

Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik pada Remaja yang Orang Tuanya mengalami Perceraian

Siti Nurina Hakim & Betty Amalina Rahmawati
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
ayya_inna@yahoo.co.id

ABSTRAK Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping remaja yang orang tuanya mengalami perceraian dalam mengatasi permasalahan akademiknya. Penelitian ini mewawancarai 5 subyek dengan karakteristik sebagai berikut: a) remaja yang orang tuanya mengalami perceraian minimal 2 tahun dan tinggal bersama ayah atau ibu, b) remaja yang orang tuanya mengalami perceraian berusia 15-18 tahun yang duduk di SMA, c) memiliki permasalahan akademik. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek dalam mengatasi permasalahan akademiknya menggunakan strategi coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi subyek yakni emotion focus coping. Dilihat dari pernyataan subyek, yang mampu untuk menghindari permasalahan, tidak terlalu memikirkan permasalahannya, dapat mengatur emosi, menerima nasib yang diberikan Allah, dan mendapat dukungan moral, simpati ataupun pengertian dari orang disekelilingnya.

Kata kunci : Strategi Coping, Remaja, Orang tua bercerai.

Latar Belakang

Keluarga menurut Lestari (2012) memiliki banyak fungsi, seperti melahirkan anak, merawat anak, menyelesaikan suatu permasalahan, dan saling peduli antar anggotanya. Keluarga inti menjadi tolak ukur seorang anak dalam sebuah pencapaian suatu hal yang ingin diraih. Pengaruh keluarga memang sangat penting untuk anak, jika keluarga inti itu terpecah atau mengalami sebuah perceraian, maka hal-hal yang menjadi spirit atau dorongan seorang anak akan pudar apabila orang tua tidak menjaganya.

Perceraian orang tua membawa dampak positif dan negatif pada anak. Perceraian orang tua tidak selalu berdampak negatif, perceraian orang tua bisa berdampak positif jika menyikapinya dengan hal yang positif juga (Moko, 2013). Menurut hasil penelitian dari Bojuwoye & Akpan (2009), anak yang orang tuanya bercerai memiliki pemikiran atau reaksi yang berbeda-beda terhadap apa yang sedang terjadi pada dirinya. Reaksi emosional dan perilaku sering terjadi antara lain shock, tidak percaya, sedih, marah, kebingungan, kehilangan, pengkhianatan, penolakan, ditinggalkan dan penghinaan

Tinjauan Pustaka

Menurut Sun (Santrock, 2007) remaja laki-laki dan perempuan yang orang tua mereka akhirnya bercerai lebih menunjukkan masalah akademis, psikologis, dan perilaku daripada remaja yang orang tuanya tidak bercerai. Winkel (2004) menyatakan remaja yang memiliki prestasi dalam bidang akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, dari faktor internal adalah intelegensi, sikap siswa, bakat siswa, motivasi siswa, sedangkan faktor eksternal adalah dari lingkungan sosial dan lingkungan non-sosial. Remaja berprestasi yang mengalami perceraian orang tua akan mengalami masalah dari sisi lingkungan sosial dimana pada faktor ini remaja berprestasi akan menghadapi ketegangan ataupun kecemasan dalam keluarga yang mengganggu proses belajar.

Menurut Taylor (2009) coping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Coping menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun coping merupakan istilah khusus yang digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan atau stress. Coping yang negatif mungkin memunculkan berbagai gangguan pada diri individu yang bersangkutan. Sebaliknya coping yang positif menjadikan individu semakin matang, dewasa dan bahagia dalam menjalani kehidupannya (Kartono, 2000). Dengan demikian, strategi coping pada remaja yang orang tuanya mengalami perceraian, dilihat dari tingkat akademinya remaja dituntut untuk menghadapi masalah-masalah yang ada dan mampu mengontrol mengenai masalah yang berhubungan dengan sekolah atau lingkungan.

Strategi coping

Carver, dkk (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi coping antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Penyebab kesulitan belajar menurut Irham & Wiyani (2013) ditentukan dari faktor yang ada pada siswa itu sendiri (faktor internal) maupun faktor-faktor di luar siswa (faktor eksternal).

Faktor Internal

Faktor internal penyebab kesulitan belajar siswa dapat berupa faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik berkaitan dengan kondisi dan kesehatan tubuh seperti cacat tubuh serta penyakit yang mengganggu belajarnya. Faktor psikologis berkaitan dengan tingkat kecerdasan, bakat dan minat, kemauan, perhatian, motivasi, tingkat konsentrasi, ketekunan, dan sebagainya.

Faktor internal yang dapat menjadi penyebab munculnya kesulitan belajar dapat berupa kelemahan siswa secara fisik, kelemahan siswa secara mental, kelemahan siswa secara emosional, kebiasaan-kebiasaan belajar atau sikap dan perilaku belajar yang salah, dan siswa tidak memiliki kemampuan dan ketrampilan dasar yang diperlukan.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal penyebab kesulitan belajar berupa faktor lingkungan sosial dan lingkungan alam. Faktor eksternal lainnya meliputi guru yang kurang mendukung proses belajar serta perangkat lunak dan perangkat keras dalam pembelajaran. Faktor-faktor tersebut akan berpengaruh pada nilai siswa atau prestasi akademik siswa. Beberapa jenis faktor-faktor eksternal yang dapat menyebabkan kesulitan belajar, antara lain kurikulum yang tidak sesuai dengan tingkat kematangan siswa, beban belajar siswa yang terlalu berat, populasi siswa di kelas yang terlalu besar dan banyak sehingga proses pembelajaran yang kurang efektif, kelemahan sistem pembelajaran di tingkat pendidikan sebelumnya, kelemahan karena ada masalah dengan kondisi dalam rumah tangga, terlalu banyak kegiatan diluar jam pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya yang harus diikuti oleh siswa.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian Informan yang digunakan adalah remaja yang orang tuanya mengalami perceraian. Yang berjumlah 5 orang. Secara khusus karakteristik informan peneliti adalah:

1. Remaja yang orang tuanya mengalami perceraian minimal sudah 2 tahun dan tinggal bersama bapak atau ibu.
2. Remaja berusia 15-18 tahun yang duduk di SMA, yang orang tuanya mengalami perceraian.
3. Memiliki permasalahan akademik

Alat pengumpulan data. Berupa wawancara untuk subjek utama dan kuesioner untuk subjek pendukung, sehingga data-data yang diperoleh berupa narasi dan diskripsi dari hasil wawancara yang telah dilaksanakan. Langkah-langkah dalam analisis data penelitian ini sebagai berikut:

1. Organisasi data
2. Koding

3. Menentukan tema
4. Mencari kategori
5. Mendiskripsikan kategori
6. Pembahasan hasil penelitian

Hasil dan Pembahasan

Menurut Sarwono (2012) mengungkapkan guru adalah salah satu faktor yang paling besar menurut siswa adalah cara mengajar guru. Dari kesimpulan diatas keaktifan diri dalam hal ini dikaitkan dengan akademik subyek yaitu kreatifitas guru dalam mengajar dapat mempengaruhi subyek dalam hal akademik, subyek mempunyai keinginan untuk belajar baik di dalam kelas maupun diluar kelas dan mempunyai dorongan untuk bertanya pada teman ataupun guru mengenai pelajaran yang kurang dimengerti, hal-hal tersebut adalah suatau tindakan subyek untuk meminimalisasi nilai pelajaran yang rendah.

Menurut Rola (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi akademik yaitu konsep diri dimana individu berpikir tentang dirinya sendiri. Individu percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dan termotivasi untuk melakukan hal tersebut. Dari pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa dengan mengatur jam belajarnya, menandakan subyek sudah termotifasi untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

Menurut Tanumidjojo (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress antara lain perkembangan kognitif, yaitu bagaimana subyek berpikir dan memahami kondisinya. Faktor selanjutnya adalah kematangan usia yaitu bagaimana subyek mengelola emosi, pikiran, dan perilakunya saat menghadapi masalah. Hal tersebut sependapat dengan guru BK yang mengungkapkan bahwa subyek yang mengikuti ekstrakurikuler sudah mampu berfikir dan memahami kondisinya sehingga subyek menyalurkannya ke hal-hal yang positif untuk menutupi kekurangannya. Dan didukung juga dari pernyataan subyek, sebagian besar mengikuti ekstrakurikuler dengan alasan yang berbeda-beda namun mendapatkan hal positif yang sama yaitu untuk meningkatkan akademik.

Dari hasil penelitian subyek mendapat dukungan terbesar dari teman, hal ini dapat dilihat bahwa kelompok teman sebaya adalah kumpulan dua individu atau lebih yang berinteraksi tatap muka, yang masing-masing menyadari keanggotaannya dalam kelompok dan masing-masing menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama (Sarwono, 2012) .

Menurut Fatimah (2010) Remaja menyadari bila prestasi atau hasil yang di capai disekolah baik, maka masa depannya akan baik. Sebaliknya, apabila prestasi atau hasil prestasi kurang baik maka hasilnya kurang baik untuk masa depannya. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan walaupun sebagian besar subyek merasakan berat dalam menghadapi pelajaran, subyek mampu mengatasinya dengan berusaha dengan maksimal untuk mendapatkan prestasi akademiik yang bagus untuk kepentingan masa depannya.

Subyek dalam hal religiustasnya mengungkapkan bahwa ketika dekat dengan Allah selain membuat hati tenang juga diberikan petunjuk oleh Allah. Dalam Q.S. Luqman ayat 22, Allah berfirman : “Dan barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang teguh kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan”.

Penutup

Awal proses perkembangan stres terjadi setelah perceraian orang tua, subyek dihadapkan pada pilihan mengenai pemecahan masalah terhadap kondisi stresnya. Coping dilakukan subyek untuk meminimalisir kondisi stres yang muncul tersebut dilakukan dengan beberapa misalnya, seperti dengan cara pengalihan perhatian pada permasalahannya, banyaknya dukungan yang subjek rasakan dari keluarga dan teman-temannya, dan meyakinkan diri pada nasib yang diberikan Allah.

Faktor yang dapat meningkatkan kondisi stres pada remaja dimana orang tuanya mengalami perceraian yaitu kurang adanya dukungan dari keluarga terdekat dan lingkungan sosial. Sedangkan kondisi stres pada remaja yang orang tuanya bercerai dapat menurun apabila ada dukungan sosial dan kemampuan individu menghadapi ataupun memecahkan masalah. Hasil analisis copingnya sendiri terdapat faktor yang mempengaruhi subjek untuk melakukan coping yaitu mampu mengelola kognitif, keyakinan atau pandangan positif, dan yang terakhir dukungan sosial.

Proses coping yang terus menerus dilakukan subyek hingga sekarang mampu meminimalisir kondisi stres, sehingga tidak mengganggu akademik maupun kehidupan sehari-harinya. Kondisi subyek yang kurang stabil setelah perceraian orang tuanya, kini sudah teratasi dan subyek mampu menstabilkan kondisinya.

Dalam menghadapi permasalahan yang terjadi pada dirinya tersebut, subjek lebih condong menggunakan strategi coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi subjek yakni emotion focused coping, dapat dilihat dari pernyataan subjek antara lain subjek lebih memilih untuk menghindari permasalahan, mencoba untuk tidak terlalu memikirkan permasalahannya, mengatur emosi dan tindakannya dalam menghadapi permasalahannya, bersikap pasrah, menerima dan yakin akan nasib yang telah diberikan Allah kepada subjek dan lebih mengarah kepada dukungan moral yang diperoleh subjek, simpati ataupun pengertian dari orang lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya.

Daftar Pustaka

- Bojuwoye, O. & Akpan, O. 2009. Children's Reactions to Divorce of Parents. *The Open Family Studies Journal* 2, 75-81. South Africa.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., dan Weintraub, J. K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 – 283.
- Fatimah, E. 2010. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Irham, M. & Wiyani, N. A. 2013. Psikologi Pendidikan: Teori dan aplikasi dalam proses pembelajaran. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Lestari, S. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Moko, C. 2013. *Broken Home ≠ Broken Dreams*. Jakarta: Mediakita.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja*. Jilid 2, Edisi kesebelas. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2012. *Psikologi Remaja*. Edisi kelimabelas. Jakarta : Rajawali Pers.
- Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology*. 7th edition. New York : McGraw-Hill, International Edition.
- Tanumidjojo, Y., Basoeki, L., & Yudiarso, A. 2004. Stres dan Perilaku Coping pada Remaja Penyandang Diabetes Millitus Tipe 1. *Jurnal Anima*, 19 (4), 399-406.
- Winkel, W.S. 2004. *Psikologi Pengajaran (edisi revisi)*. Yogyakarta: Media Abadi.