

Strategi Coping Remaja Akhir yang Mengalami *Fatherless* dalam Hidupnya

Coping Strategies Late Adolescents Who Experience Fatherless in Their Life

Tasya Saecarya Rachmawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: tasya.20094@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil yang fungsinya memberi kasih sayang dan memberi berbagai dukungan. Meski demikian, tidak semua keluarga mampu memenuhi fungsinya dengan baik, terdapat keluarga yang tidak merasakan peran ayah sebagaimana harusnya. Kondisi ketika keluarga, terutama anak tidak merasakan peran ayah disebut sebagai *fatherless*. *Fatherless* terjadi karena berbagai hal, salah satunya akibat perceraian orang tua. Anak yang menghadapi perceraian orang tua dan mengalami *fatherless* akan merasakan dampak, baik secara fisik maupun psikis. Guna menghadapi dampak yang dialami, partisipan melakukan berbagai usaha agar kondisi yang dihadapi tidak mengganggu kehidupannya, yang disebut dengan strategi *coping*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan agar mendapatkan informasi secara mendalam dari partisipan penelitian yang memenuhi kriteria. Penelitian ini menggunakan metode *in depth interview* kepada masing-masing partisipan. Hasil penelitian ini adalah seluruh partisipan menunjukkan jenis strategi *coping* yang serupa yaitu *emotion-focused coping*. Perilaku yang ditunjukkan yaitu mencari dukungan sosial emosional; *distancing* atau menghindari sumber masalah; *escape avoidance* yaitu menghadapi masalah dengan tidur; *self-control*; hingga membuat arti positif dari kondisi yang dialami.

Kata kunci : Strategi *coping*, remaja akhir, *fatherless*

Abstract

Family is the smallest social group whose function is to give affection and provide various supports. However, not all families are able to fulfill their functions properly, there are families that do not feel the role of fathers as they should. The condition when family, especially the child, does not feel the role of the father called *fatherless*. *Fatherless* occurs due to various things, one of which is due to parental divorce. Children who face parental divorce and experience *fatherlessness* will feel the impact both physically and psychologically. In order to deal with that, participants made various efforts so that the conditions they faced did not interfere with their lives, which is called coping strategy. This study uses a qualitative method with the aim of obtaining in-depth information from research participants who meet the criteria. This study uses an in depth interview method to each participant.. The result of this study is that all participants showed a similar type of coping strategy, namely *emotion-focused coping*. The behavior shown is seeking social-emotional support; *distancing* or avoiding sources of problems; *escape avoidance*, which is dealing with problems with sleep; *self-control*; and positive reappraisal.

Key word : Coping strategies, late adolescents, *fatherless*

Article History

Submitted : 2024-07-06

Final Revised : 2024-07-08

Accepted : 2024-07-08



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil di masyarakat yang idealnya terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Keluarga berfungsi untuk memberi rasa aman serta kasih sayang, memberi bimbingan, memenuhi kebutuhan baik fisik maupun psikis, serta menjadi teman yang baik untuk anak (Aini & Afdal, 2023). Fungsi tersebut menggambarkan bahwa dalam keluarga, ayah dan ibu memiliki peranan yang penting untuk mengasuh anak hingga dewasa. Ibu menjadi sosok yang lebih dominan dalam pengasuhan anak karena keyakinan bahwa anak merupakan tanggung jawab ibu yang sudah melekat di berbagai budaya (Istiyati, Nuzuliana, & Shalihah, 2020). Meski demikian, ayah memiliki peran dalam mengasuh anak, yaitu terhadap perkembangan sosial, emosional, serta prestasi akademik anak (Kusramadhanty, 2019). Akan tetapi, tidak semua orang tua mampu melakukan peran tersebut dengan seimbang. Terdapat keluarga yang tidak dapat merasakan peran ayah di dalamnya sebagaimana harusnya.

Kondisi anak yang tidak mendapatkan peran ayah dalam keluarga sering disebut dengan *fatherless*. *Fatherless* ialah istilah yang mengacu pada perilaku tidak adanya peran seorang ayah dalam kehidupan perkembangan anak (Dasalinda & Karneli, 2021). *Fatherless* dapat terjadi karena beberapa kondisi, diantaranya yaitu budaya patriarki yang mendominasi lingkungan sehingga dalam keluarga peran ayah sering kali terlupakan karena ayah dianggap memiliki peran utama dalam pemenuhan ekonomi keluarga. *Fatherless* bisa juga terjadi karena kondisi ayah yang telah meninggal dunia sehingga anak tidak mendapatkan peran ayah. Selain itu, perceraian orang tua juga turut berpengaruh pada peran ayah dalam keluarga. Seperti yang diketahui, bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga berdampak pada anak (Afdal, Yunasril, & Lestari, 2021). Salah satu dampak dari perceraian yaitu anak merasa kehilangan salah satu atau bahkan kedua sosok orang tuanya. Pada konteks *fatherless*, maka anak kehilangan sosok atau peran ayah dari hidupnya.

Tingkat *fatherless* di Indonesia sendiri dapat dikatakan tinggi karena berada di urutan ketiga sebagai *fatherless country* di dunia (Dian, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia yang tumbuh tanpa merasakan peran ayah secara penuh dalam hidupnya. Tidak adanya peran ayah dalam hidup anak tentu dapat memberikan dampak kepada anak. Wibiharto, Setiadi, & Widyaningsih (2021) menyatakan bahwa *fatherless* dapat membuat anak menjadi pribadi yang tertutup, tidak mampu mengendalikan dirinya, merasa kesepian, memiliki harga diri yang rendah, hingga depresi. Selain itu Sundari & Herdajani (2013) menyatakan *fatherless* dapat membuat anak memiliki harga diri yang rendah, merasa marah, serta merasa malu karena tidak memiliki pengalaman bersama ayah seperti yang dirasakan anak lainnya. *Fatherless* juga dapat membuat anak merasa kesepian, cemburu, merasa kehilangan, kontrol diri yang rendah, dan permasalahan psikologis lainnya (Sumengkar, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan Cahyani, Mandang, & Kaumbur (2023) menyatakan bahwa ketidakadaan peran ayah dapat membuat anak merasakan emosi negatif, seperti sedih, kecewa, bersalah, takut, dan marah. Bahkan Wibiharto et al. (2021) menyatakan bahwa kondisi *fatherless* dapat menjadi salah satu faktor penyebab anak merasakan depresi. *Fatherless* tentu juga dapat membuat anak merasa kesepian. Permasalahan yang muncul akibat kesepian diantaranya, yaitu gejala depresi, ketergantungan mengonsumsi alkohol, memiliki perilaku agresi, hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri (Cristy & Soetikno, 2023).

Lebih dalam, individu yang mengalami *fatherless* akibat perceraian memiliki dampak pada hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Diana & Agustina (2023) memberikan hasil bahwa individu yang mengalami *fatherless* akibat perceraian menilai pernikahan sebagai hal negatif dan menganggap bahwa laki-laki yang ditemui dapat menjadi karakter yang sama seperti ayahnya. Tidak hanya itu, kondisi yang dihadapi juga membuat individu mengalami permasalahan sosio emosional dan psikologis yang serius dibandingkan individu yang tumbuh dari keluarga utuh (Hasanah, 2020).

Studi awal yang dilakukan dengan wawancara pada dua orang informan yang mengalami *fatherless* secara umum memberikan informasi bahwa kedua informan memiliki hubungan yang buruk dengan sang ayah. Informasi diperkuat dengan jawaban informan yang menyatakan bahwa ia tidak tinggal di rumah yang sama dengan ayahnya dan bahkan tidak pernah berkomunikasi lagi, sedangkan informan lainnya menyatakan bahwa ia sangat jarang berkomunikasi dengan ayahnya. Kedua informan memberi jawaban serupa dimana keduanya merasa sikap yang dilakukan saat ini merupakan hasil dari apa yang didapatkan di masa lalu, seperti perlakuan yang buruk serta sifat ayah yang tidak pernah memberi perhatian. Hal itulah yang membuat informan merasa canggung dan memilih untuk menghindar dari sang ayah. Kedua informan memberikan informasi yang sama, dimana keduanya melakukan beberapa upaya sehingga pada akhirnya mereka mampu menjalani kehidupan dengan baik dan tetap menunjukkan adanya prestasi di bidang akademik. Upaya yang dilakukan oleh kedua informan tersebut dapat disebut sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan proses kognitif dan perubahan tingkah laku yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengurangi stres yang dirasakan (Mulianingsih & Dewi, 2023). Strategi *coping* dilakukan ketika individu menghadapi perubahan dan situasi yang penuh dengan tekanan dalam hidupnya.

Kondisi yang dialami oleh informan tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya sosok ayah dalam hidup dapat berpengaruh pada keadaan psikologis individu. Banyaknya dampak yang mungkin dialami oleh anak *fatherless* tentu akan membuat anak menjadi stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, Ramli, & Tassia (2023) yang menyatakan bahwa *fatherless* berdampak pada perkembangan psikologis anak yang menjadi negatif, salah satunya yaitu stres. Kondisi *fatherless* ini akan dapat berdampak pada keadaan psikologis individu apabila ia tidak mampu melakukan strategi *coping* yang baik. Maka dari itu, strategi *coping* yang baik penting untuk dilakukan, terutama pada remaja akhir yang mengalami *fatherless*. Setiap individu mempunyai strategi *coping* yang berbeda atas stres atau masalah yang sedang dihadapi, bahkan pada kondisi permasalahan yang sama sekalipun. Sama halnya dengan kondisi *fatherless*, individu yang mengalaminya tentu memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda seperti penelitian yang dilakukan oleh Sumengkar (2016) yang memberikan hasil bahwa tiap responden menunjukkan perbedaan jenis strategi *coping* meskipun ketiganya mengalami keadaan yang sama. Maka dari itu, perbedaan yang ada pada tiap individu menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang strategi *coping*. Setelah menelaah lebih dalam, topik ini menjadi menarik untuk diteliti agar dapat memberikan informasi kepada pembaca bahwa meskipun mengalami *fatherless*, remaja juga bisa tetap berprestasi dengan menerapkan strategi *coping* yang tepat.

Remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja akhir akan lebih menonjolkan hal-hal yang berkaitan dengan minat karir, kencan, dan eksplorasi identitas dibandingkan dengan remaja awal. Tidak hanya itu, emosi negatif yang dimiliki oleh remaja akhir lebih meningkat sebagai akibat dari faktor hormonal (Santrock, 2016). Perbedaan jenis kelamin juga dapat berpengaruh pada bagaimana remaja mengelola emosi atau stres yang dihadapi. Crawford et al. (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017) menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih menunjukkan perasaan takut dan sedihnya, sedangkan laki-laki lebih cenderung menunjukkan perasaan marah. Lebih lanjut, terdapat perbedaan terkait bagaimana pengalaman emosional muncul, dimana laki-laki menganggap keadaan di luar rumah lebih menantang daripada di dalam rumah, sedangkan perempuan menganggap rumah sebagai tempat yang hangat serta menyenangkan dan luar rumah merupakan tempat yang dingin (Ratnasari & Suleeman, 2017). Keadaan ini menunjukkan bahwa remaja akhir perempuan akan merasa lebih emosional terhadap kondisi *fatherless* yang dialami dan menunjukkan berbagai emosi negatif sehingga perlu melakukan strategi *coping* agar mampu mengendalikan kondisi yang dihadapi.

Terdapat penelitian serupa yang menjelaskan mengenai strategi *coping*. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Musafiri & Dewi (2021) memberikan hasil bahwa anak yang mengalami *broken home* merasakan stres karena kekecewaan kepada orang tuanya dan subjek melakukan *coping* stres dengan cara menghindar dengan dirinya sendiri dan melampiaskannya dengan berinteraksi dengan teman serta memperbanyak kegiatan keagamaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Paat, Mandang & Sengkey (2023) memberikan hasil bahwa subjek melakukan strategi *coping* dengan cara menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan mencari dukungan sosial dari orang terdekat serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Utami, Rakhmat & Zulkarnaen (2023) menunjukkan bahwa anak yang *fatherless* menjadi lebih emosional, dimana mereka menjadi berlarut dalam kesedihan kemudian melakukan tindakan *self-harm* dan menjadi pribadi yang lebih mandiri.

Pemaparan diatas menjadikan peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam strategi coping yang dilakukan oleh remaja akhir yang mengalami *fatherless* akibat perceraian kedua orangnya. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui strategi coping apa yang digunakan remaja akhir yang mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua.

Metode

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan metode yang gunanya untuk mengeksplorasi data serta memahami berbagai makna dari permasalahan sosial yang dialami oleh individu, sehingga penelitian kualitatif berusaha untuk memahami bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya, serta bagaimana individu menghubungkan pengalaman dengan makna yang dirasakan (Creswell, 2017). Jenis pendekatan studi kasus dipilih dengan tujuan agar mampu mendalami peristiwa yang dialami individu dengan menggunakan berbagai sumber informasi dalam proses pengumpulan data. Sejalan dengan tujuan penelitian, diharapkan pemilihan metode ini dapat mengungkap strategi *coping* yang digunakan oleh remaja *fatherless* hingga mampu berada di kondisinya saat ini.

Partisipan

Subjek pada penelitian ini merupakan dua orang remaja akhir perempuan yang berusia 18 tahun dan mengalami kondisi *fatherless* akibat perceraian kedua orang tua.

Pengumpulan data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Teknik wawancara semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang dilakukan dengan merujuk pada pedoman wawancara yang telah dibuat dengan poin-poin umum, lalu dilanjutkan dengan kreativitas serta kepekaan peneliti untuk mengungkap informasi lebih mendalam (Siyoto & Sodik, 2015).

Analisis data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah teknik analisis tematik yang bertujuan untuk menganalisa, mengidentifikasi, serta melaporkan pola dari data yang telah didapatkan (Braun & Clarke, 2006). Analisis tematik terdiri dari beberapa tahapan yaitu *familiarizing with data*, *generating initial code*, *searching for themes*, *reviewing themes*, *defining and naming themes*, dan *producing report*. Teknik analisis tematik digunakan pada penelitian ini karena dianggap efektif dalam menggali informasi dan data-data secara rinci (Heriyanto, 2018).

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara kepada dua orang partisipan didapat hasil satu tema utama dan beberapa subtema. Tema utama tersebut yaitu *emotion-focused coping* yang kemudian dikerucutkan menjadi subtema yang berisi *seeking social emotional support*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, dan *positive reappraisal*.

Strategi *coping* terdiri dari dua aspek, yaitu *problem-focused coping* atau strategi *coping* yang dilakukan dengan mengurangi *stressor* dengan menambah keterampilan baru dan *emotion-focused coping* atau strategi *coping* yang berfokus pada mengontrol respons emosi terhadap sebuah permasalahan. Hasil yang didapatkan dari wawancara yang telah dilakukan adalah kedua partisipan melakukan *coping* yang fokusnya pada mengontrol emosi. Kondisi *fatherless* tentu merupakan sebuah permasalahan bagi kedua partisipan, sehingga mereka melakukan beberapa hal dari *emotion-focused coping* guna menghadapi kondisi ini.

Subtema 1: *Seeking Social Emotional Support*

Strategi *coping* yang dilakukan oleh kedua partisipan secara umum sama yaitu *seeking social emotional support* dimana kedua partisipan mencari berbagai dukungan dari lingkungan sekitarnya, terutama pada keluarga dan teman terdekat.

“Dukungan terbesar aku ya kakak aku... Selama ini dia paling dekat sama aku, jadi aku apa-apa ke dia, dia juga sering semangatin aku, padahal dia juga sebenarnya ngerasain hal yang sama... Terus juga kakek nenek aku, bunda juga... Ya pokoknya keluarga dulu sih, baru temen-temen aku beberapa juga menghibur.” (K-P1)

“Keluarga paling cuma mama sih, sisanya pure dukungan dari teman dekat, sering kasih semangat gitu.” (D-P2)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa partisipan 1 mendapatkan dukungan dari keluarganya, yaitu ibu, kakak, kakek, dan neneknya. Sedangkan partisipan 2 mendapat dukungan dari ibunya. Kedua partisipan juga menyebutkan bahwa keduanya mendapatkan dukungan dari teman dekatnya.

Subtema 2: *Distancing*

Kedua partisipan juga melakukan perilaku *distancing* atau menjauhkan diri dari sumber masalah yang sedang dihadapi. Kedua partisipan menyatakan bahwa ayahnya adalah sumber masalah dari kondisi *fatherless*, sehingga keduanya berusaha untuk menghindari ayahnya dengan tidak berkomunikasi atau berhubungan dengan ayahnya lagi.

“Aku jadi males buat nelfon atau komunikasi, entah di Instagram atau di WhatsApp, males pokoknya kalau sama ayah dan keluarganya di sana. Sekarang juga jadi jarang banget kontakan (...) dulu juga saking malesnya ketemu, saya nggak mau tinggal serumah sama ayah, jadi saya tinggal di rumah om saya.” (K-P1)

“Saya nggak suka kalo diajak ngobrol tentang ayah saya, jadi saya sering ngalihin topik pembicaraan gitu. Biasanya mama sering tiba-tiba tanya tentang ayah, tapi pasti aku alihkan. Males soalnya. Ketemu juga apalagi, mau ngapain juga?” (D-P2)

Subtema 3: *Escape Avoidance*

Strategi *coping* lainnya yaitu kedua partisipan menunjukkan perilaku *escape avoidance* dimana ini merupakan cara yang dilakukan dengan membuat bayang-bayang atau harapan seolah situasi yang sedang dihadapi menghilang dengan cara tertentu. Kedua partisipan

menunjukkan perilaku ini dengan tidur ketika menghadapi permasalahan, sedangkan satu partisipan menunjukkan perilaku merokok sebagai bentuk pelampiasan.

“Kalau banyak masalah, aku biasanya tidur sih. Biar merasa lebih tenang. (...) Tidurnya cukup lama, jadi di kamar itu lama, pengen sendirian, tidur aja gitu.” (K-P1)

“Mungkin pas sedih itu, saya jadi sering tidur, biar ndak terlalu dirasain sedihnya.” (D-P2)

“Saya... Ngerokok sih, saya ngerasa lebih lega kalau ngerokok...” (D-P2)

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa kedua partisipan memilih untuk tidur dalam waktu yang lama ketika merasakan emosi tertentu atau ketika sedang menghadapi permasalahan, dimana hal tersebut dianggap sebagai hal yang membuat partisipan menjadi lebih tenang. Selain itu, salah satu partisipan menunjukkan adanya pelampiasan yang arahnya negatif yaitu merokok. Perilaku merokok tersebut juga dianggap sebagai hal yang membuat partisipan menjadi lebih tenang ketika menghadapi suatu permasalahan.

Subtema 4: Self Control

Bentuk *coping* lainnya yang ditunjukkan oleh kedua partisipan adalah *self control* atau dengan mengatur perasaannya sendiri ketika merasakan berbagai bentuk emosi sehingga tidak merugikan atau mengganggu orang lain disekitarnya, serta melakukan berbagai aktivitas sebagai bentuk distraksi seperti melakukan berbagai hobi.

“Jadi aku diem dulu biasanya, biar emosinya mereda, baru habis itu kembali ke awal...” (K-P1)

“Saya tipe orang yang silent sih, jadi kalau emosi, saya diem. Daripada kalau ngomong malah meledak-ledak, mending diem. Jangan sampai orang lain tahu kalau saya lagi emosi.” (D-P2)

“Aku tuh suka nari, jadi suka bikin dance di tiktok. Terus juga suka edit video, terus di upload di tiktok juga.” (K-P1)

“Ya mungkin dari ngerjain hobi sih. Kebetulan saya hobinya masak, jadi sering masak dari resep-resep di internet. Dari situ juga kan bisa menghasilkan uang.” (D-P2)

Subtema 5: Positive Reappraisal

Bentuk *coping* terakhir yang ditunjukkan oleh partisipan adalah *positive reappraisal* yaitu dengan membuat arti positif dari kondisi *fatherless* yang dialami sehingga membuat perasaannya menjadi lebih tenang.

“Sisi positif yang bisa aku lihat sih aku jadi lebih kenal sama keluarga besarku ya...Terus juga jadi lebih mandiri. Hm, terus juga aku ngerasa ternyata aku nggak menyedihkan itu kok, masih ada yang lebih membutuhkan daripada aku.” (K-P1)

“Saya jadi bisa berpikir lebih positif sih, jadi sering melihat hal-hal dari sisi positifnya. Ternyata saya bisa hidup mandiri gini ya.. Gitu.” (D-P2)

Pembahasan

Kehidupan yang harus dijalani remaja akhir setelah mengalami *fatherless* tentu merupakan hal yang berat, terutama ketika mereka harus menjalani perubahan-perubahan yang besar serta merasakan dampak dari keadaan tersebut. Menghadapi keadaan *fatherless* di

usia remaja tentu bukan perkara mudah, karena pada usia ini, banyak hal yang terjadi, salah satunya yang berkaitan dengan emosi remaja yang meningkat akibat dari perubahan hormon (Santrock, 2016). Kondisi ini tentu berdampak pada bagaimana mereka berusaha untuk mengendalikan situasi penuh stres yang sedang dihadapi. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa remaja akhir yang mengalami *fatherless* cenderung melakukan *coping* dengan berfokus pada meredakan atau mengontrol emosi yang muncul terlebih dahulu, meskipun pada beberapa kondisi mereka memilih melakukan *coping* yang berfokus pada solusi langsung yang bisa diambil. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) serta Dewi, Sriati, & Sari (dalam Yosep, Mardhiyah, & Hikmat, 2022) juga memberikan hasil serupa, dimana individu yang menghadapi perceraian orang tuanya memilih melakukan *coping* yang berfokus pada meredakan emosinya atau memilih untuk menghindari permasalahan yang dihadapi dengan mendistraksi.

Bentuk-bentuk *emotion-focused coping* yang dilakukan oleh partisipan diantaranya yaitu mencari dukungan sosial dan emosional, menghindari sumber masalah, menghadapi masalah dengan tidur, perilaku merokok, mengatur sendiri perasaannya, melakukan aktivitas untuk mendistraksi, serta membuat arti positif dari keadaan *fatherless* yang dialami. Partisipan K dan D keduanya mencari dukungan emosional kepada lingkungan sosialnya, terutama kepada keluarga dan teman dekat. Dukungan yang dibutuhkan oleh kedua partisipan yaitu dalam bentuk saran, solusi, motivasi, atau sekadar menjadi teman dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini selaras dengan hasil wawancara dengan kedua partisipan, dimana K menyebutkan dalam menghadapi masalah, terutama kondisi *fatherless*, ia kerap kali mencari dukungan serta bantuan kepada kakak dan teman dekatnya. Sama halnya dengan D yang menyebutkan bahwa teman-teman dekatnya berpengaruh dalam menghadapi permasalahannya karena dapat memberikan motivasi dan mau mendengarkan keluh kesahnya. Harahap, Lufti, & Muthalib (2015) menyebutkan bahwa dukungan dari teman dekat memberikan pengaruh besar dalam proses *coping*, salah satunya yaitu meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri, dan menurunkan tingkat kecemasan individu. Hasan (dalam Putri, 2023) juga menyebutkan bahwa dengan adanya dukungan sosial, individu akan lebih baik ketika menghadapi situasi penuh stres.

Perilaku lainnya yang ditunjukkan oleh partisipan yaitu dengan menghindari sumber masalah atau *distancing*. Partisipan K dan D menyebutkan bahwa masalah *fatherless* yang dihadapi berhubungan dengan ayahnya, sehingga hal tersebut menyebabkan mereka menghindari untuk bertemu atau berkomunikasi dengan ayahnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa K beberapa kali menghindari untuk berkomunikasi dan bertemu dengan ayahnya dengan cara memblokir sosial media serta tidak ingin bertemu sama sekali. Partisipan D juga menyebutkan hal serupa, dimana ketika merasa masalahnya sudah terlalu berat, ia akan menjauhkan diri dari masalahnya dan tidak akan bertemu dengan orang lain hingga ia merasa dirinya lebih baik dan mampu menjalani kehidupan seperti semula. Perilaku kedua partisipan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2013) dimana memberi hasil bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua pada masa remaja cenderung melakukan sikap *distancing* atau menghindari sumber masalah dengan tujuan agar mampu melupakan hal yang dirasa membuat stres.

Ahsyari (2014) menyebutkan bahwa salah satu bentuk *emotion-focused coping* adalah pelarian diri atau *escape avoidance*, dimana individu berusaha agar dapat menghindari permasalahan yang dihadapi dengan cara tertentu. Perilaku *escape avoidance* yang ditunjukkan oleh kedua partisipan yaitu menghadapi masalah dengan tidur. Hal ini ditunjukkan pada wawancara dimana baik K maupun D ketika menghadapi masalah, keduanya memilih untuk tidur dengan waktu yang cukup lama hingga dirinya merasa lebih tenang. Sejalan dengan pendapat Ahsyari (2014) yang menyebutkan bahwa *emotion-focused coping* dilakukan ketika individu merasa tidak mampu mengubah suasana yang menekan,

sehingga mereka memodifikasi emosi yang dirasakan. Partisipan K dan D memilih untuk tidur ketika merasakan sedih atau sedang menghadapi masalah adalah gambaran bahwa mereka merasa tidak mampu mengubah keadaan yang dialami.

Partisipan K dan D juga menunjukkan perilaku dimana mereka *self control* atau mengatur perasaannya sendiri. Menurut Okfrima & Rahmadani (2022), *self control* adalah kemampuan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan sebuah perilaku. Ini sejalan dengan apa yang dilakukan oleh kedua partisipan yaitu mereka mengatur perasaannya dengan cara menjauh dari hal-hal yang berpotensi mengganggu sembari mengatur perasaannya, kemudian ketika sudah dirasa membaik, barulah individu mulai melakukan aktivitasnya seperti sedia kala. Hasil wawancara menunjukkan bahwa baik partisipan K maupun D melakukan hal serupa. Dimana K dan D menyatakan bahwa ia akan berdiam diri dan meredakan emosi yang sedang dirasakan, kemudian baru mulai menjalani aktivitas setelah dirasa membaik agar tidak menyakiti orang disekitarnya.

Perilaku lain yang dilakukan oleh partisipan K dan D adalah dengan mengalihkan perasaannya dengan kegiatan atau hal lain sebagai bentuk distraksi. Mutmainnah, Dachrud, & Musafar (2022) menyebutkan bahwa mengalihkan pikiran atau perasaan kepada hal lain dapat mengurangi tekanan yang dirasakan dan melupakan rasa sakit serta kekhawatiran yang sedang dirasakan. Hal tersebut yang dipilih oleh kedua partisipan dalam menghadapi *fatherless*, dimana mereka melakukan hobi serta hal-hal yang disenangi agar melupakan kesedihannya. Kegiatan tersebut sejalan dengan pernyataan Setyawati & Chelsea (2021) bahwa melakukan hobi serta hal-hal yang disukai dapat membuat perasaan menjadi senang sehingga dapat membantu kestabilan emosi individu.

Partisipan K dan D juga menunjukkan adanya usaha membuat arti positif dari situasi negatif yang sedang dilalui. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua partisipan berusaha melihat sisi positif dari keadaan yang sedang dilalui sebagai bentuk *coping*. Partisipan K melihat sisi positif dari hilangnya sosok ayah dari hidupnya adalah ia menjadi pribadi yang lebih mandiri dan lebih mengenal keluarga besarnya. Selain itu, kedua partisipan menyebutkan bahwa pada satu sisi mereka merasa bersyukur dengan keadaannya karena melihat orang lain yang ternyata mengalami hal lebih buruk dari mereka. Mulya & Linayaningsih (2016) menyatakan bahwa menumbuhkan pemikiran positif adalah strategi yang efektif dalam menghadapi stres. Menumbuhkan pemikiran positif juga membuat individu lebih mampu menerima situasi dengan positif, sehingga dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Limber dalam Putri, 2023).

Strategi coping sendiri tidak hanya berupa perilaku yang arahnya positif saja, melainkan terdapat strategi coping yang arahnya negatif dan tidak tepat. Individu yang menggunakan strategi *coping* tidak tepat dan tidak efektif akan sulit menghadapi masalahnya, sehingga akan mencari pelarian yang arahnya negatif juga (Nurhidayah dkk., 2021). Perilaku yang biasanya muncul meliputi mencari pelarian pada rokok, obat-obatan terlarang, serta meminum alkohol. Perilaku ini ditunjukkan oleh partisipan, yaitu keinginan atau telah melakukan perilaku merokok. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan K hanya memiliki keinginan untuk merokok, meskipun dirinya pernah mencoba sekali. Sedangkan partisipan D menyebutkan bahwa saat ini dirinya merokok sebagai bentuk pengalihan rasa stres karena merasa dengan merokok, dirinya menjadi lebih baik. Ini sejalan pendapat Pangaribowo & Kristianingsih (2023) yang menyebutkan bahwa perilaku merokok muncul sebagai bentuk relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan.

Strategi *coping* memiliki dua sifat, yaitu adaptif dan maladaptif. Strategi *coping* yang adaptif merupakan *coping* yang dapat digunakan sebagai usaha untuk mengurangi sumber masalah dengan perilaku yang positif, seperti menerima keadaan, menumbuhkan harapan positif, melakukan kegiatan positif untuk mendistrak, dan lain sebagainya (Dewi dalam Yosep

et al., 2022). Sedangkan strategi *coping* yang sifatnya maladaptif merupakan perilaku yang menyimpang dan berpotensi untuk melukai atau merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, seperti emosi yang meledak-ledak, mengonsumsi narkoba, merokok, berpikir negatif, dan lain sebagainya (Yosep et al., 2022). Dari kedua partisipan, hasil menunjukkan bahwa secara umum keduanya menunjukkan melakukan strategi *coping* yang adaptif, meskipun terdapat satu perilaku yang termasuk maladaptif, yaitu perilaku merokok.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah individu yang mengalami kondisi *fatherless* sebagai akibat dari perceraian orang tuanya perlu melakukan strategi *coping* agar dapat terus berkembang dan menerima keadaan yang dihadapi. Pemilihan strategi *coping* tentu berbeda pada tiap individu karena hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dukungan sosial, tekanan yang dihadapi, ingatan pada berbagai situasi, hingga kepribadian individu. Berbagai upaya serta tindakan dilakukan oleh kedua partisipan dalam menghadapi kondisi *fatherless*. Upaya serta tindakan tersebut yaitu dengan melakukan strategi *coping*.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan menunjukkan adanya kecenderungan untuk melakukan *emotion-focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* merupakan usaha untuk mengatur respon emosi terhadap situasi penuh stres. Partisipan menunjukkan beberapa perilaku seperti mencari dukungan emosional, *distancing* atau menghindari sumber masalah, *escape avoidance* yaitu menghadapi masalah dengan tidur, *self-control* atau mengatur perasaannya sendiri, mendistraksi dengan melakukan berbagai hobi, hingga membuat arti positif dari kondisi yang dialami.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa dukungan lingkungan sosial merupakan hal yang penting dalam proses terbentuknya strategi *coping* individu. Hal ini ditunjukkan pada adanya perilaku *coping* yang sifatnya maladaptif pada salah satu partisipan, yaitu perilaku merokok. Perilaku ini muncul sebagai akibat dari kurangnya dukungan lingkungan sosialnya, terutama dukungan dari keluarga.

Saran

Pembaca terutama yang mengalami kondisi serupa dengan topik ini diharapkan mampu melakukan strategi *coping* yang tepat serta berusaha mencari dukungan positif dari lingkungan sosialnya sehingga memunculkan *coping* yang sifatnya adaptif. Berdasarkan hasil yang ada, *emotion-focused coping* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama *seeking social emotional support* atau mencari dukungan sosial dan emosional, *self-control* atau mengatur perasaan serta melakukan kegiatan positif seperti hobi untuk mendistraksi, dan *positive reappraisal* atau membuat arti positif dari keadaan yang sedang dihadapi.

Hasil penelitian yang ada ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan topik serupa. Tidak hanya itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperdalam dan memperluas topik penelitian, seperti dengan subjek berbeda yaitu berjenis kelamin laki-laki sehingga mampu memberikan data yang bermanfaat untuk melihat bagaimana strategi *coping* pada remaja *fatherless* laki-laki atau dengan permasalahan yang lebih kompleks sehingga semakin banyak data yang bermanfaat dikemudian hari terkait strategi *coping* yang baik dan efektif nantinya.

Daftar Pustaka

- Afdal., Yunasril, R., Lestari, S. M., dkk. (2021). Dampak perceraian orangtua terhadap *meaning of life* remaja. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 8(2), 186-198. <https://doi.org/10.21009/JKKP.082.07>
- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan emosional dan strategi *coping* pada wanita *single parent* (Studi kasus *single parent* di Kabupaten Paser). *Psikoborneo*, 2(3), 170-176. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Aini, I, N. & Afdal. (2023). Kelekatan terhadap orangtua (Ayah-ibu) pada remaja korban *broken home*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13259-13266. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8492>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- Cahyani, A., Mandang, J, H. & Kaumbur, G, E. (2023). *Subjective well-being* wanita dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Manado. *Psikopedia*, 4 (3), 207-212. <file:///C:/Users/user/Downloads/7598-Article%20Text-29023-1-10-20230909.pdf>
- Coon, D. & Mitterer, J. O. (2010). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior, Twelfth edition*. Wadsworth Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- Cristy, C. & Soetikno, N. (2023). Resiliensi dan kesepian pada remaja berstatus anak tunggal yang mengalami *fatherless* akibat perceraian. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31322-31331. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.12108>
- Dasalinda, D. & Karneli, Y. (2021). Hubungan *fatherless* dengan penyesuaian sosial remaja implementasi pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. *Counsensia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 98-105. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1461>
- Dian, R. (2023, Mei 4). *Indonesia peringkat 3 fatherless country di dunia, mempertanyakan keberadaan 'ayah' dalam kehidupan anak*. Narasi. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/indonesia-peringkat-3-fatherless-country-di-dunia-mempertanyakan-keberadaan-ayah-dalam-kehidupan-anak>
- Diana, P., & Agustina. (2023). Gambaran persepsi pernikahan pada perempuan dewasa muda dengan latar belakang orang tua bercerai dan *fatherless*. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 720-731. <https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.181>
- Harahap, M. E., Lufti, M., & Muthalib, A. (2015). Pengaruh pengetahuan dan sikap terhadap kesiapsiagaan masyarakat menghadapi bencana banjir di Desa Perkebunan Bukit Lawang, Kecamatan Bahorok. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 21-29. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/219>
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh perceraian orang tua bagi psikologis anak. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18-24. <http://dx.doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- Heriyanto. (2018). Thematic analisis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *ANUVA*, 2(3), 317-324. [10.14710/anuva.2.3.317-324](https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324)
- Hidayah, N., Ramli, A. & Tassia, F. (2023). *Fatherless effects on individual development; An analysis of psychological point of view and Islamic Perspective*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 754-766. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.381>
- Istiyati, S., Nuzuliana, R. & Shalihah, M. (2020). Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 12-19.

- Kusramadhanty, M. (2019). Tempramen dan praktik pengasuhan orang tua menentukan perkembangan sosial emosi anak usia prasekolah. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 258-277. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2794>
- Lazarus, S. R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orangtua. *Journal Psikologi*, 2(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3515>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Mulya, V. I. W., & Linyaningsih, F (2016). Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 252-259. <http://dx.doi.org/10.26623/jdsb.v18i2.574>
- Mardiyah, N. R. (2020). Komunikasi antarpribadi dengan lawan jenis pada perempuan *fatherless* (Studi deskriptif kualitatif komunikasi antarpribadi dengan lawan jenis pada perempuan *fatherless* di Kota Medan). *Komunika: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 16(2). <https://doi.org/10.32734/komunika.v16i2.4743>
- Mawardi, Z. (2021). *Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry)*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Munijat, S. M. (2017). Pengaruh fatherless terhadap karakter anak dalam perspektif islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 108-116. [10.24235/tarbawi.v2i1.2031](https://doi.org/10.24235/tarbawi.v2i1.2031)
- Mulianingsih, R. & Dewi, D, K. (2022). Strategi *coping* stress pada mahasiswa korban *bullying* di universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (5), 25-38.
- Musafiri, M. R. A. & Dewi, M. N. K. (2021). *Coping* stres anak korban *broken home* (Studi kasus santri pondok pesantren Darussalam putri utara). *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 54-66. [10.30739/JBKID.V1I1.1050](https://doi.org/10.30739/JBKID.V1I1.1050)
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A., dkk. (2021). Dukungan sosial, strategi coping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60-77. [10.33558/Paradigma.V18I1.2674](https://doi.org/10.33558/Paradigma.V18I1.2674)
- Okfrima, R. & Rahmadani, S. (2022). Kontrol diri dan kenakalan remaja pada siswa. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 74-79. [10.35134/jpsy165.v15i2.164](https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164)
- Paat, G. B., Mandang, J. H. & Sengkey, M. M. (2023). Strategi *coping* remaja wanita dari keluarga *broken home* di kota Tomohon. *Psikopedia*, 4(3), 185-192. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7579>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Salemba Humanika.
- Pangaribowo, N. D., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan strategi coping dengan perilaku merokok pada mahasiswa universitas kristen satya wacana. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 5550-5563. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4179>
- Partasari, W. D., Lentari, F. R. M. & Priadi, M. A. G. (2017). Gambaran keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia remaja (usia 16-21 tahun). *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 159-167. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.504>
- Putri, D. D. (2023). Aku perempuan tangguh: Dinamika strategi coping remaja perempuan pasca kehilangan ayah di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 53-64. [10.17509/insight.v7i1.64740](https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64740)

- Ramatsetse, T. P. & Ross, E. (2022). Understanding the perceived psychosocial impact of father absence on adult women. *South African Journal of Psychology*, October. <https://doi.org/10.1177/00812463221130194>
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence, Sixteenth edition*. McGraw-Hill Education.
- Schwartz, S. E. (2020). The Absent Father Effect on Daughters. In *The Absent Father Effect on Daughters*.
- Setyawati, R. K., & Chelsea, M. (2021). Mengelola emosi mahasiswa selama belajar secara daring. *Jurnal Administrasi dan Kesekretarian*, 6(1), 63-77.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sumengkar, G. A. (2016). *Strategi Coping Remaja yang Mengalami Fatherless*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Sundari, A. R. & Herdajani, F. (2013) Dampak *fatherless* terhadap perkembangan psikologis anak. *Prosiding Seminar Nasional Parenting 2013*, 256-271.
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w>
- Utami, N. D., Rakhmat, C. & Zulkarnaen, R. H. (2023). The impact of fatherlessness on children's ability to control their emotions. *Jurnal Pendidikan Amarta*, 2(2), 96-111. [10.57235/jpa.v2i2.638](https://doi.org/10.57235/jpa.v2i2.638)
- Wibiharto, B. M. Y., Setiadi, R. & Widyaningsih, Y. (2021). Relationship pattern of fatherless impacts to internet addiction, the tendency to suicide and learning difficulties for students at SMAN ABC Jakarta. *Society*, 9(1), 264-276. [10.33019/society.v9i1.275](https://doi.org/10.33019/society.v9i1.275)
- Winarto, J. T. (2016). Stres dan strategi *coping* pada siswa yang tidak lulus ujian nasional. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.2466>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Hikmat, R. (2022). Adolescent coping strategies with parental divorce: A narrative review. *Science Midwifery*, 10(2), 1079-1085. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/460>