga sempat memisahkan perkelahian antara ibu dan ayahnya. Pada saat ada masalah yang RA hadapi, RA mencari dukungan dengan menceritakan keluh kesahnya pada teman-teman dekatnya.

Terakhir subjek HZ, strategi coping yang digunakan yaitu emotion focused coping yang mencakup sejumlah aspek yang dipakai subjek HZ. HZ telah menerima keadaan bahwa kedua orangtuanya telah bercerai, dan HZ berfikir bahwa perceraian orangtuanya ada baiknya untuk pihak ibunya maupun ayahnya. Karena ibu HZ telah menikah lagi dan HZ tinggal bersama ayahnya, HZ merasa ada batas antara ia dan ibunya, namun HZ bisa mengontrol diri, HZ tidak marah kepada ibunya dan mencoba untuk memahami posisi ibunya.

Dari penelitian Luh et al., (2024) upaya coping yang baik dilakukan oleh remaja yakni problem focused coping yang merujuk pada respons yang mempunyai tujuan guna menghilangkan atau mengurangi sumber stres dengan melakukan pengambilan keputusan guna melakukan pemecahan masalah atau melakukan perubahan keadaan bila masalah tidak bisa dilakukan penghilangan. Upaya coping ini baik dilaksanakan remaja dalam menangani stres dengan cara melakukan perubahan masalah atau lingkungan yang menjadi sebab tekanan dengan menuntaskan permasalahan yang diderita remaja.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa 3 siswa diantaranya strategi coping stress yang dominan mereka gunakan yaitu problem focused coping. PWP menggunakan problem focused coping dengan aspek planful problem solving dan seeking social support. Untuk NI aspek problem focused coping yang digunakan yaitu planful problem solving. RA menggunakan problem focused coping dengan seluruh aspek yaitu planful problem solving, confortative coping, dan seeking social support. Sedangkan strategi coping stress yang dominan digunakan oleh HZ yaitu emotion focus coping dengan aspek Positive reappraisal, Accepting responsibility, dan Self controlling. Dengan demikian menandakan bahwa masing-masing individu menunjukan strategi yang berbeda dalam mengatasi masalah yang dihadapi, baik dengan problem focused coping maupun emotion focused coping.

Berkaitan dengan hasil penelitian dan simpulan yang telah disajikan maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut: untuk remaja yang mengalami disharmoni keluarga pertahankan atas tindakan dan perilaku yang baik dan positif. Sedangkan yang melakukan tindakan yang negatif belajarlh untuk menjadi lebih baik lagi agar tidak merugikan diri sendiri walaupun berat dalam menghadapinya. Dan untuk Peneliti selanjutnya disarankan mampu memberikan hasil penelitian yang lebih mendalam. Perbanyaklah untuk mencari remaja yang mengalami disharmoni keluarga yang berpengaruh ke hal positif sebagai semangat dan motivasi diri untuk mengembangkan potensi yang ada didalam diri.

REFERENSI

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Chan, F., Kurniawan, A. R., Kalila, S., Amalia, F., Apriliani, D., & Herdana, S. V. (2020). DAMPAK BULLYING TERHADAP PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2), 152–157. <https://doi.org/10.24903/pm.v4i2.347>
- Dagun, S. M. (1990). *Psikologi Keluarga*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Khoirul Bariyyah Hidayati, M. F. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Kurniawan, A. T. (2014). *Analisis Konsep Pendidikan Anak Menurut Ki Hadjar Dewantara*.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3515>
- Luh, N., Purnama, A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., Keperawatan, P. S., & Timur, J. (2024). PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Wills, S. S. (2013). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.