

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia, dalam ilmu psikologi, stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah mungkin diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat.

Stres dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja, stres yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stressnya tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stres dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu.

Memahami orang lain dengan berbagai macam perbedaan sangat sulit untuk dilakukan sehingga terkadang menimbulkan stres. Stres merupakan kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Robert S. Feldman dalam buku yang ditulis oleh Fitri Fauziah menyatakan stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.¹

Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada

¹ Fitri Fausiah and Julianti Widury, 'Psikologi Abnormal Klinis Dewasa', Jakarta: Universitas Indonesia, 73 (2005).

pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut koping stres yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Individu tidak membiarkan dampak negatif tersebut terus terjadi dan mengambil langkah untuk mengatasinya. tindakan yang diambil seseorang disebut strategi manajemen stres. Strategi pengelolaan stres seringkali dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, citra diri, faktor sosial, dan faktor lain yang sangat mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah seseorang.²

Ada dua jenis manajemen stres, pertama ialah koping berorientasi masalah (*problem focused coping*), dimana individu melakukan tindakan langsung untuk memecahkan suatu masalah atau mencari informasi untuk membantu memecahkan masalah tersebut. Kedua, ialah koping berorientasi mengatasi emosi (*emotion focused coping*). Dimana individu fokus pada pengurangan emosi negatif yang mereka rasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. tidak semua orang menghadapi stres sendirian, dan kita tidak hanya menggunakan satu strategi, stres dapat diatasi dengan berbagai cara tergantung kemampuan dan kondisi individu sehingga permasalahan psikologis dapat teratasi secara positif.

Piaget menyatakan secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar.³ Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

² Richard S Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer, 1984), CDLXIV.

³ Elizabeth B Hurlock, 'Perkembangan Anak, Edisi 6, Jilid 1', Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991.

Sedangkan, menurut Monks menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, selanjutnya untuk remaja di Indonesia pada umumnya menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah.⁴

Menurut Hurlock, masa remaja memiliki beberapa ciri khas yang penting. Pertama, masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, terjadi perkembangan fisik yang pesat, diiringi dengan perkembangan mental yang signifikan, terutama pada awal remaja. Perubahan ini menuntut penyesuaian mental serta pembentukan sikap, niat, dan minat baru. Kedua, masa remaja merupakan masa peralihan, di mana individu berada di antara status anak-anak dan dewasa, sehingga sering kali muncul kebingungan akan peran yang harus dijalani. Ketiga, masa remaja juga dikenal sebagai usia yang penuh dengan masalah, karena ketidakmampuan remaja untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi sendiri. Banyak remaja yang menemukan bahwa tugas-tugas hidup hanya dapat diselesaikan dengan pendekatan yang tepat. Terakhir, masa remaja adalah usia pencarian identitas. Pada awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok sebaya sangat penting, namun seiring waktu, remaja mulai mencari identitas diri yang unik dan merasa tidak puas jika hanya mengikuti teman-teman dalam segala hal.⁵

Dalam perkembangannya, remaja rentan mengalami stres karena fase ini merupakan periode transisi yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dapat memengaruhi suasana hati dan emosi mereka. Selain itu, tekanan dari lingkungan, seperti tuntutan akademik, harapan orang tua, konflik dengan teman sebaya, serta paparan media sosial, sering kali menambah beban pikiran remaja. Ketidakmampuan untuk mengelola tekanan tersebut dengan baik dapat

⁴ Franz J Mönks and Alfons M P Knoers, 'Psikologi Perkembangan: Penganatar Dalam Berbagai Bagiannya', 1984.

⁵ Elizabeth B Hurlock, 'Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.', 1997.

menyebabkan stres, yang jika dibiarkan berlarut-larut, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan mereka.

Berdasarkan data Scalavitz menyatakan bahwa prevalensi siswa di dunia yang mengalami stress berkisar 38- 71%, sementara di Asia 39,6%-61,3%. Berdasarkan data RISKESDAS prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional stres di Indonesia adalah 9,8%.⁶

Selanjutnya berdasarkan pada data Siaran Pers Nomor: B-242/SETMEN/HM.02.04/08/2024, data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* Tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir; 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan yang menyediakan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir.

Stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kehidupan remaja. Hal tersebut berpengaruh terhadap berbagai aspek seperti pada aspek kognitif yaitu remaja tidak bisa fokus yang menimbulkan dampak seperti menjadi pelupa, tidak mampu mengerjakan sesuatu yang rumit, ceroboh hingga tidak berenergi, sulit berpikir jernih dan produktivitas menurun, penilaian buruk, juga *overthinking*. Pada aspek emosi, remaja akan mengalami mood swing, sedih, cemas dan mudah tersinggung. Kemudian, berdampak juga pada aspek perilaku seperti pola tidur yang terganggu karena mengalami kesulitan untuk tidur, tidak mau makan, sering menunda pekerjaan, aktivitas

⁶ Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018.

berinteraksi di sekolah menjadi terganggu karena beban pikiran, dan menarik diri sehingga tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan teman.⁷

Masa remaja memang masa yang menyenangkan sekaligus masa tersulit dalam hidup seseorang. Mereka penuh mimpi, angan-angan, cita-cita, potensi, pergolakan, dan pemberontakan. Pada saat itu pula, seorang anak remaja tidak saja mengalami perubahan fisik tetapi juga psikis. Status pun berubah karena adanya perubahan sebutan dari sebagai anak-anak menjadi remaja. Permasalahan yang sering timbul biasanya seputar hubungan mereka dengan orangtua. Banyak di antara mereka memilih jalan yang keliru meskipun dibesarkan dalam rumah tangga yang solid, baik, mengasihi, dan mendidik. Krisis remaja merupakan suatu reaksi dari dalam diri seorang remaja terhadap suatu bahaya dari luar. Suatu krisis biasanya meliputi hilangnya kemampuan untuk mengatasi masalah selama sementara waktu. Jika ia mampu mengatasi masalah itu secara efektif, ia dapat kembali berfungsi seperti keadaan sebelum krisis. Dengan kata lain, krisis dapat menjadi titik balik; bisa menuju ke arah perbaikan atau kehancuran tanpa penyelesaian. Oleh karena itu diperlukan suatu sikap ketika menghadapi krisis walaupun kecenderungan bereaksi negatif. Jika kita melakukan reaksi negatif, kehancuran bagian hidup kita. Sebaliknya jika kita melakukan reaksi positif, maka dengan adanya krisis itu akan ada dampak-dampak positif untuk kebaikan dalam hidup kita sebagai titik balik. Selain sikap positif remaja, diperlukan juga peran orangtua untuk membantu anak remajanya membangun sikap dengan dukungan secara rohani.⁸

Remaja yang dalam bahasa latin disebut *adolescence* yang merupakan “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Ali dan Asrori mengatakan bahwa istilah remaja dalam hal ini memiliki arti yang cukup luas yang meliputi kematangan emosional, mental, sosial dan fisik, dimana masa remaja

⁷ M Muslimahayati and H A Rahmy, ‘Adolescent Depression and Anxiety in Terms of Health and Islamic Perspectives. DEMOS: Journal of Demography’, *Ethnography and Social Transformation*, 1.1 (2021), 35–44.

⁸ J Stacy Adams and Sara Freedman, ‘Equity Theory Revisited: Comments and Annotated Bibliography’, *Advances in Experimental Social Psychology*, 9 (1976), 43–90.

merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa seorang individu.⁹ Kemudian juga masa remaja merupakan titik puncak emosionalitas, dimana masa-masa terjadinya perkembangan atau peningkatan emosi, salah satunya yaitu terdapat pada pertumbuhan fisik remaja, terutama organ-organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis, dan lain sebagainya. Banyak fenomena yang semakin banyak dapat kita lihat di lingkungan sekitar di seluruh lapisan masyarakat yang mencakup kenakalan dan kejahatan remaja, perilaku “*anti-sosial*” pada remaja, dan masih banyak lagi menunjukkan adanya kendala dari dampak pola asuh maupun pendidikan yang orang tua berikan kepada anaknya sejak dini

Keterlibatan fisik orang tua merupakan suatu perilaku atau tindakan kehadiran orang tua secara langsung dalam hidup anak, yang kemudian dapat membuat anak merasakan keamanan dan memiliki sosok yang dapat diandalkan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Eisenberg et al, keterlibatan orang tua merupakan proses pendampingan yang dilakukan oleh orang tua pada anak-anaknya untuk mencapai hal-hal positif dalam hidupnya. Bentuk keterlibatan fisik orang tua dapat dilihat dari hadirnya orang tua dalam kegiatan-kegiatan yang anak lakukan di sekolah seperti pentas seni anak, pertandingan olahraga anak. Selain itu, keterlibatan orang tua secara fisik juga dapat dilihat dari kehadiran orang tua dalam membantu ketika anak kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan rumah, merawat anak ketika sakit, membimbing anak ketika sedang melaksanakan pembelajaran, berpartisipasi dalam proses pertumbuhan anak, menghabiskan banyak waktu bersama, atau *quality time* dengan anak, dan lain sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa keterlibatan orang tua secara fisik meliputi adanya waktu yang diluangkan oleh orang tua untuk

⁹ Ary H Gunawan, *Sosiologi Pendidikan: Suatu Analisis Sosiologi Tentang Berbagai Problem Pendidikan* (Rineka Cipta, 2000).

sekedar bermain, berbagi kegiatan/aktivitas, dan menemani anak agar anak merasa senang dan bahagia.¹⁰

Keterlibatan fisik dan emosional dalam mengasuh anak kemudian dapat berpengaruh terhadap terbentuknya karakter dan juga mentalitas anak sampai dengan mereka beranjak remaja dan dewasa. Coon mendefinisikan karakter sebagai “Suatu penilaian subjektif terhadap kepribadian individu yang berkaitan dengan atribut kepribadian yang dapat atau tidak dapat diterima oleh masyarakat.” Karakter dapat disebut juga sebagai sifat seorang individu yang menggambarkan individu tersebut, bagaimana ia berperilaku. Individu yang memiliki karakter merupakan seseorang yang berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, atau berwatak. Maka dari itu, karakter (*character*) meliputi serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*) dan keterampilan (*skills*) individu dalam kehidupan sehari-hari.¹¹ Selain itu, Alwisol juga mengatakan bahwa karakter dapat diartikan sebagai gambaran tingkah laku yang menonjolkan nilai benar-salah, baikburuk baik secara eksplisit maupun implicit.¹²

Namun, pada usia remaja, individu yang menghadapi permasalahan seperti perceraian orang tua cenderung lebih rentan terhadap stres. Perceraian orang tua sering kali membawa dampak emosional yang signifikan, termasuk perasaan kehilangan, konflik internal, dan ketidakpastian. Stres yang timbul akibat perceraian dapat berupa kecemasan, depresi, atau bahkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang stabil. Hal ini disebabkan oleh dampak psikologis dari konflik keluarga yang berpotensi mengganggu perkembangan emosi individu pada tahap ini.¹³

¹⁰ Nancy Eisenberg, Amanda Cumberland, and Tracy L Spinrad, ‘Parental Socialization of Emotion’, *Psychological Inquiry*, 9.4 (1998), 241–73.

¹¹ Thomas J Lipscomb and Robert C Coon, ‘Parental Speech Modification to Young Children’, *The Journal of Genetic Psychology*, 143.2 (1983), 181–87.

¹² Alifa Faradilla Zahra and Fitriana Maghfiroh, ‘Psychological Dynamics of Individuals with Schizophrenia Disorder’, in *International Conference on Psychology and Education (ICPE)*, 2024, iii.

¹³ Diane E Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development* (McGraw-Hill, 2007).

Oleh karena itu, diperlukan mekanisme koping stres yang baik untuk membantu individu mengatasi tekanan yang muncul. Koping stres merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, dan mengurangi dampak negatif dari stres. Koping stres yang baik, seperti berbicara dengan orang terdekat, mencari dukungan sosial, atau menjalani terapi psikologis, dapat membantu individu untuk tetap stabil secara emosional dan psikologis meskipun menghadapi situasi yang sulit.

Pernikahan merupakan suatu perbuatan yang sakral, dalam istilah agama disebut “*Mitsaqan Ghaliza*” yaitu suatu perjanjian yang sangat kokoh dan luhur yang ditandai dengan pelaksanaan sighat ijab qabul antara wali nikah dengan mempelai pria dengan tujuan untuk membentuk suatu rumah tangga yang bahagia, sejahtera dan kekal. Menurut ajaran Islam, rumah tangga yang bahagia dan sejahtera adalah rumah tangga yang diliputi *sakinah* (ketentraman jiwa), *mawaddah* (rasa cinta), dan *rahmah* (kasih sayang).¹⁴

Berdasarkan data dari Pengadilan Agama Kabupaten Kediri hingga bulan Juni 2024 terdapat total 1.471 kasus perceraian. Hal itu disampaikan Drs. Munasik, M.H. Hakim sekaligus Humas Pengadilan Agama Kabupaten Kediri, Senin (8/7/2024) dalam wawancara Radio RRI. Tingkat perceraian di Kabupaten Kediri, khususnya di Desa Sukoharjo, Kecamatan Plemahan, menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kediri, Kecamatan Plemahan termasuk dalam wilayah dengan angka perceraian yang cukup tinggi dibandingkan kecamatan lainnya. Sebagai ilustrasi, pada beberapa laporan, tingkat perceraian di Kecamatan Plemahan mencakup sekitar 2-3% dari total pernikahan yang tercatat di wilayah tersebut.¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pegawai KUA Kecamatan Plemahan beliau memaparkan data di Tahun 2024 angka perceraian di

¹⁴ Departemen Agama R.I, ‘Pedoman Pelaksanaan Akad Nikah’ (Jakarta : Departemen Agama R.I, 2003), hal. 1

¹⁵ Badan Pusat Statistik Kediri

kecamatan Plemahan terhitung cukup tinggi karena mencapai angka 16% dari total data perceraian di Pengadilan Agama Kabupaten Kediri, dari data perceraian di kecamatan plemahan total ada 526 kasus perceraian dari 3292 total kasus perceraian menurut data Putusan Perdata Pengadilan Agama Kabupaten Kediri di sepanjang Tahun 2024. Beliau juga memaparkan data angka perceraian di desa sukoharjo mencapai angka 22% dari jumlah kasus perceraian di Kecamatan Plemahan, secara data angka perceraian di Desa Sukoharjo mencapai angka 115 kasus perceraian dari 526 total kasus perceraian di Kecamatan Plemahan.¹⁶

Berdasarkan data dari Pengadilan Agama Kabupaten Kediri hingga bulan Juni 2024 terdapat 1.033 kasus perceraian dengan alasan ekonomi, 279 kasus perceraian dengan alasan perselisihan dan pertengkaran terus-menerus, 140 perceraian dengan alasan meninggalkan salah satu pihak. Perceraian akibat KDRT sebanyak 11 kasus, 4 perceraian dengan alasan mabuk, 3 kasus perceraian dengan alasan dihukum penjara dan 1 kasus perceraian dengan penyebab judi.

Semakin tingginya kasus perceraian ini disebabkan beberapa faktor. Salah satu yang masih menjadi pendorong utama perceraian adalah masalah ekonomi. “Biasanya suami tidak bisa menafkahi secara finansial. Atau ada juga yang mungkin suaminya kerja tapi memberi nafkahnya kurang,” kata Panitera Muda Hukum Pengadilan Agama Kota Kediri Munfarida, dalam wawancara bersama Radar Kediri.

Menurut Munfarida, dari total kasus perceraian gugat yang ditangani selama tiga bulan awal 2023, rata-rata 70 persen di antaranya didorong faktor ekonomi. Disusul dengan faktor perselisihan terus menerus sebanyak 15 persen, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebanyak 10 persen, hingga adanya pihak ketiga sebanyak lima persen.

¹⁶ Wawancara dengan Pegawai KUA Kec. Plemahan

Selain itu, angka cerai talak juga ikut menunjukkan tren kenaikan di tiga bulan pertama 2023 ini. sebanyak 47 laporan perkara cerai talak diterima kantor pengadilan agama selama Januari-Maret. Angka itu meningkat dari tiga bulan sebelumnya di tahun 2022 yang hanya terdapat 26 laporan kasus yang diterima.

Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2024 mencatat fenomena tak biasa terkait perkawinan dan perceraian di Indonesia. Dalam kurun waktu 3 tahun terakhir secara nasional angka perkawinan mengalami penurunan drastis hingga 2 juta pasangan.

Desa Sukoharjo dipilih sebagai lokasi penelitian terkait coping stress remaja dengan permasalahan orang tua bercerai karena secara kualitatif diketahui bahwa perceraian memiliki dampak signifikan pada keluarga, termasuk anak-anak yang memasuki fase remaja. Kondisi ini relevan untuk diteliti mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental, yang sering kali memunculkan stres atau bahkan perilaku maladaptif pada individu. Menurut Erikson dalam Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. pada peralihan menjadi tahap remaja ini, orang mulai menerima dan mengambil tanggung jawab yang lebih besar pada tahap inilah hubungan intim terjalin dan mulai berkembang. Individu tidak bergantung secara ekonomi, sosial, atau fisiologis kepada orang tuanya, memiliki stamina dan kesehatan yang baik, sehingga aktif, kreatif, energik, dan energik dalam melakukan berbagai aktivitas.¹⁷

Adapun data penduduk di Kecamatan Plemahan sendiri dapat diakses melalui Buku Agregat Kependudukan Kabupaten Kediri yang dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1.1 Data Kependudukan Kecamatan Plemahan berdasarkan Usia

No	Kecamatan	Umur	Jenis Kelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	

¹⁷ Franz J Möns and Alfons M P Knoers, 'Psikologi Perkembangan: Penganatar Dalam Berbagai Bagiannya', 1984.

			N(Jiwa)	N(Jiwa)	N(Jiwa)
1	Plemahan	00-04	1.706	1.512	3.218
2		05-09	2.104	1.930	4.034
3		10-14	2.458	2.313	4.771
4		15-19	2.330	2.213	4.543
5		20-24	2.545	2.454	4.999
6		25-29	2.392	2.126	4.518
7		30-34	2.184	1.943	4.127
8		35-39	2.017	1.950	3.967
9		40-44	2.489	2.394	4.883
10		45-49	2.278	2.246	4.524
11		50-54	2.347	2.444	4.791
12		55-59	2.243	2.360	4.603
13		60-64	1.669	1.814	3.483
14		65-69	1.258	1.253	2.511
15		70-74	841	908	1.749
16		>75	1.075	1.415	2.490

Berdasarkan data tabel, jumlah penduduk Kecamatan Plemahan yang berusia 18 hingga 21 tahun dapat diperkirakan dengan mengambil sebagian dari kelompok usia 15-19 tahun dan 20-24 tahun. Dari kelompok usia 15-19 tahun, diperkirakan sekitar 1.817 orang berusia 18-19 tahun, sementara dari kelompok usia 20-24 tahun, sekitar 2.000 orang diperkirakan berusia 20-21 tahun. Dengan demikian, total penduduk Kecamatan Plemahan yang berusia 18-21 tahun adalah sekitar 3.817 orang.¹⁸

Berdasarkan data tabel, jumlah penduduk Kecamatan Plemahan yang berusia 18 hingga 21 tahun diperkirakan sekitar 3.817 orang, yang diperoleh dengan mengambil sebagian dari kelompok usia 15-19 tahun dan 20-24 tahun.

¹⁸ Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Kediri. *Buku Data Agregat Kependudukan Kabupaten Kediri Semester I Tahun 2024*.

Sementara itu, di Desa Sukoharjo, jumlah penduduk remaja tercatat sekitar 530 orang, berdasarkan data dari Catatan Kependudukan Dukcapil yang terafiliasi dengan Daftar Pemilih Tetap (DPT) KPU. Data ini menunjukkan bahwa jumlah remaja di Desa Sukoharjo jauh lebih kecil dibandingkan dengan total remaja di Kecamatan Plemahan secara keseluruhan, yang mencerminkan perbedaan jumlah penduduk antarwilayah dalam kecamatan tersebut.¹⁹

Tabel 1.3 Data Kependudukan Remaja di Desa Sukoharjo

No	Desa	RT	Jenis Kelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	
			N(Jiwa)	N(Jiwa)	N(Jiwa)
1	Sukoharjo	001	32	40	72
2		002	34	46	80
3		003	9999905566-017	19	36
4		004	46	38	84
5		005	18	12	30
6		006	37	24	51
7		007	12	11	33
8		008	36	38	74
9		009	37	33	70
Total					530

Lazarus dan Folkman dalam bukunya mengatakan, stres terjadi ketika seseorang menilai situasi yang dihadapinya sebagai ancaman atau beban yang melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasinya. Indikator stres dalam teori ini mencakup dua tahap, yaitu penilaian awal terhadap situasi (apakah dianggap

¹⁹ Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) merupakan instansi yang bertanggung jawab atas pencatatan data kependudukan di Indonesia, termasuk jumlah penduduk berdasarkan usia, jenis kelamin, dan wilayah.

sebagai bahaya, ancaman, atau tantangan) dan penilaian lanjutan tentang kemampuan diri untuk menghadapi situasi tersebut. Ketika individu merasa tidak memiliki cukup sumber daya, baik secara emosional, sosial, maupun fisik, maka muncullah respons stres berupa gejala emosional seperti kecemasan, kelelahan mental, serta reaksi fisik dan perilaku seperti menarik diri, sulit konsentrasi, hingga gangguan tidur atau nafsu makan.²⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan MS beliau adalah orang yang mengalami stres akibat permasalahan orang tua bercerai. Ia menjelaskan bahwa awal ketika orangtuanya mulai sering melakukan pertengkaran ia sering merasa cemas dan bingung dengan apa yang harus ia lakukan. Karena ketika ia ingin ikut melerai permasalahan dari kedua orangtuanya ia seringkali malah mendapatkan tindakan kekerasan verbal berupa perkataan-perkataan kasar karena ia dianggap masih kecil dan tidak diperbolehkan ikut campur dalam urusan kedua orang tuanya.

MS juga menilai kondisi tersebut sebagai situasi yang mengancam rasa aman dan kestabilan hidupnya, serta merasa tidak sepenuhnya mampu menghadapinya. Sebagai bentuk coping, ia memilih menghindari lingkungan rumah dengan tinggal di kos, bekerja sendiri untuk memenuhi kebutuhan, dan menjauh dari keramaian. MS juga mengalami kesulitan konsentrasi, sering melamun, dan merasa beban emosional dari keluarganya menghambat penyelesaiannya. Menyendiri dan memperbanyak ibadah menjadi bentuk usahanya dalam mengatasi tekanan tersebut, namun indikator seperti menarik diri dan gangguan fokus menunjukkan bahwa stres yang ia alami masih mendominasi kesehariannya²¹

Peneliti juga berhasil mewawancarai SR, ia adalah seorang remaja dari Desa Sukoharjo yang juga mengalami stres akibat orangtuanya bercerai. SR mengungkapkan bahwa sejak perceraian terjadi, ia juga sering merasa sedih,

²⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

²¹ Wawancara dengan MS

kecewa, dan kehilangan arah. Ia juga menceritakan bahwa dalam belajar di sekolah juga ia sulit untuk konsentrasi dan mengalami penurunan motivasi belajar secara drastis. Dampak dari permasalahan dalam keluarganya tersebut membuatnya sangat tertekan, sampai ia bingung apa yang harus dilakukan dan bagaimana ia memposisikan diri diantara orangtuanya kelak. Hal yang dilakukan oleh SR untuk menghilangkan stres dengan bermain game atau sekedar jalan-jalan tanpa tujuan untuk mencari suasana baru di sekitar.²²

Hasil wawancara dengan MA ia adalah seorang remaja berusia 18 tahun warga Desa Sukoharjo. MA bercerita dengan nada suara yang pelan dan sorot mata kosong, ia menceritakan bagaimana perceraian tersebut menciptakan kehampaan di dalam dirinya. Ia merasa terjebak di tengah konflik berkepanjangan antara kedua orang tuanya, yang membuatnya kehilangan sosok figur orang tua sebagai tempat berlindung. Akibatnya, ia mengalami tekanan batin dan stres berat yang terasa tanpa solusi. *"Rasanya seperti ada yang hilang dan tidak akan pernah kembali,"* ujarnya, menggambarkan perasaannya yang tidak berdaya. Ia mengaku sering merasa sendirian, kesulitan berinteraksi dengan teman-temannya, dan tidak menemukan jalan keluar dari situasi yang ia hadapi. Setiap hari ia menjalani hidupnya dengan perasaan hampa dan ketidakpastian, yang membuatnya sulit untuk kembali merasa bahagia.²³

Penulis juga melakukan wawancara dengan Kepala Desa Sukoharjo, beliau mengatakan bahwa angka perceraian di Sukoharjo menurut beliau cukup tinggi karena mencapai angka 9% dari jumlah penduduk yang memiliki KTP, dari data Desa Sukoharjo warga yang mengalami perceraian total ada 397 orang dari 4194 total penduduk di Sukoharjo.

Di sisi lain, Kepala Desa Sukoharjo turut menyampaikan mengenai persentase anak muda yang mengalami stress di daerahnya, Berdasarkan keterangan tersebut, Kepala Desa Sukoharjo menjelaskan bahwa ada sekitar

²² Wawancara dengan RS

²³ Wawancara dengan MA6

10% dari totalarganya yang mengalami stress. Hal ini lalu dapat dianalisis sekitar 10% dari total remaja di Desa Sukoharjo, maka kurang lebih ada 53 remaja yang diperkirakan mengalami stress pasca perceraian orang tuanya. Kepala Desa Sukoharjo turut menjelaskan bahwa stress yang mereka alami rata-rata bersifat tekanan yang dialami dengan intens atau berlangsung dalam waktu lama sehingga berdampak negatif pada perilakunya.²⁴

Dari beberapa data remaja yang mengalami stres dengan permasalahan orangtua bercerai tersebut peneliti juga meminta rekomendasi untuk penelitian ini, dan atas diskusi dan pertimbangan peneliti akhirnya menemukan orang sesuai kriteria yang diharapkan. Alasan pemilihan subjek penelitian yang dipilih ialah remaja yang mengalami perilaku yang sangat signifikan setelah perceraian orangtua mereka, dan data ini diperoleh dari beberapa informasi warga sekitar terutama lingkungan subjek penelitian tinggal.

Dalam klasifikasi ini, stress yang dialami oleh para remaja Desa Sukoharjo bisa tergolong ke dalam stress berat. Di Desa Sukoharjo, banyak remaja mengalami stres berat akibat konflik dalam keluarga, terutama saat orang tua mereka sering bertengkar hingga berujung pada perceraian. Situasi ini menimbulkan luka psikologis yang dalam, membuat mereka merasa tertekan, kehilangan semangat hidup, dan mengalami perubahan perilaku seperti menarik diri dari pergaulan, tidak fokus dalam belajar, hingga muncul keluhan fisik seperti gangguan tidur dan sakit kepala. Beberapa di antara mereka bahkan menunjukkan tanda-tanda depresi, seperti merasa tidak berharga dan kehilangan harapan akan masa depan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres yang dialami bukan lagi dalam kategori ringan, melainkan sudah mengganggu keseimbangan emosional dan fungsi kehidupan sehari-hari.²⁵

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lazarus, et. al dalam bukunya "*Stress, appraisal, and coping*" menjelaskan bahwa stres berat terjadi ketika tekanan yang dialami sangat intens atau berlangsung dalam waktu lama sehingga

²⁴ Wawancara dengan Kepala Desa Sukoharjo

²⁵ Hasil wawancara dan observasi peneliti dengan kepala desa.

berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Jika dibiarkan, stres berat bisa berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan atau bentuk depresi yang contohnya kehilangan orang yang sangat dekat (orang tua, pasangan, atau sahabat). Sedangkan Stres ringan terjadi ketika seseorang mengalami tekanan yang masih bisa diatasi tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Biasanya, stres ini bersifat sementara dan bisa hilang dengan istirahat atau relaksasi. Contohnya adalah merasa gugup sebelum presentasi atau ujian, terburu-buru karena takut terlambat ke kelas atau kerja, cemas saat menunggu hasil tes kesehatan atau akademik, menghadapi kesulitan kecil dalam pekerjaan atau tugas kuliah.²⁶

Penelitian tentang koping stres pada remaja yang menghadapi permasalahan perceraian orang tua penting dilakukan karena dampak psikologis perceraian sering kali bersifat jangka panjang dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal. Fase remaja adalah masa yang sangat krusial dalam perkembangan individu, di mana kemampuan untuk mengelola emosi dan tekanan hidup menjadi fondasi keberhasilan kehidupan di masa mendatang.

Perceraian orang tua dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi anak-anak mereka, termasuk mereka yang telah memasuki usia remaja. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua cenderung menghadapi risiko lebih tinggi terhadap masalah seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat. Selain itu, tekanan emosional yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan perilaku maladaptif seperti isolasi sosial, agresivitas, atau bahkan penyalahgunaan zat.

Dari sudut pandang perkembangan psikologis, individu remaja yang memiliki koping stres yang baik akan lebih mampu beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi. Koping stres yang efektif dapat membantu individu dalam mengelola tekanan emosional, mengurangi risiko gangguan

²⁶ Lazarus, CDLXIV.

psikologis, dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu remaja yang mengalami perceraian orang tua mengelola stres mereka, serta untuk mengidentifikasi koping stres yang dapat diadopsi untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Selain relevansi teoretis, penelitian ini juga memiliki signifikansi praktis. Desa Sukoharjo di Kecamatan Plemahan, Kabupaten Kediri, dipilih sebagai lokasi penelitian karena tingkat perceraian di wilayah tersebut cukup tinggi, yang memberikan konteks sosial untuk memahami fenomena ini secara mendalam. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi psikologis yang lebih efektif bagi individu yang mengalami dampak perceraian orang tua. Berdasarkan paparan diatas peneliti hendak meneliti terkait dengan Strategi Koping Remaja Dengan Permasalahan Orang Tua Bercerai di Desa Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, guna mempermudah penelitian dan, maka perlunya rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian. Beberapa rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini diantaranya:

1. Bagaimana gambaran stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri?
2. Bagaimana koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri?
3. Apa saja dampak koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah penelitian yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri.

2. Untuk mengetahui koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri.
3. Untuk mengetahui dampak koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan sejumlah manfaat bagi khalayak, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Ditinjau dari kebermanfaatannya secara teoritis diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memperkaya dan menambah khasanah dalam ilmu pengetahuan psikologi sosial, khususnya koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini untuk memberikan informasi yang lebih banyak kepada koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo Kec. Plemahan Kab. Kediri untuk membantu mereka mengatasi stres yang mereka alami.
- b) Hasil penelitian ini untuk memberikan pemahaman mengenai pemahaman tentang strategi koping.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal penelitian oleh Kadek Yunda Oka Baskara, 2022 Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan judul “Strategi Koping Pada Mahasiswa Rantau Yang Memiliki Orang Tua Bercerai”. Hasil survei menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi responden selama berada di luar negeri adalah keluarga, keuangan, dan penulisan disertasi sehingga menghambat mereka dalam mengerjakan disertasi dan membuat mereka merasa stres, emosional, malas, dan sensitif. Terlalu banyak berpikir dan bertindak. Ketika menghadapi masalah, responden mempunyai dua jenis strategi *coping*.

Yang pertama adalah *coping* yang berfokus pada emosi dalam bentuk aktivitas yang Anda sukai, dan yang lainnya adalah *coping* yang berfokus pada masalah dalam bentuk mencari nasihat atau membaca buku atau artikel. Faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah faktor internal berupa emosi negatif, pengalaman, kedewasaan, religiusitas, pemikiran optimis, dan ketidakpatuhan terhadap usia. Ada pula faktor eksternal seperti keuangan, jenis masalah, kehidupan sosial, serta bantuan dan dukungan dari orang lain. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama sama meneliti mengenai strategi koping stres pada mahasiswa dengan permasalahan orang tua bercerai dan sama sama menggunakan metode kualitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah subjek penelitian ini adalah mahasiswa rantau sedangkan subjek peneliti adalah remaja Desa Sukoharjo Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini pun berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana penelitian sebelumnya menggunakan wawancara, observasi dan analisis data dilakukan melalui tahap *epoche*. Sedangkan penelitian ini menggunakan triangulasi data sebagai analisis Jurnal penelitian oleh Angelina Iskandar dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Remaja Dengan Permasalahan Orang Tua Bercerai 2023, Universitas Khatolik Soegijapranata“. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi manajemen stres pada remaja yang orang tuanya telah bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dan metode pengumpulan data wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menunjukkan gejala stres seperti gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala perilaku. Mayoritas subjek juga menggunakan *emotional focused coping* yaitu *positive reappraisal*, *seeking emotional support for emotional reason*, identifikasi, dan *self-control*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang koping stres pada remaja dengan permasalahan orang tua bercerai, sama sama menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti

lakukan adalah pada pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini ialah Kualitatif Fenomenologi sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan Kuantitatif, peneliti Kualitatif memungkinkan peneliti mengali informasi lebih dalam dan tidak hanya mengukur tingkat masalah yang terjadi.

2. Jurnal penelitian oleh Ayuning Atmasari, Tsarwah Adzkia 2023 dengan judul “Strategi *Coping Stress* Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua“. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi manajemen stres apa yang digunakan remaja ketika menghadapi perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode pengumpulan informasi melalui observasi dan wawancara. Subjek dan informan diberikan serangkaian pertanyaan wawancara untuk memperoleh informasi yang akurat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami stres berat yang dinyatakan dengan skor 30 dan 29 poin pada kuesioner *Seen Stretch Scale*. Sumber stres yang dialami kedua subjek adalah pertengkaran orang tua hingga berujung pada proses perceraian. Bentuk manajemen stres yang digunakan subjek pertama adalah *problem-focused adapting* dan *emosi-focused adapting*. Subjek kedua, sebaliknya, menggunakan strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi. Penelitian ini mengkaji manajemen stres pada remaja yang menghadapi perceraian orang tua. Keduanya mempunyai tujuan penelitian untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi manajemen stres yang digunakan remaja ketika menghadapi perceraian orang tua, dan keduanya menggunakan penelitian dan analisis kualitatif. Pengumpulan informasi dilakukan melalui observasi dan wawancara. Perbedaan utama antara penelitian Ayuning Atmasari dan Tsarwah Adzkia (2023) dengan penelitian tentang coping stres remaja di Desa Sukoharjo, Kec. Plemahan, Kab. Kediri terletak pada metode penelitian, jumlah subjek, dan fokus analisisnya. Penelitian Atmasari dan Adzkia menggunakan metode kualitatif dengan observasi dan wawancara terhadap dua remaja perempuan berusia 14 tahun yang orang tuanya akan bercerai, sedangkan penelitian di Desa Sukoharjo lebih

berfokus pada wawancara tanpa adanya observasi dan kemungkinan memiliki jumlah subjek yang lebih banyak. Dari hasil penelitian, Atmasari dan Adzkia menemukan bahwa satu subjek menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, sementara subjek lainnya lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping*. Sebaliknya, penelitian di Desa Sukoharjo menyoroti strategi *coping* berbasis emosi secara umum, seperti penilaian ulang positif, identifikasi, dan pengendalian diri, tanpa membandingkan strategi *coping* antarindividu secara spesifik.

3. Jurnal penelitian Daulay, K. Z. pada 2024 dengan judul Perbedaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dari Keluarga Bercerai. Adapun metode yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi dan wawancara sebagai metode pengumpulan data, Hasilnya menunjukkan bahwa subjek mengalami berbagai gejala stres, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Mayoritas subjek menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi, seperti penilaian ulang secara positif, mencari dukungan emosional, identifikasi, dan pengendalian diri. Jika dibandingkan dengan penelitian lain yang membahas strategi coping pada individu dengan pengalaman perceraian orang tua, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan. Dari segi subjek, kedua penelitian sama-sama meneliti individu yang mengalami perceraian orang tua, tetapi perbedaannya terletak pada kelompok usia yang diteliti. Penelitian ini akan berfokus pada remaja berusia 18-22 tahun, sementara penelitian lain mungkin meneliti kelompok usia yang lebih dewasa, seperti mahasiswa. Dari sisi metode, kedua penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara sebagai teknik utama, meskipun pendekatan spesifiknya bisa berbeda, seperti fenomenologi atau studi kasus. Dalam hal teori, keduanya kemungkinan menggunakan teori coping dari Lazarus dan Folkman yang membagi strategi *coping* menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, tetapi penelitian lain mungkin juga memasukkan perspektif teori tambahan.

4. Jurnal penelitian oleh Savira, N. pada 2023 dengan judul Strategi Koping Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua. Penelitian yang dilakukan oleh Nadya Savira pada tahun 2023 dengan judul "Strategi Koping Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua" bertujuan untuk memahami strategi koping yang digunakan oleh remaja setelah perceraian orang tua mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan cenderung menyalurkan diri dengan menonton film, bermain game, tidur, berinteraksi dengan teman, dan menyendiri sebagai cara untuk mengalihkan perasaan sedih dan tertekan. Selain itu, mereka juga menerapkan strategi koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) seperti *confrontive coping*, yaitu berusaha mengubah situasi yang menyebabkan stres. Mereka juga menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) seperti mencari dukungan sosial (*seeking social support*) dan menghindari situasi yang dianggap stres (*escape-avoidance*). Secara keseluruhan, partisipan menilai bahwa strategi koping yang mereka terapkan memberikan hasil yang positif. Penelitian Nadya Savira dan penelitian tentang coping stres remaja di Desa Sukoharjo, Kec. Plemahan, Kab. Kediri memiliki persamaan dalam meneliti remaja yang mengalami perceraian orang tua serta menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara berdasarkan teori coping dari Lazarus dan Folkman. Namun, terdapat perbedaan dalam subjek penelitian, di mana penelitian Savira tidak menyebutkan lokasi spesifik, sedangkan penelitian di Desa Sukoharjo berfokus pada remaja di wilayah tersebut. Dari segi metode, meskipun sama-sama kualitatif, pendekatan spesifik yang digunakan bisa saja berbeda, seperti fenomenologi atau studi kasus. Hasil penelitian Savira menunjukkan bahwa remaja mengatasi stres dengan menyalurkan diri (menonton film, bermain game, tidur), mencari dukungan sosial, serta menghindari situasi stres, sedangkan penelitian di Desa Sukoharjo lebih menyoroti strategi coping berbasis emosi, seperti penilaian ulang positif, identifikasi, dan pengendalian diri. Meskipun memiliki fokus

3%-yang sama, kedua penelitian menunjukkan perbedaan dalam lokasi penelitian, detail metode, dan strategi *coping* yang ditemukan.