

Social Support as a Coping Mechanism for Fatherless Adolescents

Dukungan Sosial Sebagai Mekanisme *Coping* untuk Remaja *Fatherless*

Diana Rahmasari¹⁾, Tasya Saecarya Rachmawati²⁾, Ira Darmawanti³⁾, Mimbar Oktaviana⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstract. *Family is a place where children get affection and develop. In order to grow well, children need affection from their mother and father. In reality, there are families that do not get the role of father, which is called fatherless. The condition of fatherless has an impact on themselves. In order for the impact not interfere with their activities, children need to make various efforts called coping strategies. To get a adaptive coping strategy, it is necessary to have supportive social support. This study is a qualitative research conducted on two adolescents and the goal is to find out how the role of social support with coping mechanisms that arise in children who experience fatherlessness. The result of this study was that participants carried out emotion-focused coping with a lot of influence by social support.*

Keywords – *coping strategies; fatherless; social support*

Abstrak. Keluarga merupakan tempat dimana anak mendapatkan kasih sayang serta bertumbuh kembang. Agar dapat tumbuh dengan baik, anak perlu adanya kasih sayang dari ibu maupun ayah. Namun pada kenyataannya, terdapat keluarga yang didalamnya tidak mendapatkan peran ayah, yang disebut sebagai *fatherless*. Kondisi *fatherless* tentu memberikan dampak kepada anak itu sendiri. Agar dampak yang dirasakan tidak mengganggu aktivitasnya, mereka perlu melakukan berbagai usaha yang disebut sebagai strategi *coping*. Untuk mendapatkan strategi *coping* yang baik, diperlukan adanya dukungan sosial yang mendukung. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan kepada dua orang remaja dan tujuannya untuk mengetahui bagaimana peran dukungan sosial dengan mekanisme *coping* yang muncul pada anak yang mengalami *fatherless*. Hasil dari penelitian ini adalah partisipan melakukan *emotion-focused coping* dengan banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial.

Kata Kunci – strategi *coping*; *fatherless*; dukungan sosial

I. PENDAHULUAN

Keluarga yang ideal merupakan keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, serta anak dan memiliki fungsi untuk memberikan kasih sayang serta memenuhi kebutuhan secara fisik maupun fisik terhadap anak (Aini & Afdal, 2023). Selain fungsi tersebut, keluarga juga memiliki sifat dimana anak bersifat bergantung kepada orang tuanya dalam hal afeksi serta sosialisasi (Lestari, 2012). Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa dalam keluarga, orang tua berperan penting dalam mengasuh anak. Pada kenyataannya, ibu sering kali dianggap sebagai sosok yang dominan dalam mengasuh anak karena adanya keyakinan bahwa anak merupakan tanggung jawab ibu yang sudah terlanjur melekat di berbagai budaya, termasuk Indonesia (Istiyati dkk., 2020). Meski ibu dianggap memiliki peran tersebut, ayah juga memiliki peran dalam pengasuhan anak, yaitu pada proses perkembangan sosial, emosional, dan terbentuknya prestasi akademik anak (Kusramadhanty, 2019). Pada kenyataannya, tidak semua keluarga mampu menjalankan peran tersebut dengan seimbang, dimana terdapat keluarga yang di dalamnya tidak memiliki peranan ayah secara utuh sebagaimana harusnya.

Kondisi ketika dalam keluarga, anak tidak memiliki peranan ayah disebut sebagai *fatherless*. *Fatherless* sendiri dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu akibat pemenuhan ekonomi keluarga yang menyebabkan ayah jarang berada di rumah dan fokus untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, ayah yang telah meninggal dunia, serta perceraian kedua orang tua yang menyebabkan anak tidak mendapatkan peran ayah. Afdal dkk. (2021) menyebutkan bahwa perceraian yang dialami oleh pasangan, tidak hanya berdampak pada pasangan itu sendiri, melainkan juga berdampak pada anak mereka. Salah satu dampak dari perceraian pasangan suami istri adalah anak merasakan kehilangan kasih sayang dari salah satu atau bahkan kedua orang tuanya. Pada kondisi *fatherless*, maka

perceraian dapat menyebabkan anak merasakan kehilangan kasih sayang atau peran ayah dalam hidupnya.

Anak yang tidak mendapatkan peran ayah secara utuh dalam hidupnya tentu akan memberikan dampak. Wibiharto dkk. (2021) menyebutkan bahwa kondisi *fatherless* dapat menyebabkan anak berubah menjadi pribadi yang tertutup, tidak mampu mengendalikan diri, sering merasa kesepian, memiliki harga diri rendah, hingga muncul gejala depresi. Tidak hanya itu, *fatherless* memberi dampak dimana anak merasakan cemburu, merasakan kehilangan sosok ayah, serta permasalahan psikologis lainnya (Sumengkar, 2016). Berbagai emosi negatif seperti sedih, merasa bersalah, kecewa, takut, hingga marah berpotensi untuk muncul pada anak yang tidak mendapatkan peran ayah dalam hidupnya (Cahyani dkk. 2023). Lebih dalam, tidak adanya peran ayah dapat membuat anak merasakan kesepian yang hal tersebut dapat membuat anak memunculkan berbagai perilaku negatif, seperti adanya perilaku agresi, penggunaan alkohol, hingga adanya pemikiran untuk bunuh diri (Cristy & Soetikno, 2023).

Strategi *coping* merupakan proses kognitif serta perubahan tingkah laku yang dilakukan oleh individu yang tujuannya adalah untuk mengurangi stres yang dirasakan (Mulianingsih & Dewi, 2023). Strategi *coping* dilakukan oleh individu guna menghadapi adanya perubahan atau situasi penuh tekanan dalam hidupnya. Kondisi *fatherless* tentu merupakan kondisi yang dapat membuat individu yang mengalaminya merasakan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa kondisi *fatherless* dapat membuat perkembangan psikologis individu menjadi negatif, salah satunya mengalami stres. Strategi *coping* dilakukan agar individu yang mengalami kondisi *fatherless* tidak mengalami dampak-dampak terlalu dalam hingga mengganggu aktivitas sehari-harinya.

Penelitian serupa telah dilakukan dengan topik strategi *coping*. Musafiri & Dewi (2021) melakukan penelitian yang memberikan hasil bahwa anak *broken home* merasakan stres akibat rasa kecewa kepada orang tuanya, kemudian melakukan strategi *coping* 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.

Strategi *coping* sendiri menurut Nielsen & Knardahl (2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kesehatan fisik maupun psikis dari individu itu sendiri, dukungan emosional dari orang terdekat, dan kemampuan individu untuk memaknai keadaan secara positif. Sedangkan Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa terjadinya *coping* dipengaruhi oleh fisik yang sehat, keyakinan positif dalam diri individu, kemampuan individu dalam memecahkan masalah, kemampuan individu untuk bersosialisasi di lingkungan, dukungan secara materi, dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor penting dalam terbentuknya strategi *coping* adalah dukungan sosial yang mendukung. Dukungan sosial sendiri umumnya diberikan kepada individu berupa gambaran tentang peran orang lain atau pengaruh yang ditimbulkan orang lain yang dianggap berarti bagi individu, seperti keluarga, teman, saudara, atau rekan kerja (Santoso, 2020)

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa individu yang menghadapi kondisi *fatherless* tentu merasakan berbagai dampak pada dirinya, sehingga perlu dilakukan strategi *coping* agar dapat mengendalikan kondisinya. Dalam proses terbentuknya strategi coping tersebut, terdapat faktor

dukungan sosial di dalamnya. Perbedaan dukungan sosial yang dimiliki oleh individu menjadikan topik ini menarik untuk diteliti.

II. 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. Data dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang merujuk pada pedoman wawancara yang telah dibuat dan dilanjut dengan kreativitas serta kepekaan peneliti untuk mengungkap informasi secara mendalam (Siyoto & Sodik, 2015). Sedangkan partisipan dalam penelitian ini adalah dua orang remaja perempuan yang mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua dan saat ini berusia 18 tahun.

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).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehilangan sosok ayah dalam hidup tentu merupakan hal yang menyedihkan dan sulit dilalui bagi mereka yang mengalaminya, salah satunya pada remaja akhir. Pada perkembangannya, remaja akhir cenderung menunjukkan adanya berbagai perubahan, salah satunya adalah perubahan emosi (Papalia & Feldman, 2014). Berbagai perubahan dalam hidup yang harus dilalui tersebut menyebabkan remaja perlu melakukan penyesuaian diri. Tidak hanya itu, remaja juga dituntut untuk dapat mengatasi serta mengendalikan emosinya (Natalia & Lestari, 2015). Kondisi *fatherless* merupakan sebuah perubahan dalam hidup individu yang mengalaminya, terutama kehidupan setelah perceraian kedua orang tuanya. Dari situlah, strategi *coping* penting untuk dilakukan oleh individu agar mereka mampu menjalani kehidupan meski menghadapi perubahan dalam hidupnya. Strategi *coping* sendiri merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk memulihkan kembali pengalaman stres atau reaksi fisik serta psikis berupa perasaan tidak nyaman yang sedang dihadapi oleh individu (Andriyani, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara kepada dua orang partisipan, didapat hasil beberapa tema utama. Tema utama tersebut yaitu mekanisme *coping* remaja yang mengalami *fatherless* dan strategi *coping* remaja yang mengalami *fatherless*.

TEMA 1: Mekanisme *Coping* Remaja yang Mengalami *Fatherless*

Fatherless merupakan salah satu kondisi yang dapat memberikan berbagai dampak terhadap partisipan dan berpotensi menyebabkan stres. Akan tetapi, agar partisipan tidak mengalami stres dan mampu menjalani kehidupan dengan baik, mereka perlu melakukan strategi *coping* terhadap permasalahan yang dihadapi. Strategi *coping* sendiri terjadi melalui beberapa tahap, yaitu *primary appraisal, secondary appraisal, dan re-appraisal*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan melakukan tahapan tersebut hingga akhirnya menemukan strategi *coping* yang tepat.

a) Primary Appraisal

Ketika mengalami kondisi *fatherless*, individu menghadapi adanya perubahan pada lingkungan serta situasi dalam keluarga. Dari perubahan yang dirasakan, individu perlu melakukan penilaian dan menemukan arti dari situasi yang dialami. Data yang ditemukan dari kedua partisipan adalah pada awalnya keduanya merasa bahwa kondisi *fatherless* yang dialami merupakan hal yang tidak diharapkan sehingga membuat keduanya merasa sedih dan ingin memiliki keluarga utuh serta mendapatkan kasih sayang dari ayahnya. Lebih lanjut, kedua partisipan menyebutkan bahwa keduanya merasakan adanya perbedaan sebelum dan sesudah mengalami *fatherless*, dimana sebelum mengalami *fatherless* partisipan merupakan pribadi yang ceria, namun setelahnya partisipan berubah menjadi lebih pendiam dan tertutup. Setelah mengalami kondisi *fatherless* dengan segala perasaan yang dirasakan, partisipan kemudian mulai menilai kondisi yang dialami, dimana kedua partisipan menyatakan bahwa *fatherless* merupakan hal yang negatif karena tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari ayahnya.

“Menurutku ya negatif sih, namanya fatherless ya, nggak menerima sosok ayah, jadi ya aku merasa sedih. Terus juga keadaan ini bikin aku ngerasa kesepian.” (K-P1)

“Kalau menurut saya pribadi, dari semua yang saya alami ya ini tuh negatif, keadaan kayak gini, nggak dekat sama ayah, ya gitulah pokoknya.” (D-P2)

Data diatas menunjukkan bahwa kedua partisipan menilai bahwa kondisi *fatherless* yang dialami merupakan sebuah hal yang negatif, terutama karena tidak mendapatkan sosok ayah dalam hidupnya. Seluruh pernyataan yang dirasakan oleh partisipan menggambarkan bahwa kedua partisipan telah melakukan penilaian awal atau *primary appraisal*, sehingga kemudian berlanjut pada penilaian kedua.

b) Secondary Appraisal

Penilaian kedua yang dilakukan oleh individu ketika menghadapi permasalahan yaitu *secondary appraisal*. Pada tahap ini, individu akan mengukur kemampuan dalam menghadapi masalah yang dihadapi serta kemungkinan apakah individu mampu melewati tantangan yang ada. Penilaian ini biasanya didukung oleh adanya dorongan eksternal, seperti keluarga, teman dekat atau hal lain yang mendukung hingga akhirnya individu merasa mampu melewati apa yang sedang dihadapi. Data yang ditemukan dari kedua partisipan yaitu keduanya merasakan bahwa kondisi *fatherless* adalah kondisi yang cukup sulit untuk dihadapi, terutama ketika harus menghadapi kenyataan bahwa keduanya tidak mendapatkan perhatian dari ayahnya. Meski demikian, kedua partisipan menyebutkan bahwa mereka mendapatkan berbagai dukungan dari lingkungannya yang membuat mereka akhirnya mampu bangkit dari keterpurukan akibat *fatherless*.

“Ya berat... Tapi mampu nggak mampu, harus dilewati juga, soalnya udah kejadian... Apalagi kalau lihat kakek nenek, jadi lama kelamaan merasa kasian kakek nenek kalau aku terpuruk terus.” (K-P1)

“Aku ngerasa aku banyak dapet dukungan sih, terutama dari kakak. Kakak tuh walau ngerasain hal yang sama, tapi selalu jadi tempat buat aku cerita, suka nenangin gitu. Terus juga ibu... bunda juga selalu kasih dukungan, kakek nenek juga. Makanya aku ngerasa keluargaku banyak kasih dukungan biar aku tetep kuat.” (K-P1)

“Kalau dibilang menerima, ya menerima, tapi terpaksa, dipaksa kuat. Mama aja semangat, kenapa aku enggak? Jadi ya akhirnya berusaha kuat.” (D-P2)

“Mama selalu jadi orang yang kasih dukungan ke saya sih. Satu-satunya orang yang ada buat saya ya Mama. Selain itu nggak ada... Paling ya temen sih kadang.” (D-P2)

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa pada kedua partisipan, adanya dorongan dari eksternal, yaitu keluarga dapat membuat partisipan memutuskan untuk bangkit dari keadaan penuh tekanan yang sedang dialami.

c) *Re-appraisal*

Penilaian terakhir yang dilakukan individu ketika menghadapi permasalahan adalah menilai ulang keadaan atau *re-appraisal*. Tahap ini biasanya individu akan mulai memilih strategi seperti apa yang akan dilakukan guna menghadapi masalah. Pemilihan strategi *coping* yang dilakukan akan dipengaruhi beberapa faktor, baik dari eksternal maupun internal, seperti pengalaman dan tekanan yang pernah dilalui individu, serta kepribadian individu itu sendiri. Data yang didapat pada kedua partisipan yaitu secara umum keduanya melakukan strategi *coping* yang fokusnya pada mengontrol emosi atau *emotion-focused coping*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh kedua partisipan merupakan hasil dari dukungan dari lingkungan, yaitu keluarga dan teman dekat. Selain itu, dukungan eksternal lain seperti pengalihan dengan melakukan berbagai kegiatan juga turut berperan dalam pemilihan jenis *coping*.

“Aku jarang cerita sih, kalau sedih juga nonton video lucu, sampai lupa sama kejadian, kesedihannya.” (K-P1)

“Kalau lagi butuh cerita, ya aku cerita ke kakak. Atau ke temen dekat. Tapi nggak selalu cerita, kalau lagi pengen aja.” (K-P1)

“Lebih ke jalanin aja sih, cari kegiatan positif lah... Aku ikut OSIS, terus juga sering main, keluar sama temen, sama melakukan hobi sih.” (D-P2)

“Masak paling. Saya suka masak, kalau lagi masak, rasanya jadi lebih tenang dan fokus sama apa yang lagi tak kerjain aja gitu. Jadinya lupa sama keadaan keluarga atau sama ayah saya.” (D-P2)

Data diatas menunjukkan bahwa kedua partisipan melakukan berbagai upaya sebagai bentuk *coping* dalam menghadapi kondisi *fatherless*, seperti melakukan berbagai hobi untuk mengalihkan perasaannya, bercerita kepada orang terdekat, hingga melakukan berbagai kegiatan positif.

Individu tentu perlu melakukan beberapa tahapan atau proses hingga akhirnya dapat melakukan strategi *coping* yang baik dan sesuai dengan kemampuannya. Tahapan tersebut menurut Lazarus & Folkman (1984) terdiri dari tiga, yaitu *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *re-appraisal*. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kedua partisipan melalui tahapan tersebut dimana pada awalnya, kedua partisipan menilai terlebih dahulu bahwa kondisi *fatherless* yang sedang dihadapi adalah situasi yang negatif karena tidak dapat berkomunikasi dengan baik kepada ayahnya serta tidak mendapatkan kasih sayang dari ayahnya. Setelah melakukan penilaian awal atau *primary appraisal*, kedua partisipan mulai mengukur sejauh mana mereka mampu menghadapi situasi negatif ini. Kedua partisipan menyebutkan bahwa mereka mampu menghadapi kondisi *fatherless* ini karena tuntutan dari keadaan disekitarnya serta melihat anggota keluarga lainnya yang dapat memberikan dukungan, sehingga mereka merasa mampu menghadapi situasi ini. Tahapan terakhir adalah *re-appraisal* yang merupakan proses pemilihan strategi *coping* yang tepat bagi masing-masing partisipan. Tahapan terakhir ini dipengaruhi oleh faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal berisi gaya *coping*

seperti apa yang biasa dipakai dalam kehidupan sehari-hari serta kepribadian individu tersebut, sedangkan faktor eksternal berisi ingatan dari pengalaman yang pernah terjadi pada berbagai situasi serta adanya dukungan sosial dan tekanan yang ada (Aliyah, 2018). Sehingga hal ini berpengaruh pada perbedaan tiap individu dalam memilih bentuk *coping* dalam menyelesaikan masalah, termasuk pada kedua partisipan ketika menghadapi kondisi *fatherless*. Meski terdapat perbedaan pada bagaimana kedua partisipan melakukan *coping*, namun secara umum kedua partisipan menunjukkan perilaku *coping* yang arahnya mengatur emosi yang dirasakan atau *emotion-focused coping*.

TEMA 2: Strategi *Coping* Remaja yang Mengalami *Fatherless*

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 respon 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. 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 paling banyak sih dari kakak aku... Selama ini aku ngerasa paling dekat sama kakak aku, jadi aku apa-apa ke dia, dia juga saling nyemangatin lah, padahal dia juga sebenarnya ngerasain hal yang sama... Terus juga kakek nenek aku, bunda juga... Ya pokoknya keluarga dulu sih, kalo temen-temen aku sih ada beberapa juga nemenin aku.” (K-P1)

“Keluarga ya cuma mama sih, sisanya dukungan dari teman dekat, itupun cuma dikit.” (D-P2)

“Harusnya keluarga lain tuh bisa ya kasih semangat buat saya? Tapi ini enggak, saya malah jauh dari keluarga saya yang lain. Jadi ya, saya sama Mama aja.” (D-P2)

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa partisipan K mendapatkan dukungan dari keluarganya, yaitu ibu, kakak, kakek, dan neneknya. Sedangkan partisipan D mendapat dukungan dari ibunya. Kedua partisipan juga menyebutkan bahwa keduanya mendapatkan dukungan dari teman dekatnya. 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. Individu yang menerima dukungan sosial baik akan berdampak pada individu sehingga mampu meredakan stres yang dirasakan, hingga mengatasi stres itu sendiri. Dukungan sosial juga dianggap sebagai salah satu strategi *coping* emosi yang dianggap mampu menilai perasaan emosi negatif individu sehingga mampu mengubah tekanan yang dirasakan (Mohammadi, Asgarizadeh & Bagheri, 2018).

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. 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.

“Aku tipe nya diem sih kalau ada apa-apa. Kalau lagi emosi, ya diem dulu, biar emosinya reda dulu, baru kalau udah lega, baru ngobrol lagi ke orang-orang. Ya, berusaha dikontrol aja lah.” (K-P1)

“Hm... Kalau lagi emosi, marah gitu, saya diem. Soalnya takut, takut kalau ngomong nanti akhirnya malah meledak-ledak gitu, nyakitin orang lain. Jangan sampai lah ada yang ngerti kalau saya lagi emosi gitu.” (D-P2)

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.

“Dari kecil aku suka nari. Terus sekarang kan ada tiktok, jadi suka bikin dance di tiktok deh. Terus juga saya suka edit-edit video gitu, sama... buat di upload di tiktok juga. Seru deh. Jadi fokusnya ke sana.” (K-P1)

“Paling ya hobi. Kebetulan saya punya hobi masak, jadi suka belajar masak dari resep di internet, terus juga kadang di jual, lumayan kan bisa dapet uang juga.” (D-P2)

Strategi *coping* terakhir yaitu kedua partisipan menunjukkan perilaku *escape avoidance* dimana Ahsyari (2014) menyebutkan bahwa ini merupakan perilaku dimana individu berusaha agar dapat menghindari permasalahan yang dihadapi dengan cara tertentu. Perilaku ini merupakan cara yang dilakukan dengan membuat bayang-bayang atau harapan seolah situasi yang sedang dihadapi menghilang 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.

“Kalau banyak masalah, aku ngerasa jadi sering tidur sih. Menurutku itu bikin aku jadi tenang. (...) Tidurnya cukup lama. Nggak tahu, kalau tidur kan jadi lupa sama masalahku gitu.” (K-P1)

“Ya kalau lagi sedih, saya jadi sering tidur, soalnya kalau tidur, rasa sedihnya ndak dirasain. Jadi ndak nangis juga..” (D-P2)

Perilaku lain yang ditunjukkan adalah salah satu partisipan menunjukkan perilaku merokok sebagai bentuk pelampiasan. Perilaku ini merupakan salah satu bentuk strategi coping yang arahnya

negatif. 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 Aula (dalam Pangaribowo & Kristianingsih, 2023) yang menyebutkan bahwa perilaku merokok muncul sebagai bentuk relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan.

“Saya... Ngerokok sih, lega deh rasanya kalo ngerokok tuh. Jadinya kalau banyak pikiran atau sedih ya larinya ke rokok.” (D-P2)

“Ngerokoknya baru kok, ya setelah orang tua bercerai itu sih. Coba-coba cari pelampiasan. Terus katanya temen, ngerokok itu bikin tenang. Ya sudah saya coba, terus saya merasa tenang, jadi keterusan deh.” (D-P2)

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 (Yosep, Mardhiyah, & Hikmat, 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, Mardhiyah, & Hikmat, 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. Adanya coping adaptif dan maladaptif ini merupakan hasil dari ada atau tidaknya dukungan sosial yang didapatkan oleh kedua partisipan. Data-data di atas menunjukkan bahwa jika dibandingkan, partisipan K mendapatkan dukungan sosial yang lebih banyak dan lebih baik daripada partisipan D. Triyanto (dalam Wati & Arifiana, 2021) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat membuat individu menjadi lebih semangat ketika menghadapi sebuah masalah karena adanya bantuan secara emosional maupun materi dari orang-orang disekitarnya. Efektivitas dari strategi coping juga terbukti jauh lebih baik apabila individu mendapatkan dukungan sosial (Nugroho dalam Wati & Arifiana, 2021).

IV. SIMPULAN

Simpulan 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. Tahapan yang dilalui oleh kedua partisipan dalam melakukan strategi *coping* adalah sesuai dengan teori Lazarus & Folkman, dimana keduanya melewati tahapan *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *re-appraisal*. Bentuk strategi *coping* yang muncul pada kedua partisipan secara umum sama, yaitu *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* yang muncul yaitu *seeking social emotional support*, *self control*, dan *escape avoidance*.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa dukungan sosial merupakan hal yang paling menonjol dalam proses terbentuknya strategi *coping* kedua partisipan. Dukungan sosial yang baik akan memberikan hasil strategi *coping* yang adaptif, sedangkan dukungan sosial yang buruk akan berdampak pada munculnya perilaku *coping* maladaptif, yaitu perilaku merokok. Perilaku ini muncul sebagai akibat dari kurangnya dukungan lingkungan sosialnya, terutama dukungan dari keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan artikel penelitian ini tentu tidak terlepas dari adanya dukungan dan juga berbagai bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungannya. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis mampu menyelesaikan artikel penelitian ini. Terima kasih juga diucapkan kepada Universitas Negeri Surabaya dan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan penulis kesempatan hingga akhirnya mampu menyelesaikan artikel penelitian ini dengan baik. Tidak lupa terima kasih untuk seluruh partisipan penelitian yang telah sukarela memberikan berbagai informasi sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu selesainya artikel penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Creswell, J. W. (2017). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- [2] Lazarus, S. R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- [3] Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- [4] Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Salemba Humanika.
- [5] Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- [6] 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>
- [7] 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>
- [8] 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>
- [9] Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam menghadapi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37-55.
- [10] Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- [11] 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>
- [12] 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>

- [13] 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>
- [14] 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)
- [15] 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>
- [16] Istiyati, S., Nuzuliana, R. & Shalihah, M. (2020). Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 12-19.
- [17] 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>
- [18] Mohammadi, E., Asgarizadeh, G., Bagheri, M. (2018). The Role of Perceived Social Support and Aspects of Personality in The Prediction of Marital Instability: The Mediating Role of Occupational Stress. *International Journal of Psychology*, 12(1). 162-185.
- [19] Mulianingsih, R. & Dewi, D, K. (2022). Strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (5), 25-38.
- [20] Mulianingsih, R. & Dewi, D, K. (2022). Strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (5), 25-38.
- [21] Mutamainnah, A. N., Dachrud, M., & Musafar, M. (2022). Strategi coping pada pasien positif COVID-19 pasca dinyatakan sembuh. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 87-95.
- [22] Natalia, C. & Lestari, M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 78-88.
- [23] Nielsen, M. B. & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 142-150.
- [24] 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)
- [25] 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)
- [26] 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>
- [27] 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>
- [28] Santoso, M. D. Y. (2020). Review article: Dukungan sosial dalam situasi pandemi covid-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11-26.
- [29] Setyawati, R. K., & Chelsea, M. (2021). Mengelola emosi mahasiswa selama belajar secara daring. *Jurnal Administrasi dan Kesekretarisan*, 6(1), 63-77.

- [30] Utami, N. D., Rakhmat, C. & Zulkarnaen, R. H. (2023). The impact of fatherlessness on children's ability to control their emotions. *Jurnal Pendidikan Amartha*, 2(2), 96-111. 10.57235/jpa.v2i2.638
- [31] Wati, D. S. I. & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkan dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 42-51.
- [32] 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
- [33] 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>
- [34] Aliyah, N. (2018). *Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
- [35] Sumengkar, G. A. (2016). *Strategi Coping Remaja yang Mengalami Fatherless*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.