

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki respons dan strategi yang berbeda dalam menghadapi stres akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu, kesimpulan berikut merangkum dinamika yang ditemukan di antaranya :

1. Remaja dengan permasalahan orang tua bercerai di Desa Sukoharjo menunjukkan respons stres yang meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Secara fisik, gejala paling konsisten adalah gangguan detak jantung dan pernapasan sebagai reaksi terhadap tekanan psikologis. Secara kognitif, muncul pikiran kacau, sulit konsentrasi, dan pikiran negatif berulang. Ketidakstabilan emosi tampak dari rasa cemas, malu, marah, dan sedih yang intens. Secara perilaku, terlihat respons bervariasi dari menarik diri hingga melawan, menunjukkan perbedaan strategi coping. Satu remaja mengalami stres berat dengan kecenderungan penghindaran, sementara dua lainnya mengalami stres ringan dengan coping yang relatif adaptif.
2. Strategi coping stres remaja dengan latar belakang orang tua bercerai di Desa Sukoharjo didominasi oleh problem-focused coping, yakni pendekatan solutif melalui pertimbangan logis, pencarian pendapat, dan kehati-hatian. Meskipun pola ini tampak pada semua subjek, terdapat variasi dalam refleksi dan penerapannya, seperti evaluasi strategi, negosiasi interpersonal, dan sikap selektif. Emotion-focused coping juga muncul dalam bentuk pengaturan emosi, distraksi, hingga perenungan makna. Beberapa remaja cenderung menghindar dan mengalihkan, sementara yang lain lebih rasional dan minim ekspresi emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa meski strategi rasional

dominan, aspek emosional tetap berperan dalam dinamika koping mereka.

3. Strategi koping stres remaja dengan latar belakang orang tua bercerai di Desa Sukoharjo menunjukkan dampak yang bervariasi, tergantung pada tingkat adaptivitasnya. Strategi adaptif seperti menenangkan diri dan mencari dukungan emosional membantu meredakan tekanan, meningkatkan penerimaan, dan memperkuat daya lenting emosional. Sebaliknya, strategi tidak adaptif seperti merokok dan mabuk justru berdampak negatif secara fisik dan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya pemilihan strategi koping yang sehat untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja dalam menghadapi konflik keluarga.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan informasi yang lebih kaya mengenai bentuk-bentuk koping stres yang digunakan oleh remaja dengan latar belakang orang tua bercerai di Desa Sukoharjo, sehingga dapat membantu mereka memahami respons mereka sendiri terhadap tekanan serta mengenali strategi yang lebih adaptif. Penelitian ini juga memberi pemahaman tentang bagaimana strategi koping yang berbeda dapat berdampak pada kondisi psikologis, sehingga diharapkan mereka dapat mengembangkan kemampuan untuk memilih cara menghadapi stres yang lebih sehat dan konstruktif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan awal untuk penelitian lanjutan terkait dinamika koping stres pada remaja dengan latar belakang keluarga bermasalah. Peneliti selanjutnya dapat memperluas fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi koping, intervensi yang efektif, serta peran lingkungan sosial dalam mendukung regulasi emosi remaja. Penelitian ini juga membuka peluang eksplorasi lebih

lanjut menggunakan pendekatan kuantitatif atau eksperimen untuk menguji efektivitas strategi koping tertentu.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber edukasi bagi masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar remaja, untuk lebih memahami kondisi psikologis anak-anak yang mengalami perceraian orang tua. Dengan pemahaman tersebut, masyarakat diharapkan dapat lebih responsif dan suportif dalam memberikan bantuan emosional maupun lingkungan yang aman bagi perkembangan psikologis remaja. Hal ini juga mendorong kesadaran kolektif untuk menciptakan ruang dialog dan pendampingan yang sehat bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup.