

Coping Stress pada Remaja dan Orang Tua: Studi Kasus pada Kondisi Broken Home dan Anak Berkebutuhan Khusus

Coping Stress in Adolescents and Parents: A Case Study on Broken Home Conditions and Children with Special Needs

Laili Alfita

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 14 Juli 2025; Direview: 16 Juli 2025; Disetujui: 30 Juli 2025

*Corresponding Email: alfitalaili@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Coping Stress* Pada Remaja dan Orang Tua Dalam Menghadapi Masalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Sampel pada penelitian berjumlah 61 orang remaja dan 86 orang tua. Teknik samplingnya adalah *purposive sampling*. *Metode Analisis data* menggunakan analisis komparatif dengan uji statistic t-test. Hasil Analisis Data berdasarkan jenis kelamin remaja menunjukkan $t = 2.718$ dengan $p = 0.009 < 0,050$, sedang pada orang tua nilai $t = 1.003$ dengan $p = 0.319 > 0,050$. Berdasarkan *cross-tabulation* pada remaja diketahui yang menggunakan *Coping stress; Emotion Focused Coping* pada Remaja dari 61 orang sebanyak 47 orang (77%) dengan perbedaan laki laki sebanyak 23 orang (37.7%), Perempuan sebanyak 24 orang (39,3%) dan yang menggunakan *Coping Stress: Problem Focused Coping* sebanyak 14 orang (22,9%), Perempuan sebanyak 4 orang (6.56%) dan laki-laki sebanyak 10 orang (16,39%). Selain itu *cross-tabulation* pada orang tua diketahui yang menggunakan *Coping stress; Emotion Focused Coping* pada orangtua dari 86 orang sebanyak 81 orang (94,2%), dengan perbedaan ibu sebanyak 41 orang (50,6%) dan Ayah sebesar 40(49,3,8%) dan *Coping Stress; Problem Focus Coping* sebanyak 5orang (5,8%) hanya pada Ayah. Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *Coping Stress* yang tidak signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* pada Remaja dan Orang tua dalam menghadapi permasalahan.

Kata Kunci: Coping Stress; Jenis Kelamin; Remaja; Ayah dan ibu; Pendekatan Kuantitatif Komparatif

Abstract

This study aims to determine Coping Stress in Adolescents and parents when facing problems. This study uses a comparative quantitative approach. The sample in the study amounted to 61 adolescents and 86 parents. The sampling technique was purposive sampling. The data analysis method used a comparative analysis with t-test statistical tests. The results of Data Analysis based on adolescent gender showed $t = 2.718$ with $p = 0.009 < 0.050$, while in parents the value of $t = 1.003$ with $p = 0.319 > 0.050$. Based on cross-tabulation in adolescents, it is known that those who use Coping stress; Emotion-Focused Coping in Adolescents: Out of 61 adolescents, 47 (77%) used Emotion-Focused Coping, with 23 males (37.7%), 24 females (39.3%), and 14 (22.9%) used Problem-Focused Coping. Furthermore, cross-tabulation of parents known to use Emotion-Focused Coping in 86 adolescents showed 81 (94.2%), with 41 mothers (50.6%) and 40 fathers (49.3%). Stress-Focused Coping was used by 5 fathers (5.8%). Based on the data analysis, it can be concluded that there is no significant difference in Stress Coping between Emotion-Focused Coping and Problem-Focused Coping in adolescents and parents when dealing with problems.

Keywords: Coping Stress; Gender; Adolescents; Fathers and Mothers; Comparative Quantitative Approach

How to Cite: Alfita, L., (2025). Coping Stress Pada Remaja dan Orang Tua Dalam menghadapi Permasalahan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 8(1): 182-189.

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupannya tentu tidak akan pernah terlepas dari stres. Stres merupakan tuntutan keadaan yang melebihi batas kemampuan seseorang sehingga menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikis (Selye, 1976). Ketegangan yang muncul dari dalam diri dapat memicu stres, terutama pada usia remaja.

Pada usia remaja 10–19 tahun, individu lebih mudah mengalami stres karena masa remaja sering disebut sebagai masa *storm and stress*, yaitu masa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Arnett, 1999). Remaja mengalami gejala emosi, perubahan suasana hati, dan pencarian identitas diri. Meskipun terasa intens, kondisi ini merupakan bagian alami dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan hormonal, tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga, serta perubahan sosial dan emosional menjadi pemicu utama stres pada remaja (Santrock, 2011).

Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan dukungan serta perhatian dari keluarga. Pada masa ini, mereka akan banyak mengalami perubahan terkait fisik, psikologis, dan emosional. Jika tidak mendapatkan perhatian dan dukungan dalam menghadapi permasalahan tersebut, remaja akan kesulitan menemukan jati diri dan rentan terbawa dalam pergaulan yang tidak sehat (Papalia et al., 2009). Salah satu faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi ini adalah berasal dari keluarga broken home.

Broken home merupakan kondisi keluarga yang tidak utuh atau mengalami perpecahan, biasanya akibat perceraian, perpisahan, atau kematian salah satu orang tua. Dalam penelitian Novita et al. (2018), broken home didefinisikan sebagai keluarga yang tidak terdiri dari anggota keluarga yang utuh dan tidak dapat menjalankan fungsi keluarga sebagaimana mestinya. Meskipun secara fisik keluarga terlihat lengkap, ketidakharmonisan dalam menjalankan peran tetap dapat mengakibatkan kondisi broken home.

Keluarga yang tidak utuh dan tidak memberikan kasih sayang penuh kepada anak dapat memengaruhi kondisi psikologis anak. Anak dapat merasa takut, tidak percaya diri, dan tertekan saat harus kembali ke rumah (Novita et al., 2018). Menurut data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), angka perceraian di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 500 ribu kasus per tahun, dan banyak di antaranya berujung pada kondisi broken home (BKKBN, 2024). BKKBN juga mencatat terdapat 3.172.498 keluarga (4,79%) yang mengalami konflik cerai hidup. Hal ini berdampak pada anak-anak yang rentan mengalami berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kepala BKKBN, Hasto Wardoyo, menyebutkan bahwa terdapat komunitas bernama *Be Home* (Broken Home) yang beranggotakan lebih dari 70 ribu anak korban perceraian di seluruh Indonesia. Anak-anak ini banyak yang tinggal di rumah singgah dan sebagian di jalanan, bahkan tidak bisa melanjutkan sekolah (Wardoyo, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian terkait dampak keluarga broken home yang telah dilakukan oleh Ariyanto (2023), diketahui bahwa keluarga broken home berdampak terhadap pendidikan anak. Kondisi keluarga broken home yang mengalami perceraian dapat menyebabkan anak mengalami tekanan jiwa, pola perilaku yang tidak tertata dengan baik, emosi yang tidak terkontrol, dan kecenderungan menyendiri.

Selain itu, Ratu et al. (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa broken home memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak, tidak hanya disebabkan oleh perceraian, tetapi juga oleh faktor lain seperti kematian orang tua atau konflik berkepanjangan dalam keluarga. Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami tantangan psikologis serius seperti stres, kecemasan, dan depresi. Mereka juga dapat mengalami perasaan kehilangan, kebingungan, dan kesulitan menerima perubahan situasi keluarga. Kondisi broken home dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan umum. Gangguan kesehatan mental tersebut bisa muncul dalam bentuk reaksi seperti agresi, penarikan diri, atau perilaku kompensasi seperti menyakiti diri sendiri (Ratu et al., 2024).



Penelitian lain oleh Aisyah et al. (2022) juga menunjukkan bahwa anak dari keluarga broken home cenderung mengalami gangguan mental, mudah terpengaruh lingkungan negatif, dan menghadapi masalah dalam moralitas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak psikologis dan perilaku cukup signifikan pada anak-anak yang berasal dari latar belakang keluarga tersebut.

Di sisi lain, penelitian oleh Fitri (2013, dalam Ramadhani & Hendrati, 2019) menunjukkan bahwa jenis kelamin juga berperan dalam merespons stres. Responden perempuan cenderung mengalami stres ringan karena mereka lebih mampu mengatasi stres secara mandiri. Sebaliknya, laki-laki memiliki risiko 1,3 kali lebih tinggi untuk mengalami stres berat dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin merupakan aspek penting dalam memahami respons terhadap tekanan psikologis.

Dalam penelitian ini, peneliti juga meninjau strategi coping stres pada orang tua yang memiliki anak penyandang disabilitas, termasuk anak tunagrahita. Tunagrahita atau retardasi mental merupakan kondisi individu yang memiliki kelainan mental atau tingkah laku akibat kecerdasan yang terganggu, seringkali disertai dengan gangguan fisik (D.P., 2023).

Menurut data Survei Kesejahteraan Indonesia (SKI) tahun 2024, jumlah anak penyandang disabilitas di Indonesia diperkirakan mencapai satu juta dari total populasi anak sebesar 83 juta jiwa (SKI, 2024). Heward, sebagaimana dikutip dalam The National Information Center for Children and Youth with Disabilities (NICHCY), menyebut bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik berbeda yang membutuhkan perhatian dan dukungan khusus. Mereka tidak selalu menunjukkan disabilitas fisik atau mental, namun tetap memerlukan layanan tambahan dalam tumbuh kembangnya (Heward, dalam NICHCY, 2002). Nur'aeni (2019) menambahkan bahwa anak-anak berkebutuhan khusus memiliki keunikan tersendiri dalam karakteristik dan perkembangan, yang membuat mereka memerlukan pendekatan pendidikan dan pengasuhan yang berbeda agar dapat mencapai potensi maksimalnya.

Orang tua yang memiliki anak tunagrahita tentu membutuhkan pengasuhan yang lebih maksimal karena perilaku anak tunagrahita biasanya cenderung maladaptif, seperti kesulitan dalam berinteraksi sosial, kurang mampu mengurus diri sendiri, dan memiliki rentang perhatian yang pendek. Kondisi ini menuntut perhatian penuh, kesabaran, kedisiplinan, kesiapan untuk menerima, serta keterampilan dalam mengasuh, agar perkembangan anak dapat terus mengalami kemajuan. Dalam menghadapi hal tersebut, orang tua akan lebih berisiko mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan orang tua yang memiliki anak tanpa disabilitas (Wulandari et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Wulandari et al. (2024), hasil uji statistik menunjukkan bahwa mayoritas orang tua berada pada kategori stres pengasuhan sedang, yaitu sebanyak 28 orang (65,1%). Stres pengasuhan ini dipengaruhi oleh tuntutan tambahan seperti memantau perkembangan anak, mengelola perilaku anak yang memerlukan kesabaran khusus, serta perencanaan terapi secara akademik maupun non-akademik (Olianda & Rizal, 2020). Selain itu, Wahyu et al. (2021) menemukan bahwa status sosial ekonomi memoderasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres; di mana dukungan sosial memiliki efek yang lebih kuat pada kelompok dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

Picardi et al. (dalam Asfari, 2022) menjelaskan bahwa, seperti halnya ibu, ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga rentan mengalami masalah kesehatan mental karena keterlibatannya dalam pengasuhan menghadapkan mereka pada tekanan tersendiri. Namun, ayah dan ibu menghadapi tantangan berbeda: ibu lebih terbebani secara subjektif seperti perasaan sedih atau kehilangan harapan, sementara ayah lebih merasakan beban objektif seperti tekanan ekonomi dan pekerjaan. Hal ini selaras dengan penelitian Bailey et al. (1992), yang menyatakan bahwa ibu cenderung lebih memerlukan dukungan sosial, informasi, dan bantuan pengasuhan, sedangkan ayah lebih terpengaruh oleh aspek praktis dari disabilitas anak. Penelitian Price-Bonham dan Addison (1978, dalam Bornstein, 2005) juga menunjukkan bahwa ayah memiliki kekhawatiran khusus mengenai dampak ekonomi dan makna anak tersebut bagi struktur keluarga secara keseluruhan.

Berdasarkan kasus yang dihadapi remaja dan orang tua dalam menghadapi tekanan hidup, maka strategi coping stress yang digunakan dapat berbentuk emotion-focused coping atau problem-focused coping. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus-menerus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Definisi ini menegaskan bahwa coping merupakan proses yang dinamis dan kontekstual, bukan karakteristik tetap dari individu.

Berbeda dengan reaksi otomatis atau impulsif, coping melibatkan usaha sadar yang bertujuan untuk menanggulangi stresor yang dihadapi. Tidak semua usaha coping berhasil, namun semua strategi yang bertujuan mengelola stres tetap dikategorikan sebagai coping. Dalam konteks ini, pengelolaan stres mencakup berbagai respons seperti menghindari, menoleransi, menerima, maupun menyesuaikan diri terhadap situasi stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Selaras dengan itu, Sarafino (2017) menyatakan bahwa coping adalah proses di mana individu berusaha mengelola ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia dalam situasi penuh tekanan. Coping bukan hanya bertujuan mengatasi masalah, tetapi juga membantu individu mengubah persepsi terhadap tekanan tersebut atau menghindarinya secara psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dari anak tunagrahita serta mengeksplorasi strategi coping stress yang digunakan dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Dengan mengetahui bentuk stres dan strategi coping yang dominan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih tepat sasaran untuk mendukung kesejahteraan psikologis orang tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komperatif. Sampel pada penelitian berjumlah 61 orang remaja dan 86 orang tua. Teknik samplingnya adalah *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan model skala likert melalui skala *coping stress*. yang disusun berdasarkan aspek-aspek *coping stress* yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012). Analisis data menggunakan **analisis komparatif dengan uji statistik t-test**. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari **61 remaja** broken home dan **86 orang tua** dari anak tunagrahita. Kriteria inklusi untuk kelompok remaja adalah usia 13–18 tahun dan berasal dari keluarga yang mengalami perceraian atau perpisahan. Sedangkan untuk kelompok orang tua, kriteria utamanya adalah memiliki anak dengan diagnosis tunagrahita yang sedang menjalani pendidikan di sekolah luar biasa atau menjalani terapi khusus.

Instrumen pengumpulan data menggunakan **skala coping stress** berbasis **model Likert** yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Skala ini mengukur dua bentuk utama coping stress, yaitu **emotion-focused coping** dan **problem-focused coping**, sebagaimana dirumuskan oleh Lazarus & Folkman (1984). Skala ini telah disesuaikan dan divalidasi sebelumnya agar relevan dengan konteks budaya dan sosial partisipan.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung, baik kepada remaja maupun orang tua, dengan pengawasan dari peneliti untuk memastikan pemahaman yang tepat terhadap setiap item dalam skala. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis statistik menggunakan **uji t (t-test)** sebagai teknik analisis komparatif untuk mengetahui perbedaan strategi coping stress berdasarkan jenis kelamin dalam masing-masing kelompok.

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk membuktikan penyebaran data dari variabel independen mempunyai hubungan dengan data variabel dependen. Uji normalitas ini di analisis dengan menggunakan *One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*. Dalam hal ini, terdapat kriteria yang digunakan yaitu jika angka signifikansi (sig) > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya jika angka signifikansi (sig) < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dari table 1.



Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran pada Remaja

| Variabel | Rerata | SD | K-S | P | Keterangan |
|---------------------------|---------|--------|-------|-------|------------|
| Coping Stress pada Wanita | 157.393 | 16.070 | 0.107 | 0.200 | Normal |
| Coping Stress Pada Pria | 147.455 | 12.470 | 0.101 | 0.200 | Normal |

Keterangan:

- RERATA = Nilai rata-rata
- K-S = Harga Kolmogorov-Smirnov
- SD = Standard Deviasi
- P = Peluang Terjadinya Kesalahan

Berdasarkan uji homogenitas varians diketahui bahwa subjek penelitian berasal dari sampel yang homogen. Sebagai kriterianya apabila p beda > 0,050 maka dinyatakan homogen (Nisfiannoor, 2009). Berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji homogenitas varians:

Tabel 2. Perhitungan Uji Homogenitas Varians pada Remaja

| Variabel | Uji Homogenitas | Koef | P | Keterangan |
|---------------|-----------------|-------|-------|------------|
| Coping Stress | Levene Test | 1.037 | 0.313 | Homogen |

Tabel 3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran pada Orang tua

| Variabel | Rerata | SD | K-S | P | Keterangan |
|--------------------|---------|--------|-------|-------|------------|
| Coping Stress Ibu | 197.468 | 20.759 | 0.060 | 0.200 | Normal |
| Coping Stress Ayah | 196.884 | 19.493 | 0.093 | 0.200 | Normal |

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan uji Homogenitas Varians pada orang tua

| Variabel | Uji Homogenitas | Koef | P | Keterangan |
|---------------|-----------------|-------|-------|------------|
| Coping Stress | Levene Test | 0.120 | 0.730 | Homogen |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan Pada Remaja Broken Home

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan teknik *independent sample t-test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara strategi coping stress pada remaja broken home laki-laki dan perempuan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien $t = 2.718$ dengan $p = 0.009$ ($p < 0.05$), yang berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin dalam penggunaan strategi coping stress pada remaja broken home. Rata-rata skor coping stress pada remaja perempuan adalah 157.39 (SD = 16.07), sedangkan pada laki-laki adalah 147.45 (SD = 12.47). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat coping stress yang lebih tinggi daripada laki-laki dalam menghadapi situasi sulit sebagai dampak dari kondisi keluarga yang tidak utuh.

Meskipun demikian, berdasarkan data *crossstabulation*, baik laki-laki maupun perempuan cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* sebagai pendekatan utama dalam menyelesaikan masalah. Sebanyak 24 remaja perempuan (39.3%) dan 23 remaja laki-laki (37.7%) memilih strategi *problem-focused coping*. Sementara itu, strategi *emotion-focused coping* dipilih oleh 4 perempuan (6.56%) dan 10 laki-laki (16.39%). Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun secara statistik terdapat perbedaan dalam tingkat coping stress, kedua kelompok tetap menunjukkan kecenderungan yang sama dalam jenis strategi coping yang digunakan, dengan dominasi pada pendekatan yang berorientasi pada pemecahan masalah.

Hasil ini sejalan dengan temuan Rahman et al. (2019), yang menemukan adanya perbedaan signifikan strategi coping antara pedagang laki-laki dan perempuan ($F = 4.626$; $p = 0.04$). Penelitian Dalimunthe dan Daulay (2024) juga menunjukkan hasil serupa, di mana terdapat perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir. Isnainy dan



Alfita (2017) bahkan menemukan bahwa penderita kanker laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan signifikan dalam memilih strategi coping ($F = 12.087$; $p = 0.002$). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam strategi coping bukan hanya berlaku pada remaja, tetapi juga pada populasi yang lebih luas.

Kecenderungan remaja broken home dalam memilih strategi *problem-focused coping* dapat dijelaskan melalui pendekatan perkembangan kognitif. Santrock (dalam Pratiwi & Handayani, 2020) menyatakan bahwa remaja mengalami perkembangan menjadi pemikir yang lebih abstrak, idealistis, dan logis. Kemampuan berpikir logis ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi masalah secara rasional dan mencari solusi yang realistis, sehingga strategi *problem-focused coping* menjadi pilihan utama dalam menghadapi tekanan kehidupan akibat situasi keluarga.

Lebih lanjut, menurut teori perkembangan kognitif Piaget (dalam Prasetyaningrum, 2009), pada tahap operasional formal (usia 11 tahun ke atas), individu mulai mampu berpikir secara abstrak dan logis, serta mampu membayangkan situasi ideal yang mereka inginkan, seperti keluarga yang harmonis dan lingkungan sosial yang mendukung. Ketika bayangan ideal tersebut tidak sesuai dengan kenyataan, remaja akan berusaha mencari cara logis untuk mengatasi ketidaksesuaian tersebut. Dalam konteks remaja broken home, kemampuan berpikir formal operasional ini mendorong mereka untuk menyusun strategi konkret dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Hasil dan Pembahasan Pada Orang tua yang memiliki anak Tunagrahita

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping stres pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita, diperoleh nilai $t = 1.003$ dengan $p = 0.319$ ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara strategi coping yang digunakan oleh ayah dan ibu dalam menghadapi kondisi anak mereka yang mengalami tunagrahita. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari total 86 responden, masing-masing 43 orang atau 50,0% adalah ayah dan 43 orang atau 50,0% adalah ibu. Mayoritas dari mereka, yaitu 81 orang tua (94,2%), lebih memilih *emotion-focused coping* dalam mengatasi stres, sementara hanya 5 orang (5,8%) yang menggunakan *problem-focused coping*. Temuan ini memperlihatkan bahwa bentuk coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi lebih banyak digunakan dibandingkan yang berbasis pada penyelesaian masalah langsung, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian serupa oleh Wahyuni (2021).

Analisis lebih lanjut melalui *cross-tabulation* mengungkapkan bahwa baik ayah maupun ibu memiliki kecenderungan coping yang serupa. Seluruh ibu dalam penelitian ini (43 responden, 50%) menggunakan *emotion-focused coping*. Sementara dari kelompok ayah, sebanyak 38 orang (44,2%) juga menggunakan strategi yang sama, dan hanya 5 orang (5,8%) yang memilih *problem-focused coping*. Hasil ini mendukung temuan dari Astuti & Handayani (2020), yang menyatakan bahwa orang tua dari anak dengan kebutuhan khusus lebih banyak menggunakan strategi penyesuaian emosional karena keterbatasan kemampuan mereka untuk mengubah kondisi yang ada.

Bentuk *emotion-focused coping* yang digunakan orang tua dalam penelitian ini meliputi penerimaan kondisi anak, berserah diri kepada Tuhan, mencari dukungan emosional dari keluarga atau komunitas, serta melakukan aktivitas yang membantu menenangkan perasaan seperti ibadah atau rekreasi ringan. Strategi seperti ini menunjukkan adanya upaya adaptif yang dapat mengarah pada kematangan emosi, khususnya ketika dilakukan secara sadar dan reflektif, bukan sebagai pelarian sesaat. Menurut Hurlock (2004), kematangan emosi ditunjukkan melalui kemampuan individu mengelola emosi secara stabil, serta mampu mengambil keputusan tanpa dikuasai oleh luapan perasaan.

Pandangan ini diperkuat oleh Santrock (2017), yang menyatakan bahwa individu dewasa madya umumnya telah mengalami perkembangan kepribadian yang lebih stabil, tenang, serta bertanggung jawab, yang menjadi indikasi adanya kematangan emosional. Oleh karena itu, penggunaan strategi *emotion-focused coping* oleh orang tua dalam konteks ini dapat dilihat



sebagai bagian dari kemampuan mereka dalam mengelola stres secara konstruktif, sejauh coping tersebut bersifat aktif dan produktif.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua bentuk *emotion-focused coping* menunjukkan kematangan. Dalam beberapa kasus, orang tua justru menunjukkan pola menghindar, menutup diri, atau tidak ingin berinteraksi dengan lingkungan. Strategi seperti ini mengindikasikan bentuk coping pasif yang berisiko memperburuk kondisi psikologis orang tua. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa *emotion-focused coping* lebih banyak digunakan ketika individu memandang situasi sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah, dan dengan demikian, fokus diarahkan pada upaya untuk mengatur respons emosional daripada menyelesaikan masalah itu sendiri.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam strategi coping stres antara remaja broken home berdasarkan jenis kelamin. Perempuan cenderung memiliki skor coping yang lebih tinggi dibanding laki-laki, meskipun kedua kelompok mayoritas memilih *problem-focused coping* dalam menyelesaikan masalah mereka. Hal ini mencerminkan adanya potensi perkembangan kognitif remaja, terutama kemampuan berpikir logis dan abstrak, yang mendorong mereka untuk menghadapi permasalahan secara langsung dan rasional. Temuan ini konsisten dengan teori perkembangan kognitif Piaget dan pandangan Santrock mengenai kemampuan berpikir logis pada masa remaja.

Sebaliknya, pada kelompok orang tua yang memiliki anak tunagrahita, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara ayah dan ibu dalam strategi coping stres yang digunakan. Mayoritas orang tua lebih memilih *emotion-focused coping* dalam menghadapi tekanan psikologis terkait kondisi anak mereka. Strategi ini meliputi penerimaan, berserah diri kepada Tuhan, dan pencarian dukungan emosional. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu dewasa untuk mengelola stres melalui mekanisme emosional, sejalan dengan pandangan Santrock bahwa individu pada usia dewasa madya cenderung lebih stabil dan matang secara emosional. Namun demikian, tidak semua bentuk *emotion-focused coping* mencerminkan kematangan, karena strategi seperti menghindar dan menarik diri dapat berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, kedua temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia, tahapan perkembangan psikologis, dan kondisi sosial mempengaruhi pilihan strategi coping stres. Remaja lebih adaptif dalam menyelesaikan masalah secara aktif, sementara orang tua dari anak tunagrahita cenderung mengelola tekanan secara emosional, terutama dalam menghadapi situasi yang sulit untuk diubah. Temuan ini memberikan gambaran penting bagi intervensi psikologis yang mempertimbangkan aspek usia, peran sosial, dan dinamika keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R., Lestari, P., & Nurhidayah, A. (2022). Dampak keluarga broken home terhadap perilaku anak usia sekolah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(2), 134–142.
- Ariyanto, H. (2023). Pengaruh broken home terhadap pendidikan anak: Studi kasus di wilayah urban. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 7(1), 45–53.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Asfari, A. (2022). Beban psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(1), 67–75.
- Astuti, R. N., & Handayani, N. S. (2020). Strategi coping orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 78–86.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2024). *Laporan tahunan BKKBN 2024*. Jakarta: BKKBN.
- Bailey, D. B., Simeonsson, R. J., Buysse, V., & Smith, T. (1992). Family needs and resources: A foundation for early intervention. *Chapel Hill: Carolina Institute for Child and Family Policy*.
- Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of Parenting Volume 3: Being and Becoming a Parent* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- D.P. (2023). Coping stres pada orang tua anak tunagrahita. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 22–30.
- Dalimunthe, D. A., & Daulay, I. R. (2024). Perbedaan strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(1), 23–34.
- Heward, W. L. (2002). *Exceptional children: An introduction to special education* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall. (Dalam NICHCY, 2002).
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Isnainy, S., & Alfita, R. (2017). Perbedaan coping stres pada penderita kanker berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 45–53.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- NICHCY. (2002). *Children with special needs*. National Information Center for Children and Youth with Disabilities.
- Novita, S., Maulidya, N. A., & Rahmawati, I. (2018). Dampak broken home terhadap perkembangan psikologis anak usia remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(1), 12–21.
- Nur'aeni, D. (2019). Karakteristik anak berkebutuhan khusus dan implikasinya terhadap layanan pendidikan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 3(2), 88–97.
- Olianda, R., & Rizal, M. (2020). Stres pengasuhan pada orang tua anak tunagrahita. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 98–106.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Prasetyaningrum, M. (2009). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 12–21.
- Pratiwi, L. D., & Handayani, N. S. (2020). Perkembangan kognitif remaja menurut Santrock. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(1), 18–25.
- Rahman, A., Nasution, A., & Fadillah, R. (2019). Perbedaan strategi coping stres antara pedagang laki-laki dan perempuan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Konseling*, 5(1), 11–20.
- Ramadhani, S., & Hendrati, N. (2019). Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 73–80.
- Ratu, D., Susanti, A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh keluarga broken home terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 12(1), 55–64.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- SKI. (2024). *Survei Kesejahteraan Indonesia (SKI) 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Wahyu, A., Dewi, N., & Rachman, D. (2021). Moderasi status sosial ekonomi terhadap hubungan dukungan sosial dan stres. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 44–52.
- Wahyuni, D. (2021). Coping stress orang tua anak penyandang tunagrahita. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 12–21.
- Wardoyo, H. (2024, July 24). Interview with RRI Pro 3. Komunitas anak broken home “Be Home”. RRI News.
- Wulandari, L., Sutrisna, E., & Pratiwi, D. (2024). Tingkat stres pengasuhan pada orang tua anak tunagrahita di SLB Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 20–28.

