

## Strategi coping pada mahasiswa korban perceraian orangtua

Katarina Diva Anastacia  
Antonius Ian Bayu Setiawan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia  
E-mail: [katarina.anastacia@gmail.com](mailto:katarina.anastacia@gmail.com)

### Abstract

*Self-acceptance plays an important role for individuals who experience psychological disorders including anhedonia. This is because if individuals have high self-acceptance, it will have an impact on themselves in accepting the conditions experienced. The problem in this study is how self-acceptance in students with anhedonia and what factors support self-acceptance in students with anhedonia. This study aims to (1) determine self-acceptance in students with anhedonia. (2) find out the factors that support self-acceptance in college students with anhedonia. This research uses a qualitative method with a case study approach. The research was conducted in a place that had been agreed upon with the subject. The source of research data is students with anhedonia, totaling 2 people. Data collection techniques are carried out in combination using interview and observation methods. Based on the results of the research conducted, it is known that both subjects have good self-acceptance. Both subjects go through different experiences at each stage of self-acceptance. Both subjects are currently at the friendship stage, this is evidenced by both having the ability to find meaning and happiness in their lives. Each subject has supporting factors for self-acceptance that are different from one another.*

**Keywords:** Coping Strategies; Collage Student; Parental Divorce

### Abstrak

*Individu perlu mengembangkan strategi coping untuk mengatasi perasaan, mengekspresikan emosi, dan menemukan strategi untuk menghadapi situasi perceraian orangtua. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi perceraian orangtua yang terjadi di dalam kehidupannya dan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam pengambilan strategi coping tersebut. Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dan desain penelitiannya adalah fenomenologi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 20-25 tahun, yang mengalami perceraian orangtua, yang berjumlah empat orang. Pengumpulan data dengan melakukan wawancara. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu dengan pembuatan transkrip wawancara, melakukan reduksi data, proses koding, dan membuat kesimpulan dari data yang telah di kumpulkan. Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh subjek yang mengalami perceraian orangtua, yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah (Problem focused coping), Strategi coping yang berfokus pada emosi (Emotion focused coping), dan penerimaan. Lalu, dalam melakukan strategi coping tersebut, individu dipengaruhi oleh faktor-faktor, antara lain faktor kondisi fisik, pandangan positif, dukungan sosial, dan materi.*

**Kata Kunci:** Mahasiswa; Perceraian Orang Tua; Strategi Coping

---

## Pendahuluan

Hubungan orang tua tidak luput dari masalah dan tidak sepenuhnya berjalan dengan sempurna. Masalah kecil bisa berubah menjadi besar, berujung pada pertengkaran bahkan perceraian. Perceraian adalah putusnya sebuah ikatan pernikahan antara suami dan istri. Hal ini bisa dikarenakan oleh terdapatnya suatu permasalahan yang sudah tidak bisa di selesaikan dan sudah tidak ada kecocokan antara satu sama lain. Menurut (Yunasril dkk., 2021), perceraian menandai berakhirnya suatu hubungan antara pasangan suami dan istri karena sudah tidak memiliki kecocokan antara satu sama lain, sehingga menyebabkan ketidakharmonisan di dalam hubungan rumah tangga. Menurut Spanier&Thompson (dalam Rochmah, 2021), perceraian adalah suatu reaksi terhadap suatu hubungan antara suami dan istri yang tidak berjalan dengan baik. Perceraian ini bisa berdampak negatif bagi mahasiswi yang mengalami perceraian pada orangtuanya. Dampak negatif tersebut, antara lain berdampak pada kinerja psikologis, emosional, sosial, dan akademik. Pada dampak psikologis, mahasiswi akan mengalami depresi yang diakibatkan oleh perceraian orangtuanya. Pada dampak emosional, mahasiswi akan mengalami perasaan cemas, bingung, takut, dan marah karena perubahan kehidupan dalam keluarganya. Pada dampak sosial, mahasiswi akan sulit untuk menjalin hubungan sosial karena perubahan perilaku yang disebabkan oleh perceraian orangtuanya. Sedangkan, pada prestasi akademik, mahasiswi akan mengalami penurunan pada prestasi belajar karena sulitnya berkonsentrasi. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), angka perceraian di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Dalam tiga tahun terakhir yakni tahun 2020 hingga 2023, angka perceraian di Indonesia meningkat sebesar 77,03%. Penyebab perceraian yang paling umum di Indonesia adalah masalah keuangan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), poligami, dan perzinahan. Perceraian orang tua berdampak negatif pada kinerja psikologis, emosional, sosial, dan akademik. Ketika menghadapi perceraian orang tua, individu perlu mengembangkan strategi *coping* untuk menghadapi emosi, mengekspresikan emosi, dan mengatasi perceraian orang tua.

Menurut King (dalam Lio & Sembiring, 2019), Strategi coping merupakan upaya seseorang untuk mengurangi, meminimalkan, mengatasi, atau bertahan dalam situasi stres atau situasi yang menyulitkan. Menurut Felix (dalam Wirahadi & Zaini, 2022), strategi *coping* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya. Strategi coping adalah cara seseorang menghadapi masalah yang menyebabkan situasi stress (Hidayanti (dalam Zulaikha, 2021). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Pambudhi dkk., 2022), Strategi *coping* merupakan upaya individu untuk menghadapi permasalahan dan menghilangkan stressor yang mengancam.

Adapun Lazarus dan Folkman (dalam Zulaikha, 2021), mengemukakan bahwa strategi *coping* dibagi menjadi dua macam yaitu:

- (1) Strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi suatu permasalahan, terdiri dari:

- 
- a. *Planful Problem Solving*, yaitu upaya seseorang untuk mengubah keadaan yang dihadapinya.
  - b. *Confrontative Coping*, yaitu upaya konkrit yang dilakukan oleh individu.
  - c. *Seeking Social Support*, cara yang digunakan oleh seseorang, yaitu dengan mencari dukungan atau bantuan dari orang-orang terdekat.
- (2) Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), ialah suatu cara yang diterapkan oleh seseorang untuk mengendalikan respon stress emosional, terdiri dari:
- a. Menilai Kembali Secara Positif (*Positive Reappraisal*), yaitu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghasilkan sebuah arti positif, dari situasi yang sedang dihadapinya.
  - b. Penekanan Pada Tanggungjawab (*Accepting Responsibility*), yaitu individu akan menyadari bahwa dirinya mempunyai tanggungjawab dalam permasalahan yang sedang dihadapi.
  - c. Mengontrol Diri (*Self Controlling*), yaitu individu akan berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dan tidak bertindak secara tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah.
  - d. Menjaga Jarak (*Distancing*), yaitu individu akan berusaha supaya tidak terlibat di dalam permasalahan dengan bersikap tidak peduli.
  - e. Menghindarkan Diri (*Escape Avoidance*), yaitu individu akan menghindarkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi, dengan beralih kepada hal lain.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan strategi *coping* yang akan diterapkan oleh individu. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Mayangsari dkk., 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam pengambilan strategi *coping*, antara lain:

- (1) Kondisi Fisik, yaitu faktor yang paling penting karena untuk melakukan strategi *coping* yang dipilih, individu memerlukan kesehatan yang cukup baik.
- (2) Kemampuan Memecahkan Masalah, yaitu kemampuan yang dimiliki individu sehingga individu akan mempertimbangkan terlebih dahulu setiap keputusan yang diambil.
- (3) Adanya Pandangan Positif, yaitu suatu keyakinan yang dapat mengubah cara padangan individu dalam pengambilan strategi *coping* yang dipilih.
- (4) Keterampilan Sosial, yaitu faktor yang cukup penting, karena pada dasarnya, individu memerlukan keterampilan sosial agar bisa membangun hubungan yang tepat dengan orang lain.
- (5) Dukungan Sosial, yaitu faktor yang dapat membantu individu dalam mengelola emosi dan menyelesaikan suatu masalah.
- (6) Faktor Materi, yaitu faktor yang dapat mendukung agar individu bisa melakukan strategi yang efektif untuk dirinya sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswi untuk menghadapi perceraian orangtua yang terjadi dalam hidupnya dan untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi mahasiswi dalam memilih strategi *coping* yang digunakan.

---

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan desain penelitian yang digunakan adalah studi fenomenologi. Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian naturalistik karena penelitian dilakukan pada kondisi alami (*natural setting*). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma atau pada tempat yang telah disepakati bersama dengan subjek pada bulan Januari-Maret 2024. Penelitian ini sudah terhitung dari perencanaan sebuah penelitian sampai dengan pelaksanaan sebuah penelitian. Penelitian ini memiliki empat orang subjek berusia antara 20 dan 25 tahun, yang mengalami perceraian orangtua, yang berjumlah empat orang. Pengumpulan data yaitu dengan melakukan wawancara. Teknik analisis data yang dilakukan peneliti, antara lain: (1) Pengumpulan data dalam bentuk rekaman; (2) Membuat transkrip wawancara dalam bentuk teks; (3) Melakukan reduksi data; (4) Melakukan proses coding; (5) Menganalisis data; dan (5) Membuat kesimpulan.

## Hasil

Strategi *coping* yang digunakan oleh subjek 1 dalam menghadapi perceraian orang tuanya adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dengan *seeking social support* dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yang terdiri dari mengontrol diri (*self controlling*), menjaga jarak (*distancing*), dan menghindarkan diri (*escape avoidance*). Lalu strategi yang terakhir adalah penerimaan. Sedangkan pada subjek 2, strategi *coping* yang digunakan adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu dengan *seeking social support* dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yang terdiri dari menjaga jarak (*distancing*) dan menghindarkan diri (*escape avoidance*). Lalu pada subjek 3, strategi *coping* yang digunakan adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu dengan *seeking social support*, strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yang terdiri dari menilai kembali secara positif (*positive reappraisal*), mengontrol diri (*self controlling*), menghindarkan diri (*escape avoidance*), dan sublimasi. Lalu, pada subjek 4, strategi *coping* yang digunakan adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu dengan *seeking social support* dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yang terdiri dari menilai kembali secara positif (*positive reappraisal*) dan menghindarkan diri (*escape avoidance*).

Pemilihan strategi *coping* oleh subjek penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pada subjek 1, dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, pandangan positif, dukungan sosial, dan materi. Dengan adanya faktor kondisi fisik, faktor dukungan sosial, dan faktor materi. Subjek 1 memilih untuk melakukan strategi *coping seeking social support* dan strategi *coping* menghindarkan diri (*escape avoidance*). Sedangkan, faktor pandangan positif mendorong subjek 1 untuk melakukan strategi *coping* mengontrol diri (*self controlling*) dan strategi penerimaan. Lalu pada subjek 2, strategi *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan dukungan sosial. Dengan adanya faktor kondisi fisik dan faktor dukungan sosial, subjek 2 terdorong untuk melakukan strategi *coping seeking social support* dan strategi *coping* menghindarkan diri (*escape*

---

*avoidance*). Lalu pada subjek 3, strategi *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, pandangan positif, dukungan sosial, dan materi. Dengan adanya faktor kondisi fisik, faktor dukungan sosial, dan faktor materi, subjek 3 terdorong untuk melakukan strategi *coping seeking social support*, strategi *coping* menghindarkan diri (*escape avoidance*), dan strategi *coping* sublimasi. Sedangkan, faktor pandangan positif mendorong subjek 3 untuk melakukan strategi *coping* menilai kembali secara positif (*positive reappraisal*) dan strategi *coping* mengontrol diri (*self controlling*). Lalu pada subjek 4 strategi *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, pandangan positif, dan materi. Dengan adanya faktor kondisi fisik dan faktor materi, subjek 4 terdorong untuk melakukan strategi *coping seeking social support* dan strategi *coping* menghindarkan diri (*escape avoidance*). Sedangkan, faktor pandangan positif mendorong subjek 4 untuk melakukan strategi *coping* menilai kembali secara positif (*positive reappraisal*).

### **Pembahasan**

Terdapat beberapa kesamaan dalam pemilihan strategi *coping* oleh keempat subjek dalam penelitian ini. Setelah mengalami perceraian orangtua, strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek, antara lain strategi *coping* yang berfokus pada masalah, strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dan penerimaan diri. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu *seeking social support*, yaitu dilakukan subjek dengan berbagi cerita dan mendapat dukungan positif dan juga emosional dari orang-orang terdekatnya, seperti dengan adik, kakak, pasangan, dan juga teman terdekatnya. Dalam Penjelasan tersebut sesuai dengan penjelasan yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Zulaikha, 2021), bahwa individu akan mencari bantuan atau dukungan dari orang lain.

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi antara lain: Pertama, mengontrol diri (*self controlling*), dalam hal ini, subjek akan mengontrol diri dengan cara mengelola emosi dan juga perilakunya terhadap orang lain, sehingga subjek tidak lagi mudah percaya dengan orang lain. Dalam mengelola emosi, subjek memahami saat yang tepat untuk mengekspresikan emosinya. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Maryam (dalam Fuadi & Swaradesy, 2022), bahwa individu akan menghadapi suatu masalah dengan memperhatikan resiko yang akan diterima dari setiap keputusan yang diambil. Kedua, menjaga jarak (*distancing*), dalam hal ini subjek akan mencoba untuk tidak memperdulikan situasi perceraian orangtuanya. Subjek lebih memilih untuk menerima situasi tersebut dan menganggap bahwa semuanya baik-baik saja. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Maryam (dalam Fuadi & Swaradesy, 2022), bahwa individu akan menjaga jarak sehingga tidak terlarut dalam suatu masalah yang sedang dihadapi.

Jenis strategi *coping* yang berfokus pada emosi ketiga adalah menghindarkan diri (*escape avoidance*), dalam hal ini subjek menghindarkan diri dengan melakukan berbagai kegiatan, seperti menonton film, mendengarkan lagu, bermain, berjalan-jalan, bermain basket, mengikuti misdinar di Gereja, menghabiskan waktu di luar rumah, dan bahkan menghindarkan diri dengan cara melukai diri sendiri (*self harm*). Pernyataan

---

tersebut sesuai dengan penjelasan yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Febrianola, 2021), bahwa individu akan melakukan upaya agar bisa terlepas dari permasalahan ini. Keempat, menilai kembali secara positif (*positive reappraisal*), dalam hal ini subjek menilai bahwa setiap hubungan pasti memiliki kekurangan dan kelebihan nya masing-masing. Subjek juga menjadikan perceraian ini sebagai sebuah pembelajaran dalam memilih pasangan dan membangun suatu hubungan di masa depan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Rashadri, 2022), bahwa individu akan berpandangan positif pada permasalahan yang sedang dihadapi. Kelima, sublimasi, dalam hal ini subjek akan mengekspresikan perasaannya dengan menulis sebuah buku harian. Hal ini dilakukan agar subjek bisa lebih leluasa dalam mengutarakan setiap perasaan yang sedang dialami. Pernyataan ini di dukung oleh pernyataan menurut Stuart dan Sundeen (dalam Maryam, 2017), bahwa individu akan mengekspresikan perasaannya dengan sikap yang positif. Individu akan menggunakan energi emosional nya menjadi sesuatu hal yang lebih bermanfaat atau lebih produktif. Sedangkan dalam melakukan strategi *coping* penerimaan diri, subjek akan berusaha untuk menerima situasi perceraian orang tua nya, karena dia merasa bahwa situasi tersebut tidak dapat diubah atau dikendalikan.

Terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi subjek dalam pemilihan strategi *coping* yaitu: (1) kondisi fisik, (2) pandangan positif, (3) dukungan sosial, dan (4) materi, sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lazarus (dalam Wati & Arifiana, 2021), bahwa faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, antara lain kesehatan, keyakinan positif, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber materi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan yang telah diperoleh oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek berbeda-beda, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah, strategi *coping* yang berfokus pada emosi, dan penerimaan diri. Lalu, dalam melakukan strategi *coping* yang dipilih oleh subjek, dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor kondisi fisik, pandangan positif, dukungan sosial, dan materi. Setelah melakukan strategi *coping* tersebut, subjek bisa mengatasi perasaan sedih yang sedang dirasakan, bisa mengelola emosi yang sedang di rasakan, dan agar bisa mengalihkan diri dari situasi perceraian orangtua. Saran dalam penelitian ini diantaranya adalah peneliti selanjutnya diharapkan bisa mencari subjek yang lebih banyak dan tidak hanya mendapatkan subjek perempuan saja dan juga bisa melakukan pengumpulan data selain melakukan dengan menggunakan metode wawancara.

## **Referensi**

Febrianola, H. (2022). Strategi coping pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114487–114493.

- 
- Fuadi, N. R., & Swaradesy, R. G. (2022). Strategi coping dalam film “Free Guy” untuk pengembangan karakter diri. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter*, 6(1), 107-116. <https://doi.org/10.21776/ub.waskita.2022.006.01.9>
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi coping mahasiswa tugas akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52-61. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mayangsari, W., Shinta, A., & Widianoro, F. W. (2022). Studi kasus strategi coping stres pada ibu rumah tangga dengan kecenderungan psikosomatis di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37-47.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122.
- Rashadri, B. M. (2023). Literature review: stress and stress coping strategies during online learning. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2535-2544. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i3.6764>
- Rochmah, U. (2021). Dampak perceraian orangtua terhadap prestasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kedung Jepara. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(1), 50-58.
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada Mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 42-51.
- Wirahadi, U., Zaini, A., & Suriyadi, S. (2022). Strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar online (studi pada mahasiswa angkatan 2018-2020 Program Studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat). *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, 2(1), 58-64.
- Yunasril, R., Lestari, S. M., Nusa, S. A., Ramadhani, A. F., & Syapitri, D. (2021). Dampak perceraian orangtua terhadap meaning of life remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 186-198.
- Zulaikha, A. (2021). Strategi coping stress belajar daring pada siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545-3551.