



**STRATEGI COPING STRES UNTUK ANAK BROKEN HOME PASCA
PERCERAIAN KEDUA ORANG TUANYA DI DAERAH KABUPATEN
KARAWANG**¹Gita Febrianti, ²Amirudin, ³Iqbal Amar Muzaki^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang¹gitafebrianti0211@gmail.com, ²amirudin@staff.unsika.ac.id,³iqbalamar.muzaki@staff.unsika.ac.id**Abstrak**

Strategi coping stres untuk anak broken home pasca perceraian kedua orang tuanya merupakan suatu metode untuk memberikan pertolongan kepada anak-anak yang orang tuanya mengalami perceraian sehingga diharapkan anak tidak mengalami guncangan secara kejiwaan mereka, sehingga strategi ini menjadi daya Tarik tersendiri bagi kami untuk meneliti dan mengembangkan ilmu tersebut dengan melalui kegiatan penelitian yang mendalam. Adapun metode penelitian yang digunakan penelitian adalah pendekatan dengan jenis kualitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian ini menceritakan tentang latar belakang kehidupan subjek adapun Informan berjumlah 3 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan pada tingkah laku, emosi, dan fisik hal itu dikarenakan oleh stres yang dialaminya. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi subjek untuk menjalani coping stres yaitu kesehatan fisik, keyakinan yang positif, keterampilan menyelesaikan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, begitu pun materi. Penelitian ini bersifat kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini adalah bahwa subjek sudah bisa mulai membuka diri terhadap lingkungan dan bisa lebih dewasa dalam menyikapi masalah.

Kata Kunci: Strategi, Coping, Anak, Broken Home**Abstract**

The stress coping strategy for children from a broken home after the divorce of their parents is a method to provide help to children whose parents are divorced so that it is hoped that the child will not experience a psychological shock, so this strategy becomes an attraction for us to research and develop. knowledge through in-depth research activities. The research method used in this research is a qualitative approach with a descriptive type. This study tells about the background of the subject's life while the informants are 3 people. The results showed that the subject experienced changes in behavior, emotions, and physical it was caused by the stress he experienced. There are several factors that influence the subject to undergo stress coping, namely physical health, positive beliefs, problem solving skills, social skills, social support, as well as material. This research is qualitative. Methods of data collection using observation and interviews. The results of this study are that the subject is able to start opening up to the environment and can be more mature in dealing with problems.

Keywords: Strategy, Coping, Child, Broken Home



Pendahuluan

Keluarga adalah pondasi yang paling utama dan pertama kali bagi anak. Keluarga juga dapat berfungsi untuk membesarkan, dan mendewasakan anak. Oleh sebab itu dalam peranan suatu keluarga pertumbuhan anak merupakan perkara penting agar memberikan pengaruh yang positif terhadap anak.¹

Anak merupakan pribadi unik yang mempunyai eksistensi serta memiliki jiwa sendiri, dan memiliki hak untuk pertumbuhan yang optimal sesuai dengan perkembangannya masing-masing yang khas. Sebagian besar masa kehidupan anak berada di dalam lingkup keluarga. Maka dari itu, hal yang paling menentukan terhadap masa depan anak adalah keluarga, adapun sifat anak dilihat dari perkembangan social, psikis, fisik religiusitas juga ditentukan oleh keluarga. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk menemani anak-anaknya agar menjadi manusia yang berhasil, memahami dan memperhatikan tumbuh kembang anak merupakan hal terpenting bagi orangtua. Salah satunya adalah perkembangan moral karena pada usia remaja merupakan suatu kebutuhan untuk menemukan identitas diri yaitu dapat membedakan baik dan buruknya perilaku orang lain.

Anak merupakan amanah dari Allah swt. Kepada para orang tua yang diberi kepercayaan untuk merawatnya. Baik buruk anak akan membawa efek kepada orang tuanya baik itu di dunia maupun di akhirat.² Tanggung jawab mengasuh anak secara umum adalah tugas kedua orangtunya. Anak pun tidak bisa merawat dirinya sendiri. Melainkan mereka memerlukan orang tua ataupun seseorang yang dipercayai untuk mengasuhnya ketika orang tuanya sudah tidak ada. Didalam keluarga anak berhak mendapatkan kebutuhan secara umum seperti: rasa aman, keselamatan dan makanan. Keluarga juga seharusnya memberikan suasana yang kondusif di dalamnya sehingga anak mendapatkan pertumbuhan yang sesuai dengan tahapan dan juga pelajaran dari orang tua atau pengasuh melalui contoh langsung. Hubungan pernikahan suami istri merupakan satu kesatuan, dimana suami menjadi bagian dari istri, begitu pula sebaliknya. Dengan begitu berarti membangunkan suasana keluarga penuh dengan keakraban saling rukun, damai, serta sejahtera. Sehingga terciptanya hubungan keluarga yang harmonis. Akan tetapi, sebuah keluarga tidak selalu berjalan dengan baik. Keluarga yang memiliki hubungan yang kurang baik biasanya terdapat pada keluarga yang mengalami banyak masalah.

¹ supandi, supandi, M. Sahibudin, Moh. Wardi, and Ismail. "Reinforcement Pendidikan Islam Melalui Program Gerbang Salam Di Pamekasan". *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 16, no. 2, Oct. 2021, pp. 232-43,

² Iqbal Amar Muzaki Khalid Ramdhani, Iwan Hermawan, "Pendidikan Keluarga Sebagai Fondasi Pertama Pendidikan Karakter Anak Perspektif Islam," *Jurnal Ilmu Agama Islam* (2020).



Perceraian adalah suatu keadaan dimana yang mewajibkan orang tua yang terikat dalam ikatan pernikahan menjadi berpisah karena sudah tidak adanya keharmonisan ataupun ketidakcocokan lagi dalam menjalani kehidupan rumah tangganya. Keputusan berpisah bukanlah hal yang mudah, karena jika sudah memiliki anak akan menjadi tanggung jawab bagi mereka berdua meskipun sudah tidak lagi menjadi suami istri. Terkadang justru menjadi sulit karena tidak lagi dapat mengawasi anaknya secara intensif dan juga karena jarak yang memisahkan antara anak dan orang tuanya. Biasanya anak akan diberi pilihan untuk memilih ingin menetap bersama salah satu dari ibu atau ayah, ataupun tinggal bersama keluarga yang lain. Tetapi ada juga anak yang memilih ataupun memang disediakan rumah sendiri oleh orang tuanya sehingga harus hidup sendiri tanpa didampingi oleh orang tuanya. Beruntung jika masih memiliki adik atau kakak yang hidup bersama, tetapi itupun menjadi harus hidup mandiri tanpa ada orang tua yang menjadi panutan dalam hidupnya.

Dalam keluarga yang broken home sangat berpengaruh besar terhadap kondisi mental anak. Hal inilah yang mengakibatkan seorang anak tidak memiliki minat untuk berprestasi. Akibat dari broken home juga bisa merusak jiwa seorang anak sehingga terkadang di sekolah mereka cenderung bersikap cuek, dan bertindak seenaknya sendiri. Kedudukan orang tua menjadi bagian penting dalam mengarahkan, memberi dasar pendidikan dan kepribadian bahkan sebagai pemantau perkembangan dan tata kelakuan anak. Anak juga akan mengalami banyak permasalahan misalnya ketidak mampuan dalam berfikir. Akibat dari perubahan yang terjadi pada perilaku anak, anak akan cenderung menganggap kekerasan itu adalah benar, dan sulit bersosialisasi dengan orang lain.

Menanggapi maraknya kasus seorang anak yang menjadi stres setelah orang tuanya bercerai. Peneliti melakukan penelitian ini agar memiliki tujuan untuk mendeskripsikan strategi coping stress pada anak korban broken home dengan kategori perceraian secara hidup. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat memberi sumbangan pengetahuan untuk pengembangan disiplin ilmu, khususnya Bimbingan Konseling Islam berkaitan dengan masalah coping stress pada anak korban broken home yang bercerai hidup.

Kondisi ini membuka fakta bahwa, perceraian orang tua menimbulkan dampak kecemasan, kekhawatiran, depresi dan kondisi yang menekan pada anak. Tekanan kesulitan hidup pada anak korban perceraian orang tua di daerah Kabupaten Karawang tidak serta merta menyebabkan mereka trauma dan terpuruk secara terus menerus. Mengingat hal tersebut peneliti mengambil judul “Strategi Coping Stress Anak Broken Home Pasca Perceraian Kedua Orangtuanya”.



Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan metode kualitatif. Suatu penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan dan menganalisis suatu peristiwa yang terjadi di masyarakat, mengetahui aktivitas sosial, mengetahui sikap individu, mengetahui system kepercayaan, mengetahui tanggapan orang, dan pemikiran individual maupun kelompok disebut penelitian kualitatif. Metode kualitatif ialah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi subjek yang alamiah, peneliti disini adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, yang digunakan adalah analisis data berupa menetapkan kebenaran dalam suatu masalah, dan hasil yang ditetapkan menekankan makna dari pada generalisasi pada penelitian kualitatif.³ Dalam buku Sugiyono, Bog dan Taylor mendefinisikan “metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”. Di dalam buku Moelong, Kirk dan Miller berpendapat “bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya”.⁴

Pembahasan

SN tinggal di Kec. Tempuran Kab. Karawang. Wawancara dilakukan pada tanggal 26 Desember 2020 pukul 14.00 WIB. Dan pada sesi kedua peneliti melakukan observasi pada tanggal 29 Desember 2020 pukul 15.00 WIB pada saat peneliti mengikuti kegiatan subjek. Subjek adalah seorang pelajar yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kab. Karawang. Kemudian peneliti bertemu dengan subjek di sebuah kedai mie-Xp yang beralamatkan di Jl. R.A. Tohir. Mangkudidjoyo, Nagasari, Kec. Karawang Barat, Kab. Karawang Jawa Barat 41312. Peneliti mempersilahkan subjek untuk duduk. Sebelumnya peneliti sudah ada janji bertemu dengan subjek SN dan peneliti mulai memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuannya. Suasana di kedai pada saat itu lumayan banyak pengunjung yang datang. Peneliti mulai memperkenalkan diri kepada SN dan menyampaikan tujuan serta maksud kedatangannya. Subjek menggunakan setelan kemeja hitam polos dengan celana jeans berwarna biru dan jilbab berwarna hitam. Saat itu subjek masih ragu dengan peneliti tentang masa lalunya, karena peneliti orang yang baru dikenal sehingga muncul pemikiran bisa saja cerita disebar luaskan. Peneliti duduk berhadapan dengan subjek SN. Wawancara dilakukan kurang lebih satu jam. Ketika wawancara berlangsung, di posisi kedua tangan

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2016).



diselipkan ketengah-tengah kakinya, cara bicaranya cukup baik dan jelas, dan menjawab dengan bahasa indonesia. Awalnya subjek sangat tertutup dan menjawab dengan jelas dari pertanyaan peneliti, sehingga memudahkan peneliti untuk menggali informasi dari SN.

Setelah peneliti menjelaskan maksud dan tujuannya, lalu peneliti pun berjanji tidak akan memberitahu tentang identitas subjek secara detail sehingga subjek pun tidak canggung dan takut lagi kepada peneliti. Kemudian subjek meminta maaf kepada peneliti karena telah berburuk sangka. Subjek memiliki postur tubuh lumayan tinggi dan kurus, subjek berkulit kuning langsung. Saat wawancara subjek berbicara dengan nada yang santai namun antusias. Saat wawancara subjek menjawab pertanyaan peneliti menggunakan bahasa indonesia bercampur dengan bahasa sunda. Pada saat menceritakan mengenai permasalahan yang dihadapi dan di alaminya, mata subjek berkaca-kaca.

Pada sesi kedua peneliti melakukan observasi pada tanggal 29 Desember 2020 pukul 15.00 dengan izin subjek. Peneliti pun mengikuti kegiatan subjek memberikan motivasi di SD N Pagadungan 1. Pada saat itu cuaca mendung, dan terlihat subjek dengan semangat memberi motivasi kepada anak-anak kelas 4-6. Subjek SN tidak canggung dengan anak-anak. Terlihat sekali subjek dengan kesabarannya membuat anak-anak nyaman terhadapnya. Kemudian subjek SN memberikan ESQ kepada anak-anak kelas 6 hingga anak-anak dibawa oleh suasana ESQ tersebut.

Identitas Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Pendidikan	Asal
1	SN	17 th	SMA	Tempuran
2	GS	22 th	S1	Karawang
3	NN	18 th	SMA	Tempuran
4	DA	17 th	SMA	Karawang

Subjek inisial SN

Subjek merupakan anak dari orang tua yang tidak utuh atau disebut broken home. Selain itu merupakan anak kedua dari orang tuanya. Subjek SN mengaku bahwa kedua orang tuanya bercerai pada saat dia masi berumur 1 tahun, dan dia dirawat oleh neneknya dari mulai bayi sampai SMP. Bahkan subjek mengetahui bahwa kelahiran dia tidak di inginkan oleh kedua orang tuanya, sampai-sampai orang tuanya tega membuang subjek di dekat rel kereta, dan untung saja nenek dan saudaranya datang dan membawa subjek pulang untuk di rawat oleh mereka. Sejak kecil subjek sama sekali tidak merasakan yang namanya di manja oleh orang tuanya, karena neneknya mengajarkan dia sikap mandiri, suatu hari ketika subjek



masuk SD disaat itu anak-anak murid di antar oleh orang tuanya (ayah dan ibu), sedangkan subjek hanya di antar oleh neneknya. Subjek hanya mampu melihat teman-temannya bahagia dengan orang tua lengkap. Ketika SD teman-teman subjek sering bertanya tentang orang tuanya. Pada subjek masuk SMP, teman-teman subjek masih menanyakan perihal orang tuanya. Subjek sering merasa sakit hati ketika teman sekolahnya mengolok-oloknya anak tanpa kasih sayang orang tua (ibu dan ayah). Subjek pun hanya bisa menangis dan mendengarkan ejekan teman-temannya, karena pada saat itu subjek tidak ada keberanian untuk melawan ataupun berdebat dengan teman-temannya. Terkadang jika subjek tidak kuat subjek langsung bercerita kepada neneknya yaitu S. Subjek menceritakan perihal apa yang di alaminya di sekolah, kemudia neneknya pun menenangkan subjek agar menjadi kuat lagi dan tidak boleh cengeng. Seperti yang di ungkapkan subjek kepada peneliti:

“nek, saya gak pernah mengeluh kalo saya cerita apa pun, nenek saya adalah orang tua saya yang sudah saya anggap seperti ibu dan ayah saya sendiri dan nenek saya adalah orang tua yang sangat hebat. Dia hanya bilang kepada saya bahwa saya harus kuat, itu lah kehidupan. Roda kehidupan seseorang pasti akan selalu berputar, jangan cengeng, jangan banyak ngeluh, harus kuat harus mandiri, agar saya bisa kuat dalam menghadapi dunia yang sangat kejam ini. Kedepan saya akan menemukan hal yang lebih sulit dari ini. Itu kata-kata yang selalu saya ingat hingga saat ini kak.”

Subjek juga mengatakan setelah mendengar kata-kata itu subjek merasa tenang dan memiliki energi positif lagi. Selang beberapa bulan, neneknya pun meninggal dunia dan pada saat neneknya meninggal, subjek saat itu masih berada di lingkungan sekolah. Betapa kagetnya dia, ketika pulang dia mendapati ada bendera kuning dan sudah banyak orang di depan rumahnya. Dan saat itu juga hati dia hancur-sehancur hancurnya, orang yang telah merawat dia dari bayi sampai sekarang, orang yang telah dia anggap seperti orang tuanya sendiri (ibu dan ayah), orang yang selalu menjadi motivasi dia, orang yang selalu mendengarkan keluh kesah dia ketika saat dia sedang terpuruk itu pun pergi meninggalkan dia untuk selamanya. Kacau. Pikiran subjek pun menjadi kacau karena orang yang sangat dia cintai pergi meninggalkan dia untuk selamanya. Dan subjek pun dibawa oleh saudaranya (bibi) untuk tinggal bersamanya. Setelah absen 1 minggu, akhirnya subjek kembali sekolah. Dan teman-temannya menghampiri dia dan memberikan semangat kepada subjek, dan pada saat itu subjek ingat kata-kata yang sering di ucapkan oleh neneknya.

Akhirnya subjek pun lulus SMP dan entah bagaimana awalnya, orang tua (ayah)nya pun datang dan berencana untuk membawa subjek untuk melanjutkan sekolah SMA di kota dan tinggal bersamanya. Subjek pun menolak dan memohon kepada bibinya bahwa subjek ingin

melanjutkan sekolah di desa bersama dengan bibinya, namun ayahnya tetap ingin subjek ikut bersama dengannya dengan iming-iming jika subjek ikut dengannya, subjek akan dibelikan apa saja yang subjek inginkan, tapi tetap subjek menolak tawaran tersebut dan memutuskan bahwa dia ingin melanjutkan sekolah dan tinggal bersama bibinya. Selang 2 minggu ayah subjek datang lagi dengan tujuan yang sama yaitu ingin membawa subjek untuk tinggal bersama dengannya. Namun subjek tetap menolak dan subjek berbicara kepada bibinya bahwa subjek ingin melanjutkan pendidikannya dengan masuk pesantren, lalu bibinya pun mengiyakan keinginan subjek, namun ayahnya tidak setuju dengan keinginan subjek, dan subjek pun di bawa paksa oleh ayahnya karena subjek selalu menolak tawaran oleh ayahnya. Mau tidak mau subjek pun terpaksa ikut tinggal bersama ayah dan ibu tirinya dan melanjutkan sekolah disana. Tetapi subjek ingin membuat perjanjian, dia mau tinggal bersama ayahnya dengan 1 syarat yaitu, setiap akhir pekan (jumat-minggu) dia ingin pulang ke desa dan menginap di rumah bibinya, kemudian ayahnya pun mengiyakan syarat tersebut. Dengan berat hati subjek mengemasi barang-barangnya dan ikut bersama ayahnya.

Akhirnya subjek pun memasuki masa SMA, dimana subjek sekarang tinggal bersama ayahnya, namun hati subjek tidak senang dan tidak nyaman tinggal bersama ayah dan ibu tirinya. Setiap hari subjek menangis karena dia ingin pulang ke desa dan merindukan alm. Neneknya, namun ayahnya tidak mengizinkan dia untuk kembali ke desa, dan kadang ayahnya suka main tangan jika subjek selalu menjawab perkataan ayahnya tersebut. Subjek setiap hari selalu merasa ketakutan akan sikap ayahnya yang ‘tempramental’ namun subjek selalu saja menunjukkan sikap biasa saja dan menuruti perintah ayahnya. subjek mengaku pernah dulu dia mencoba bunuh diri dengan meminum obat tidur dengan kapasitas yang cukup banyak, dan sejak kejadian itu ayah subjek jarang marah-marah kepadanya. Subjek pun akhirnya bisa bertemu dengan saudaranya di desa, dan ayahnya mengizinkan subjek untuk menginap selama 1 minggu. Dan selama di desa subjek ziarah ke makam neneknya dan menceritakan semua yang telah dia alami ketika dia tinggal bersama ayahnya. mengetahui hal tersebut, betapa terkejut bibinya mendengar cerita. Dan bibinya juga setiap hari selalu memberikan motivasi kepada subjek agar selalu kuat dalam menghadapi kehidupan. Subjek juga menjelaskan bahwa dia marah dengan Tuhan karena Tuhan tidak adil kepada keluarganya, karena memberikan ujian yang sangat berat, hingga subjek tidak sanggup dalam menghadapi kehidupan. Seperti yang telah dituturkan kepada peneliti sebagai berikut:

“saya pernah di titik terendah kak sebelum saya sekuat ini. Saya pernah melewati fase dimana saya membenci laki-laki karena ayah saya, saya juga pernah menjadi bahan



gunjingan dan olokan tetangga saya dulu juga saya pernah di bully oleh teman-teman saya hingga saya nangis dan tidak mau sekolah lagi. Saya pernah di titik terendah kak, saya tidak mempercayai tuhan karena tuhan itu ga adil, tuhan memberi cobaan kepada saya dan keluarga saya seperti ini”.

Selang berapa tahun, subjek pun naik kelas menjadi kelas 2 SMA, dan subjek pun tidak sengaja bertemu dengan ibunya di media sosial (fb), dan ibunya pun mengenali bahwa subjek tersebut adalah anaknya. Bagaimana subjek mengetahui bahwa orang tersebut adalah ibunya? Jawabannya adalah, ketika subjek masih berada di bangku Sekolah Dasar neneknya memberi tahu foto ayah dan ibunya. Akhirnya ibunya pun mengabari subjek melalui fb, dan memberitahu bahwa ibunya sudah menikah lagi dan mempunyai 1 anak perempuan dan 2 anak tiri laki-laki, ayahnya juga sudah menikah lagi dan mempunyai 2 anak. Sementara kakak kandungnya subjek entah tidak tahu dimana keberadaannya. Betapa hancurnya kehidupan subjek. Ibunya pun menanyakan kabar subjek, dan ibunya selalu menghubungi subjek setiap hari, sampai ayahnya tahu bahwa subjek sering bertukar kabar dengan ibunya, sejak ayahnya mengetahui hal tersebut, hp subjek selalu di periksa. subjek pun selalu mengurung diri di kamar dan dia selalu merasa baikan ketika dia merasa sendirian dan mengingat kata-kata yang telah nenek dan bibinya katakan. Subjek pun mengatakan bahwa:

“saya marah dengan ayah dan ibu saya kak, saya marah karena mereka membuang saya dan meninggalkan saya. Kenapa harus sekarang mereka ada lagi di kehidupan saya? Saya ingin tinggal di desa bersama bibi saya, karena dengan tinggal di desa saya bisa merasakan kehangatan setiap harinya. Saya merasa sangat terpukul kak. Saya mengurung diri di kamar, dan tidak mau makan serta bicara bersama ayah dan istrinya”.

Rasa marahnya mengendap sejak remaja dan membuatnya hanya bisa menangis dan tidak mampu berbuat apa-apa. Di lingkungan sekolahpun subjek menutup diri dari teman-temannya. Bahkan subjek tidak banyak bicara jika di sekolah. Hingga akhirnya saat berada di kelas 3 SMA, subjek bertemu dengan seorang teman yang bernama GS. GS adalah tetangga yang saat ini kuliah jurusan psikologi. GS awalnya hanya mengamati tingkah laku dan penampilan SN yang makin hari semakin tidak terurus, hingga akhirnya GS memberanikan diri untuk mengajak SN berbicara dan sepertinya SN ketakutan bertemu dengan GS sebagai seorang teman, di dekati pun malah merasa tidak nyaman. Akhirnya GS menjelaskan siapa dirinya serta tujuannya untuk mengajak subjek berbicara, perlahan SN mulai merasakan kenyamanan untuk bercerita. Oleh sebab itu GS mengubah pemikiran SN dari yang negatif ke hal yang positif. GS selalu memotivasinya agar SN mau memaafkan orang tuanya, dan melupakan masa lalunya yang pahit. GS pun memperkenalkan SN pada dunia sosial melalui



komunitas sosialnya sehingga dia terjun ke dunia sosial. Hal itu membuat perubahan di dalam diri SN yaitu lebih banyak bersyukur subjek SN menemukan kebahagiaan ketika bersama teman-teman komunitasnya. Subjek mengikuti komunitas anak-anak berkebutuhan khusus dan menjadi motivator di bidang ESQ. Sebagaimana telah dituturkan kepada peneliti sebagai berikut:

“Daripada saya tekanan batin kak mikirin orang tua saya seperti itu kan. Mending saya memikirkan apa yang membuat saya bahagia dan berguna bagi semua orang. Saya juga bersyukur dengan adanya kejadian seperti itu saya belajar menyikapi masalah dengan dewasa, lebih bisa mendekatkan diri kepada Tuhan. Saya sudah mengikhlaskan semua yang terjadi pada diri saya, mungkin itu memang sudah yang terbaik untuk saya. Ketika saya dihadapkan dengan masalah apapun pelarian saya adalah Tuhan, dan juga sosialisasi di dalam organisasi saya, atau bertemu dengan anak-anak tuna netra agar saya bisa menengok kebawah. Udah itu aja kak”.

Menurut pengakuan SN saat peneliti berkunjung kekediamannya, segala permasalahan terasa ringan karena adanya bibi dan juga komunitasnya. Kemudian subjek menambahkan bahwa sekarang dirinya senang menulis jika ada masalah agar tidak membebani bibinya. Semua cerita kesedihannya, kebahagiaannya, serta apa yang dia lakukan hari itu dituangkan pada tulisan. Peneliti mengikuti kegiatan subjek dengan komunitasnya salah satu kegiatan subjek adalah mengisi motivasi di SD N pagadungan 1. Disana terlihat sekali bahwa SN bisa tertawa lepas dengan anak-anak dan teman-temannya. Tidak terlihat ada beban ketika subjek SN bersama teman-temannya. Kesedihan yang sebelumnya terlihat dari dirinya semua hilang seketika. Subjek juga terlihat lebih dewasa dan tenang dalam menyelesaikan masalah.

Informan 1 subjek SN

Setelah Peneliti melakukan wawancara kepada subjek SN, maka untuk memastikan keabsahan data yang sudah didapat, peneliti melakukan wawancara kepada informan guna mendapatkan data pendukung tentang subjek SN. Informan merupakan saudara (anak bibi) dari SN yang bernama NN (inisial). NN adalah seorang pelajar yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas di daerah tempuran. Selain kepada alm. Nenek dan bibinya, SN pun mengaku bahwa dia sering bercerita kepada NN (saudara)nya. Setiap hari SN menceritakan keluh kesah tentang kehidupannya seperti di sekolah, di lingkungan rumah. NN sering merasa sedih melihat SN sedih karena mendapat gunjingan dari teman-temannya. Padahal NN tidak mengerti apa yang sebenarnya terjadi, SN hingga mengurung diri di kamar, merasa ketakutan yang luar biasa, dan malu akibat gunjingan dari teman-temannya. Seperti pernyataan NN saudara dari SN:



“pernah dulu waktu kita SD, sepulang sekolah juga dia nangis. Pas saya tanya kenapa, dia menjawab ‘aku juga pengen kaya anak-anak yang lainnya di antar jemput sama orang tuanya’ disitu saya juga ikutan nangis kak, karena emang SN tuh dari kecil hidupnya udah prihatin, bahkan dia di buang sama orang tuanya pake kardus di pinggir rel kereta. Untungnya ada nenek yang mau mengurus SN”.

Kesedihan NN terlihat saat menceritakan hidup SN yang selalu menderita akibat ejekan dari teman-temannya. NN berusaha menguatkan saudaranya yang sudah dia anggap seperti adik sendiri, NN selalu mendengarkan cerita SN, selalu memberi dukungan kepada SN. Dan NN pun menceritakan semenjak SN mengikuti komunitas tersebut, SN menjadi orang yang lebih periang lagi dan terlihat seperti mempunyai semangat baru di kehidupannya. NN merasa senang dan bersyukur karena hal tersebut.

Informan 2 subjek SN

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada subjek SN, maka untuk memastikan keabsahan data yang didapat, peneliti melakukan wawancara kepada informan guna mendapat data pendukung tentang subjek SN. Informan merupakan teman subjek sejak SMA yang bernama DA (inisial). Sejak SMA kelas 2 informan sudah dekat dengan subjek DA, mereka sering sekali berkeluh kesah dengan apa yang sedang mereka hadapi. Seperti yang telah dituturkan kepada peneliti sebagai berikut:

“SN selalu bercerita pada saya bahwa dia iri kepada teman-temannya yang selalu diantar orang tuanya. Terkadang dia juga bercerita bahwa dia rindu dengan alm. Neneknya, yang SN lakukan setiap kali pulang sekolah adalah mengunci pintu kamar dan menangis. Saya sebagai temannya hanya bisa menghibur dia. Dia terlihat sangat down. Yang membuat saya terkadang kasihan melihat dia. Tetapi Alhamdulillah sekarang SN terlihat sangat tawakal, berserah diri kepada Tuhan, terlihat lebih ceria, terlihat lebih semangat dan tidak pesimis lagi”.

Jadi menurut para informan tersebut bisa kita tarik kesimpulan. Bahwasannya subjek saat ini lebih bisa membuka diri terhadap lingkungannya dan bisa lebih dewasa dalam menyikapi masalah yang menyimpannya.

Membahas kali ini mengaitkan antara kajian teori/ kerangka teori dengan hasil temuan yang ada dilapangan. Terkadang apa yang ada dilapangan berbeda dengan teori atau kajian pustaka, untuk itu perlu penjelasan lebih lanjut antara yang ada dilapangan dengan teori supaya dapat membuktikan kenyataan yang ada. Menurut hasil paparan bahwa subjek SN adalah seorang anak dari keluarga yang sudah bercerai sehingga menimbulkan banyak konflik batin pada kehidupan sehari-harinya. Konflik batin inilah yang membuatnya menjadi stres. Kehidupan yang selalu diimpikan memiliki keluarga utuh serta harmonis tidak didapatkan selama ini. Subjek merupakan anak dari orang tua yang tidak utuh atau disebut broken home.



Selain itu merupakan anak kedua dari orang tuanya. Subjek SN mengaku bahwa kedua orang tuanya bercerai pada saat dia masi berumur 1 tahun, dan dia dirawat oleh neneknya dari mulai bayi sampai SMP.

Bahkan subjek mengetahui bahwa kelahiran dia tidak di inginkan oleh kedua orang tuanya, sampai-sampai orang tuanya tega membuang subjek di dekat rel kereta, dan untung saja nenek dan saudaranya datang dan membawa subjek pulang untuk di rawat oleh mereka. Sejak kecil subjek sama sekali tidak merasakan yang namanya di manja oleh orang tuanya, karena neneknya mengajarkan dia sikap mandiri. suatu hari ketika subjek masuk SD disaat itu anak-anak murid di antar oleh orang tuanya (ayah dan ibu), sedangkan subjek hanya di antar oleh neneknya.

Subjek hanya mampu melihat teman-temannya bahagia dengan orang tua lengkap. Ketika SD teman-teman subjek sering bertanya tentang orang tuanya. Pada subjek masuk SMP, teman-teman subjek masih menanyakan perihal orang tuanya. Subjek sering merasa sakit hati ketika teman sekolahnya mengolok-oloknya anak tanpa kasih sayang orang tua (ibu dan ayah). Subjek pun hanya bisa menangis dan mendengarkan ejekan teman-temannya, karena pada saat itu subjek tidak ada keberanian untuk melawan ataupun berdebat dengan teman-temannya. Terkadang jika subjek tidak kuat subjek langsung bercerita kepada neneknya yaitu S. Subjek menceritakan perihal apa yang di alaminya di sekolah, kemudia neneknya pun menenangkan subjek agar menjadi kuat lagi dan tidak boleh cengeng. Berkaitan dengan judul artikel ini akan membahas fokus penelitian sebagai berikut:

Sumber-Sumber Stres Anak Korban BrokenHome.

Stres adalah keadaan dimana seseorang akan merasa tegang ketika seseorang tersebut mengalami masalah atau tantangan dan belum memiliki jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Ada beberapa tipe dari suatu peristiwa yang bisa dinilai sebagai suatu peristiwa yang dapat menimbulkan stres menurut Taylor diantaranya adalah peristiwa yang tidak mampu dikontrol oleh dirinya sendiri, peristiwa yang tidak menyenangkan, peristiwa tidak dapat diprediksi, peristiwa yang tidakjelas serta membuat menimbulkan keraguan, dan kejadian yang tidak kunjung mendapatkan.

Stres menurut Ratus dan Nevid adalah suatu kondisi dimana terdapat tekanan fisik dan kejiwaan yang biasanya terjadi akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Individu akan bereaksi ketika individu tersebut dalam keadaan yang dapat memicu stres. Pada dasarnya



setiap orang akan berusaha mengatasi stress ketika mengalami reaksi atau merespon setiap tuntutan yang datang atas dirinya sendiri.⁵

Anak akan bereaksi ketika memiliki tekanan pada psikisnya akibat tidak kuat menahan masalah yang datang pada dirinya. Begitu halnya dengan SN yang tidak bisa tahan ketika teman sekolahnya mengolok-oloknya anak tanpa kasih sayang orang tua (ibu dan ayah). Subjek pun hanya bisa menangis dan mendengarkan ejekan teman-temannya.

Berdasarkan pada paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa setiap orang dapat mengalami stres dengan sumber masalahnya masing-masing, termasuk seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga broken home. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait stres pada anak korban broken home terdapat beberapa sumber yang memicu timbulnya stres menurut Farid Mashudi. Diantaranya adalah:⁶

Stresor Psikologi

Temuan penelitian pada poin pertama sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa: Stres Psikologi ditandai dengan pikiran yang negatif atau berprasangka buruk terhadap individu lainnya, dan kekecewaan yang berlebihan akibat dari kegagalan karena terlalu berharap dengan sesuatu hal tetapi belum dapat dicapainya. memperoleh sesuatu yang diinginkan). Iri hati atau dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan yang di luar kemampuan.

Berdasarkan teori di atas bahwasannya stres yang dialami oleh anak yang berada dalam lingkungan broken home adalah stres psikologi. Hal ini dibuktikan ketika anak merasa kecewa saat sosok ayah dalam hidupnya tidak dirinya dapatkan dalam keluarga, sehingga pikiran-pikiran negatif menyertai kehidupannya. Kekecewaan lain juga timbul saat subjek mengetahui ayah kandungnya meninggalkan dirinya saat dalam kandungan dan memiliki keluarga baru. Kondisi ini menjadikan subjek sulit menerima kenyataan yang dihadapi dan subjek hanya dapat memendam rasa sakit hati semenjak remaja dengan menangi dan tidak bias berbuat apa-apa atas keadaanya.

Stresor Sosial

Temuan penelitian pada poin kedua sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa: Stres sosial timbul disebabkan karena:

⁵ Rahmi Lubis et al., "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Diversita* 1, no. 2 (2015): 48–57.

⁶ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2012).



1. Iklim kehidupan keluarga seperti: hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian yang terjadi antara suami atau istri akibat perselingkuhan, suami atau istri meninggal, dan tingkat ekonomi yang rendah.
2. Faktor pekerjaan seperti: sulitnya mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK, kurangnya penghasilan yang diperoleh tidak sesuai dengan pengeluaran yang dibutuhkan sehari-hari.
3. Iklim lingkungan seperti terjadinya kejahatan, mahalnya harga kebutuhan pokok, berkurangnya pasokan air bersih yang memadai, kemacetan lalu lintas, kondisi perumahan yang buruk, tidak stabilnya kehidupan politik dan ekonomi di masyarakat.
4. Berdasarkan teori di atas bahwasannya stres yang dialami oleh anak yang berada dalam lingkungan broken home adalah stres sosial melalui iklim keluarga dimana terjadi perpisahan antara orang tua subjek, ketika berada dalam lingkungan yang membuat subjek tidak nyaman dan timbulnya trauma yang disebabkan oleh rasa cemas berlebih atau stres berlebihan.

Strategi Coping Stres Anak Korban Broken Home

Ada 2 jenis coping stres menurut Farid Mashudi yaitu coping negative dan coping positive.⁷

1. **Coping Negative**, Coping negative menurut Weiten Lloyd adalah “giving up atau melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, agresif, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, berperilaku konsumerisme yang berlebihan seperti halnya menghabiskan uang untuk berbelanja, menghina diri sendiri, dan menolak kenyataan dengan melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.
2. **Coping Positive**, Coping positive dapat diartikan sebagai upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat dan menurut beberapa ahli psikologi diperkirakan bahwa humor merupakan coping yang positif. Coping positive memiliki beberapa ciri yaitu, menghadapi masalah secara langsung, mempersepsi situasi stres dengan rasional, mengendalikan diri dalam mengatasi masalah. Tindakan coping positive meliputi: meditasi, merelaksasi diri, dan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.

Dari pemaparan tokoh di atas subjek pernah melakukan coping negative dan juga coping positive. Coping negative yang dilakukan oleh subjek SN adalah dengan mengalihkan masalah sejenak yang sedang dihadapi dengan cara berkumpul dengan teman-teman

⁷ Ibid.



komunitasnya, berkumpul dengan anak-anak berkebutuhan khusus, atau sekedar menulis di buku agar sejenak melupakan masalah yang membuatnya stres. Kemudian SN juga melakukan coping positive yaitu dengan berusaha belajar mengikhlaskan apa yang terjadi pada dirinya selama ini, serta belajar menyelesaikan masalahnya dengan bertemu, mendengarkan penjelasan, dan memaafkan atas kesalahan ayahnya selama ini.

Strategi coping stress dalam penelitian ini menurut Lazarus yaitu Emotion-Focused coping (coping yang berfokus pada emosi) ditemukan empat aspek coping stres yang membuat subjek mampu mengatasi permasalahannya seperti Seeking social Emotional, Distancing, Self control, Positive reappraisal.⁸

- a. Seeking socialEmotional, Strategi ini digunakan untuk memperoleh dukungan sosial dari orang sekitar. Seperti yang sudah di lakukan subjek yakni dengan mengikuti komunitas sosial yaitu komunitas pranikah dan komunitas anak berkebutuhan khusus.
- b. Distancing, Strategi ini lebih memunculkan sebuah harapan positif agar pikiran negatif tidak muncul dari dalam diri subjek. Tindakan yang dilakukan subjek sudah merubah pola fikiran yang negatif menjadi positif seperti: yang awalnya tidak mempercayai kata-kata dari laki-laki, laki-laki akhirnya mulai percaya dengan laki-laki.
- c. Selfcontrol, Strategi ini lebih mengontrol perasaan-perasaan seperti kemarahan, kesedihan agar masalah bisa terselesaikan dengan kepala dingin. Bentuk-bentuk self control yang dilakukan subjek dengan menuangkan segala kesnangan dan kesedihan melalui tulisan.
- d. Positive reappraisal, Strategi ini bisa di lakukan dengan mendekati diri kepada Tuhan, serta melakukan hal yang bersifat positif. Upaya yang dilakukan untuk mengubah pola fikir subjek dengan mengamalkan ilmunya kepada anak berkebutuhankhusus.

Dalam strategi coping stress emotion-Focused Coping (coping yang berfokus pada emosi) memiliki beberapa aspek yang tidak cocok di masukan dalam penyelesaian masalah peneliti. Karena semua tergantung pada tingkat kebutuhan setiap individu untuk menyelesaikan masalahnya. Seperti emotion-Focused Coping (coping yang berfokus pada emosi), bagian yang tidak cocok di masukan dalam penelitian ini adalah Penekanan kegiatan bersaing.

⁸ Fajar; Rositoh, Sarjuningsih,, and Tatik Imadatus Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir," *Journal of Psychology and Islamic* 1, no. 2 (2017): 59–74, <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/950/533>.

Kesimpulan

Konflik batin inilah yang membuatnya menjadi stres. Kehidupan yang selalu diimpikan memiliki keluarga utuh serta harmonis tidak didapatkan selama ini. Subjek merupakan anak dari orang tua yang tidak utuh atau disebut broken home. Selain itu merupakan anak kedua dari orang tuanya. Subjek SN mengaku bahwa kedua orang tuanya bercerai pada saat dia masih berumur 1 tahun, dan dia dirawat oleh neneknya dari mulai bayi sampai SMP. Bahkan subjek mengetahui bahwa kelahiran dia tidak diinginkan oleh kedua orang tuanya, sampai-sampai orang tuanya tega membuang subjek di dekat rel kereta, dan untung saja nenek dan saudaranya datang dan membawa subjek pulang untuk dirawat oleh mereka. Sejak kecil subjek sama sekali tidak merasakan yang namanya di manja oleh orang tuanya, karena neneknya mengajarkan dia sikap mandiri.

suatu hari ketika subjek masuk SD disaat itu anak-anak murid di antar oleh orang tuanya (ayah dan ibu), sedangkan subjek hanya di antar oleh neneknya. Subjek hanya mampu melihat teman-temannya bahagia dengan orang tua lengkap. Ketika SD teman-teman subjek sering bertanya tentang orang tuanya. Pada subjek masuk SMP, teman-teman subjek masih menanyakan perihal orang tuanya. Subjek sering merasa sakit hati ketika teman sekolahnya mengolok-oloknya anak tanpa kasih sayang orang tua (ibu dan ayah). Subjek pun hanya bisa menangis dan mendengarkan ejekan teman-temannya, karena pada saat itu subjek tidak ada keberanian untuk melawan ataupun berdebat dengan teman-temannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Khalid Ramdhani, Iwan Hermawan, Iqbal Amar Muzaki. "Pendidikan Keluarga Sebagai Fondasi Pertama Pendidikan Karakter Anak Perspektif Islam." *Jurnal Ilmu Agama Islam*, 2020.
- Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, and Diah Syahfitri. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Diversita* 1, no. 2, 2015.
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Rositoh, Fajar;, Sarjuningsih;, and Tatik Imadatus Sa'adati. "Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir." *Journal of Psychology and Islamic* 1, no. 2 (2017): 59–74.
<https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/950/533>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- supandi, supandi, M. Sahibudin, Moh. Wardi, and Ismail. "Reinforcement Pendidikan Islam Melalui Program Gerbang Salam Di Pamekasan ". *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 16, no. 2, Oct. 2021, pp. 232-43,