

STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI YANG MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI

Zaski Ummaya¹, Rina Oktaviana²

^{1,2}Universitas Bina Darma, Indonesia

Email: zaskimaya12@gmail.com

Article Info

History Articles

Submitted:

17 Agustus 2025

Accepted:

28 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci:

strategi *coping stress*, percobaan bunuh diri, remaja, perceraian orangtua, studi kasus kualitatif, *religious coping*, *dysfunctional family*

Keywords:

coping strategies, *suicide attempts*, *adolescents*, *parental divorce*, *qualitative case study*, *religious coping*, *dysfunctional family*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi coping stress pada dua remaja perempuan Indonesia (MA dan NA, usia 20 tahun) yang berasal dari keluarga bercerai dan memiliki riwayat percobaan bunuh diri berulang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen untuk memahami dinamika psikologis serta mekanisme coping yang digunakan subjek dalam menghadapi tekanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami trauma kompleks sejak perceraian orang tua pada masa kanak-kanak, yang diperparah oleh kondisi keluarga disfungsi seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, diskriminasi orang tua, dan minimnya dukungan sosial. Pada tahap awal, kedua subjek menggunakan strategi coping maladaptif berbasis emosi seperti *escape-avoidance*, isolasi sosial, dan perilaku melukai diri. Seiring waktu, pola coping berkembang secara berbeda: MA beralih pada *religious coping* melalui aktivitas ibadah dan refleksi spiritual yang meningkatkan resiliensi dan penerimaan diri, sedangkan NA lebih mengandalkan dukungan sosial terbatas serta penghindaran konflik, namun masih menunjukkan kerentanan emosional. Kontribusi penelitian ini terletak pada pengayaan kajian mengenai dinamika coping remaja korban perceraian dengan riwayat percobaan bunuh diri dalam konteks sosial budaya Indonesia. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan pentingnya intervensi psikologis yang komprehensif melalui pelatihan coping skill, konseling keluarga.

Abstract

This study aims to analyze the stress coping strategies of two Indonesian female adolescents (MA and NA, aged 20) from divorced families and with a history of repeated suicide attempts. The study used a qualitative approach with an intrinsic case study design. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and document analysis to understand the psychological dynamics and coping mechanisms used by the subjects in dealing with emotional stress. The results showed that both participants experienced complex trauma since their parents' divorce in childhood, which was exacerbated by dysfunctional family conditions such as domestic violence, infidelity, parental discrimination, and minimal social support. Initially, both subjects used maladaptive, emotion-based coping strategies such as escape-avoidance, social isolation, and self-harm. Over time, their coping patterns developed differently: MA shifted to religious coping through worship activities and spiritual reflection, which increased resilience and self-acceptance, while NA relied more on limited social support and conflict avoidance, but still showed emotional vulnerability. The contribution of this study lies in enriching the study of the coping dynamics of divorced adolescents with a history of suicide attempts in the Indonesian socio-cultural context. Practically, these findings imply the importance of comprehensive psychological interventions through coping skills training, family counseling.

PENDAHULUAN

Keluarga harmonis pada dasarnya berperan sebagai lingkungan perkembangan primer yang menyediakan stabilitas emosional, komunikasi yang suportif, serta pola interaksi yang konsisten. Dalam kondisi ini, fungsi keluarga mendukung pembentukan identitas diri, regulasi emosi, dan kemampuan penyesuaian sosial remaja. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang positif berkorelasi langsung dengan kesehatan mental remaja, karena keluarga menjadi sumber utama dukungan psikologis dan proteksi terhadap stres perkembangan (Zhang et al., 2024).

Namun, ketika struktur atau dinamika keluarga mengalami disrupsi misalnya melalui perceraian fungsi protektif tersebut dapat melemah. Perceraian sering kali diikuti oleh perubahan drastis dalam pola pengasuhan, konflik antarorang tua, serta berkurangnya dukungan emosional yang stabil. Kondisi ini menciptakan ketidakpastian dalam sistem keluarga yang sebelumnya menjadi sumber keamanan psikologis bagi remaja (Latifah et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling menekan bagi anak dan remaja, karena dapat memicu perubahan dalam relasi keluarga, kondisi ekonomi, serta lingkungan sosial (Rich et al., 2023).

Secara psikologis, disrupsi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Studi longitudinal menemukan bahwa remaja yang mengalami perceraian orang tua menunjukkan peningkatan masalah internalizing (seperti depresi dan kecemasan) maupun externalizing (perilaku agresif atau menyimpang), dan efek ini dapat bertahan hingga masa dewasa (Tullius et al., 2021). Penelitian lain juga menegaskan bahwa perubahan struktur keluarga akibat perceraian berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi pada remaja, terutama ketika disertai konflik keluarga atau berkurangnya dukungan emosional (Tran et al., 2023; Pang et al., 2024).

Dengan demikian, transisi dari pembahasan keluarga harmonis menuju perceraian sebagai faktor risiko psikologis dapat dipahami sebagai pergeseran dari kondisi keluarga yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental remaja menuju kondisi yang berpotensi menjadi faktor risiko perkembangan psikologis. Disrupsi dalam struktur dan fungsi keluarga akibat perceraian tidak hanya memengaruhi stabilitas emosional remaja, tetapi juga dapat mengganggu proses pembentukan identitas dan penyesuaian sosial pada tahap perkembangan yang krusial.

Perceraian orang tua menimbulkan krisis multidimensional bagi remaja, memicu respons emosional kompleks seperti kemarahan, kecemasan, dan perasaan dikhianati (Afifi et al., 2025). Amato (dalam Gunawan, 2023) menegaskan bahwa remaja korban perceraian menunjukkan peningkatan risiko stres klinis dua kali lipat dibanding populasi umum. Mereka sering menginternalisasi peristiwa perceraian sebagai kegagalan pribadi, mengembangkan keyakinan bahwa merekalah penyebab kehancuran keluarga. Perasaan bersalah ini memperparah isolasi sosial dan penarikan diri dari aktivitas positif (Tullius et al., 2022). Akumulasi tekanan ini menciptakan kerentanan terhadap perilaku maladaptif.

Peningkatan angka perceraian dalam masyarakat berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja karena perceraian merupakan salah satu peristiwa stres keluarga yang signifikan dalam perkembangan psikologis anak. Perceraian

sering menyebabkan perubahan struktur keluarga, berkurangnya stabilitas emosional, serta melemahnya dukungan sosial yang sebelumnya diperoleh remaja dari kedua orang tua. Kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang berkepanjangan sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan regulasi emosi. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja cenderung meningkat setelah terjadinya perceraian orang tua dan dapat berlanjut hingga masa dewasa, terutama dalam bentuk gangguan internalisasi seperti depresi dan kecemasan (Tullius et al., 2021).

Selain perubahan struktur keluarga, perceraian juga sering diikuti oleh meningkatnya konflik keluarga, penurunan kualitas hubungan orang tua-anak, serta perubahan kondisi ekonomi keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan rasa kehilangan, kesepian, dan ketidakamanan emosional pada remaja. Ketika dukungan emosional dari keluarga menurun, remaja sering mengalami kesulitan dalam mengembangkan mekanisme coping yang adaptif untuk menghadapi tekanan psikologis. Penelitian empiris menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai memiliki tingkat distress psikologis, gejala depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja dari keluarga yang utuh (Obeid et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada dinamika keluarga, tetapi juga secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Dalam kasus yang lebih serius, dampak psikologis dari perceraian juga dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko ide bunuh diri maupun perilaku melukai diri. Ketidakstabilan emosional, konflik keluarga, serta kurangnya dukungan sosial setelah perceraian dapat memperkuat perasaan putus asa dan isolasi sosial pada remaja. Studi terbaru menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua dalam keluarga berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap depresi dan berbagai masalah kesehatan mental pada generasi berikutnya, yang menunjukkan bahwa dampak psikologis perceraian dapat bersifat jangka panjang dan lintas generasi (Enami et al., 2024). Oleh karena itu, meningkatnya angka perceraian pada tingkat populasi perlu dipahami tidak hanya sebagai fenomena sosial, tetapi juga sebagai faktor risiko penting terhadap kesehatan mental remaja yang memerlukan perhatian melalui intervensi keluarga, dukungan psikologis, serta layanan kesehatan mental yang lebih komprehensif.

Konsep *parasuicide* didefinisikan sebagai tindakan melukai diri dengan intensi mengakhiri hidup, meski tidak berakibat fatal (Orden et al., 2021). Pada remaja, perilaku ini sering dipicu oleh akumulasi stres yang tidak tertangani, diperburuk oleh faktor seperti pelecehan, tekanan akademik, atau kurangnya dukungan sosial (Alexander, 2023). Adof dan Etsey (dalam Zuhra et al., 2023) menekankan bahwa perceraian menciptakan *kehancuran eksistensial* dimana remaja kehilangan makna hidup dan harapan masa depan. Keadaan ini memicu kognisi disfungsi seperti *dunia lebih baik tanpaku* yang mendorong tindakan bunuh diri.

Studi kasus MA (inisial samaran), remaja 20 tahun asal Ogan Ilir, mengilustrasikan dinamika di atas. Orang tuanya bercerai saat ia berusia 5 tahun akibat perselingkuhan ayah dan KDRT kronis yang menyaksikan ibunya mengalami kekerasan fisik (Wawancara S1, 2024). Trauma masa kecil ini terinternalisasi sebagai memori intrusif yang memengaruhi kesehatan

mentalnya di masa remaja. MA melaporkan 3-5 percobaan bunuh diri melalui overdosis obat dan *self-harm* seperti membenturkan kepala ke dinding. Percobaan ini merefleksikan upaya pelarian dari perasaan *tidak punya tempat pulang* dan ketiadaan *support system*.

Latar belakang keluarga MA menunjukkan pola disfungsi sistemik: Ayahnya berselingkuh berulang kali, mengirimkan Rp35 juta kepada selingkuhannya, sementara keluarganya menutupi kekerasan yang dilakukan (Wawancara S1, 2024). Ibunya mengalami dua pernikahan ulang, menciptakan dinamika keluarga baru yang memperparah perasaan teralienasi MA. Kakak laki-lakinya mengalami depresi berat hingga dirawat di rumah sakit jiwa, mengonfirmasi dampak lintas generasi dari perceraian. Meski secara akademik berprestasi (juara umum sekolah, penghafal Al-Qur'an), MA gagal mengembangkan ketahanan emosional terhadap stres familial.

MA mengembangkan strategi koping ambivalen: Di satu sisi, ia menggunakan *problem-focused coping* seperti meningkatkan motivasi belajar dan membangun komunikasi dengan ibu tiri. Di sisi lain, ia bergantung pada *emotion-focused coping* maladaptif seperti *escape-avoidance* (menginap di kos teman) dan *self-harm* (menyayat pergelangan tangan). Percobaan bunuh dirinya merupakan puncak dari kegagalan regulasi emosi ketika menghadapi konflik keluarga (Wawancara S1, 2024). Upayanya berkonsultasi dengan psikolog (2 sesi) menunjukkan kesadaran akan kebutuhan pertolongan profesional, meski belum menuntaskan masalah inti.

Subjek kedua, NA (20 tahun, Palembang), mengalami perceraian orang tua pada usia 10 tahun akibat perselingkuhan ayah dan penyalahgunaan narkoba. Ayahnya melakukan kekerasan fisik terhadap NA sejak kecil—melempar botol kaca hingga tangannya berdarah dan menendang perutnya saat remaja (Wawancara S2, 2024). Ironisnya, ayah menunjukkan favoritisme pada adik NA, memperdalam luka penolakan dan kecemburuan. NA menyembunyikan kekerasan ini selama bertahun-tahun karena takut membebani ibunya yang sibuk bekerja, memperparah isolasi psikologisnya.

NA melakukan 4-5 percobaan bunuh diri melalui metode beragam: overdosis obat (Bodrex), menelan pembersih wajah, dan *reckless driving* yang disengaja hingga menyebabkan kecelakaan (Wawancara S2, 2024). Motivasinya berakar pada perasaan *tidak punya siapa-siapa* dan kelelahan emosional memikul beban sendirian. Ibunya baru mengetahui percobaan bunuh diri ini belakangan, mencerminkan komunikasi keluarga yang terputus. Meski aktif secara sosial di kampus, NA mengalami disosiasi antara persona publik yang "ceria" dan penderitaan privat yang dalam.

Strategi koping NA didominasi pendekatan *emotion-focused*: Ia meningkatkan keterlibatan dalam ekstrakurikuler (paduan suara, Paskibra) sebagai bentuk *distancing*, tetapi gagal mengembangkan *seeking social support* dalam keluarga. Percobaan bunuh dirinya merepresentasikan *escape-avoidance* ekstrem ketika menghadapi tekanan emosional. Faktor pelindung seperti prestasi akademik tidak cukup menetralkan trauma masa kecil yang tidak terselesaikan. Keterlibatannya dalam hubungan romantis memberikan dukungan emosional parsial, tetapi tidak menggantikan kebutuhan akan kelekatan parental.

Teori *coping stress* Lazarus dan Folkman (dalam Septiyani, 2024) menyediakan

kerangka analitis untuk memahami respons kedua subjek. Konsep ini mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif-perilaku untuk mengelola tekanan internal/eksternal melalui dua pendekatan: *problem-focused* (menyelesaikan sumber stres) dan *emotion-focused* (mengatur respons emosional). Kegagalan mengaktifkan strategi adaptif seperti *planful problem-solving* atau *positive reappraisal* berkorelasi dengan peningkatan perilaku bunuh diri pada remaja korban perceraian (Carver et al. dalam Andriyani, 2023).

Pada MA dan NA, koping maladaptif muncul sebagai konsekuensi dari sumber daya internal yang terbatas: kesehatan fisik terganggu oleh insomnia dan kecemasan, keyakinan positif hancur oleh pengkhianatan orang tua, dan keterampilan pemecahan masalah tidak berkembang akibat kurangnya model peran (Achmadin, 2025). Faktor eksternal seperti dukungan sosial juga minimal—MA menyembunyikan masalah dari teman SMA, sementara NA tidak mendapat dukungan dari saudara kandung. Kurangnya sumber daya ini menghambat transisi dari koping berbasis emosi (*emotion-focused*) ke pendekatan berbasis solusi (*problem-focused*).

Pola koping kedua subjek menunjukkan *traumatic reenactment*: MA mengulangi pola menyakiti diri sebagai respons terhadap stres, mencerminkan kekerasan yang disaksikannya pada masa kecil. NA menginternalisasi peran *korban* yang pasif, mereplikasi dinamika ketidakberdayaan dalam keluarga asalnya. Meski memiliki akses ke dukungan profesional (psikolog), intervensi ini tidak berkelanjutan sehingga tidak mengubah pola dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Whyuniman (2021) bahwa 59,4% remaja korban perceraian bergantung pada *emotion-focused coping* yang berisiko tinggi.

Fenomena *differential treatment* dalam keluarga NA memperparah dampak psikologis. Sementara ayahnya memanjakan adiknya, NA mengalami kekerasan fisik dan penelantaran emosional. Ketimpangan ini menciptakan *sibling rivalry* patologis dan memperdalam perasaan tidak berharga. Penelitian Afifi et al. (2025) mengkonfirmasi bahwa diskriminasi parental merupakan prediktor kuat depresi dan ide bunuh diri pada remaja. Dalam kasus NA, ketiadaan intervensi dari ibu—yang tidak mengetahui kekerasan selama bertahun-tahun—memperkuat persepsi *tidak ada yang peduli*.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif studi kasus intrinsik untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman MA dan NA (Creswell & Poth, 2023). Desain ini dipilih karena kemampuannya mengungkap kompleksitas konteks hidup subjek melalui triangulasi data: wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen (foto, catatan medis). Prosedur analisis mengikuti model Miles dan Huberman (2023) dengan tahap reduksi data, penyajian matriks, dan verifikasi kesimpulan.

Subjek dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) remaja 18-21 tahun, (2) pengalaman perceraian orang tua sebelum usia 12 tahun, (3) riwayat percobaan bunuh diri ≥ 2 kali, dan (4) kesediaan berpartisipasi. Etika penelitian dijaga melalui *informed consent*, anonimisasi data, dan rujukan ke layanan krisis bila diperlukan. Wawancara dilakukan di lingkungan alami subjek (kost, rumah) untuk meminimalkan *response bias*.

Temuan kunci terungkap melalui analisis tematik: Pertama, percobaan bunuh diri bukanlah tindakan impulsif, melainkan puncak dari siklus *coping breakdown* yang berulang.

Kedua, strategi koping positif (akademik, hobi) berfungsi sebagai *distractor* sementara, tetapi gagal menyentuh akar trauma. Ketiga, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif kritis—PA (teman MA) dan FA (pacar NA) berfungsi sebagai *penjaga gerbang* (*gatekeeper*) yang mendeteksi risiko bunuh diri.

Dengan tujuan penelitian untuk menganalisis strategi coping stress pada dua remaja perempuan Indonesia (MA dan NA, usia 20 tahun) yang berasal dari keluarga bercerai dan memiliki riwayat percobaan bunuh diri berulang. Research gap dalam penelitian ini terletak pada keterbatasan jumlah partisipan dan fokus yang masih sempit pada dua kasus individu, sehingga belum mampu menggambarkan variasi strategi coping remaja korban perceraian secara lebih luas dalam konteks sosial budaya Indonesia. Penelitian ini menyoroti dinamika coping maladaptif dan transisi menuju coping adaptif, namun belum mengeksplorasi faktor protektif eksternal secara komprehensif, seperti peran komunitas, sekolah, atau kebijakan publik dalam mendukung remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri. Selain itu, kajian ini belum membandingkan perbedaan gender, latar belakang ekonomi, maupun variasi usia yang dapat memengaruhi pola coping. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian lanjutan yang lebih representatif, longitudinal, dan multivariat untuk memahami mekanisme coping stress remaja korban perceraian secara lebih mendalam dan menyeluruh.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *studi kasus deskriptif* untuk mengeksplorasi strategi *coping stress* remaja korban perceraian orang tua yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap kompleksitas fenomena secara kontekstual melalui analisis mendalam terhadap pengalaman subjek dalam *setting* alamiah (Creswell, 2023). *Studi kasus* memfasilitasi eksplorasi holistik dengan menggabungkan multi-sumber data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga dinamika psikologis subjek dapat dipetakan secara utuh (Yin, 2022). Desain ini relevan mengingat fokus penelitian bersifat spesifik dan memerlukan pemahaman mendalam tentang interaksi antara trauma perceraian, mekanisme *koping*, dan perilaku bunuh diri (Stake, 2021). Fleksibilitas pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti mengadaptasi panduan wawancara selama proses pengumpulan data berdasarkan temuan lapangan yang berkembang.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian mencakup Indralaya (Kabupaten Ogan Ilir) dan Palembang, dipilih karena keduanya merupakan lingkungan sehari-hari subjek di mana dinamika stres muncul secara autentik. Subjek utama terdiri dari dua remaja perempuan berinisial MA (20 tahun, mahasiswa agribisnis) dan NA (20 tahun, mahasiswa keperawatan), yang direkrut secara *purposive* berdasarkan kriteria: (1) pengalaman perceraian orang tua sebelum usia 12 tahun, (2) riwayat ≥ 3 kali percobaan bunuh diri, dan (3) kesediaan berpartisipasi penuh (Moustakas, 2020 dalam Sari, 2021). Empat informan pendukung meliputi keluarga (H = kakak MA; SM = ibu NA) dan teman dekat (PA = teman MA; FA = pacar NA) untuk memperkaya perspektif data. Karakteristik subjek diuraikan secara rinci meliputi latar belakang keluarga, pola asuh pasca-perceraian, dan lingkungan sosial untuk memastikan konteks emosional terpetakan akurat.

Sumber Data

Sumber data meliputi primer dari wawancara mendalam (20 sesi) dan observasi partisipatif terhadap perilaku subjek di lingkungan alami, serta sekunder dari dokumen tertulis (foto, catatan harian) dan *unwritten documents* seperti ekspresi nonverbal dan pola interaksi sosial. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive* untuk memastikan partisipan memiliki kedalaman pengetahuan tentang fenomena yang diteliti (Setiawan, 2023). Kriteria informan difokuskan pada keterlibatan langsung dalam kehidupan subjek, seperti keluarga yang menyaksikan dampak perceraian atau teman yang mengetahui riwayat percobaan bunuh diri. Artefak personal seperti buku harian MA yang dibakar menjadi sumber krusial untuk memahami mekanisme *koping* tersembunyi yang tidak terungkap dalam wawancara.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dengan keterlibatan langsung dalam pengumpulan dan analisis data, termasuk pelaksanaan wawancara, observasi, dan interpretasi temuan (Creswell & Poth, 2023). Untuk menjaga objektivitas, dilakukan refleksi kritis melalui jurnal harian yang mendokumentasikan asumsi pribadi dan bias potensial selama interaksi dengan subjek. Validasi diri diimplementasikan via pelatihan teknik wawancara empatik dan konsultasi rutin dengan dosen pembimbing untuk meminimalkan proyeksi emosional peneliti. Aspek etika dijaga melalui *informed consent*, hak *withdraw*, dan protokol darurat bila wawancara memicu *distres* subjek. Kerahasiaan data dijamin dengan anonimisasi identitas dan penyimpanan data terenkripsi.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengintegrasikan tiga metode: (1) observasi partisipatif selama 6 pertemuan per subjek di lokasi relevan (kost, rumah) untuk mengamati manifestasi perilaku stres seperti *self-harm* atau isolasi sosial (Herdiansyah, 2025), (2) wawancara semiterstruktur berbasis panduan fleksibel yang berfokus pada tema inti: kronologi perceraian, strategi *koping*, dan dinamika percobaan bunuh diri, serta (3) analisis dokumen seperti foto kenangan keluarga atau artefak simbolik seperti pisau yang digunakan NA untuk menyayat pergelangan tangan. Proses wawancara direkam dan ditranskrip *verbatim* untuk memastikan akurasi, dengan durasi rata-rata 90 menit per sesi untuk memberi ruang eksplorasi emosional mendalam. Data diambil secara siklus hingga mencapai titik jenuh (*thematic saturation*).

Validitas diuji melalui triangulasi empat dimensi: (1) sumber (bandingkan data subjek MA-NA, informan, dokumen), (2) metode (padukan temuan wawancara, observasi, artefak), (3) teori (konfirmasi pola data dengan konsep *coping* Lazarus-Folkman), dan (4) peneliti (diskusi temuan dengan pakar psikologi klinis). *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi interpretasi data kepada subjek pasca-analisis awal. Kriteria *trustworthiness* mengacu model Lincoln-Guba: *credibility* (triangulasi), *transferability* (deskripsi konteks mendalam), *dependability* (audit trail oleh pembimbing), dan *confirmability* (catatan reflektif) (Mulyana, 2023). Dokumen *audit trail* mencakup *logbook* pengambilan data dan proses pengambilan keputusan analitik.

Analisis Data

Analisis data mengikuti model interaktif Miles-Huberman (2023) dalam tiga tahap simultan: (1) reduksi data melalui koding tematik transkrip wawancara seperti kode *avoidance coping* untuk perilaku menginap di rumah teman saat stres, (2) penyajian data dalam matriks

naratif yang menghubungkan tema *koping* dengan pemicu percobaan bunuh diri, dan (3) verifikasi kesimpulan melalui diskusi tim peneliti untuk memvalidasi pola tematik seperti dominasi *emotion-focused coping* pada kedua subjek. Pengodean dibantu *software* NVivo 12 untuk mengelola kompleksitas data. Proses bersifat iteratif, di mana temuan lapangan membentuk reinterpretasi panduan wawancara, seperti penambahan pertanyaan tentang peran agama setelah observasi ritual ibadah subjek MA.

Penelitian dilaksanakan selama 7 bulan (Februari–Juli 2024) dalam empat fase utama: (1) tahap persiapan (Februari–April) yang mencakup penyusunan proposal penelitian, pengurusan *ethical clearance*, serta penyusunan panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan wawancara dirancang berdasarkan kerangka teori coping stress dan dinamika psikologis remaja dari keluarga bercerai, yang memuat beberapa tema utama seperti latar belakang keluarga, pengalaman emosional pasca perceraian orang tua, strategi coping yang digunakan, serta pengalaman terkait percobaan bunuh diri dan proses pemulihan. Panduan ini bersifat fleksibel sehingga memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif partisipan; (2) tahap pengumpulan data (Maret–Juni) yang melibatkan 12 sesi wawancara mendalam dengan subjek utama (masing-masing 6 sesi per subjek) serta 4 sesi wawancara dengan informan pendukung, disertai observasi partisipatif secara berkala; (3) tahap analisis data (Juni–Juli) yang difokuskan pada proses transkripsi, koding terbuka dan tematik, serta interpretasi data secara reflektif; dan (4) tahap pelaporan (Juli) yang meliputi proses validasi akhir temuan dan penulisan laporan penelitian. Jadwal operasional penelitian dirinci dalam kronogram terstruktur (Tabel 1.1–1.3) yang memetakan lokasi, tanggal, dan aktivitas spesifik, seperti wawancara dengan MA di Indralaya pada 25 April serta observasi interaksi NA dengan ibunya di Palembang pada 15 Mei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Subjek penelitian terdiri dari dua remaja perempuan berinisial MA dan NA, masing-masing berusia 20 tahun, berasal dari Palembang, Indonesia, yang mengalami perceraian orang tua pada masa kanak-kanak. MA, anak bungsu dari tiga bersaudara, menghadapi perceraian pada usia lima tahun akibat perselingkuhan ayah serta kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), termasuk insiden yang menyebabkan luka fisik serius pada ibunya. Sementara itu, NA, anak kedua dari tiga bersaudara, menyaksikan perceraian pada usia sepuluh tahun akibat perselingkuhan berulang dan penyalahgunaan narkoba oleh ayah. Setelah perceraian, MA tinggal bersama ibu yang kemudian menikah dua kali lagi, sedangkan NA diasuh oleh ibu yang bekerja sebagai polisi wanita (polwan) dengan jadwal yang padat. Konteks budaya Indonesia yang masih sarat stigma terhadap perceraian memperburuk tekanan psikososial yang mereka alami (Zuhra et al., 2023; Andriyani, 2023).

Perceraian orang tua memunculkan pengalaman traumatis yang kompleks pada kedua subjek. Pada MA, pengalaman tersebut terutama dimaknai sebagai perasaan *abandonment* atau ditinggalkan oleh figur keluarga yang sebelumnya menjadi sumber rasa aman. Hal ini tercermin dari pernyataannya: "*Setelah mereka pisah, saya merasa seperti tidak punya tempat pulang. Rasanya seperti tidak benar-benar dibutuhkan di keluarga mana pun.*" Pernyataan tersebut menunjukkan hilangnya fungsi keluarga sebagai *safe haven*, yaitu ruang emosional yang memberikan perlindungan dan penerimaan tanpa syarat. Kondisi ini kemudian

memunculkan perasaan menjadi beban bagi struktur keluarga baru yang terbentuk setelah perceraian orang tuanya. MA mengungkapkan, "*Kadang saya merasa kehadiran saya hanya menambah masalah di keluarga baru mereka.*" Interpretasi terhadap narasi ini menunjukkan berkembangnya skema kognitif negatif mengenai diri sebagai individu yang tidak bernilai.

Sementara itu, NA mengalami bentuk trauma yang lebih langsung melalui kekerasan fisik yang dilakukan oleh ayahnya. Ia menggambarkan pengalaman tersebut dengan mengatakan: "*Pernah saya dilempar botol sampai kepala saya berdarah, bahkan pernah juga ditendang di perut.*" Pengalaman kekerasan ini tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga memperkuat pengalaman ketidakamanan dalam relasi keluarga. Meskipun setelah perceraian NA tinggal bersama ibu dan saudara-saudaranya, ia tetap merasakan kesepian yang mendalam. Ia menyatakan, "*Walaupun tinggal sama ibu dan saudara, saya tetap merasa sendirian.*" Narasi ini mengindikasikan munculnya kondisi *thwarted belongingness*, yaitu perasaan tidak memiliki keterikatan emosional yang bermakna dengan orang lain.

Pada kedua subjek, pengalaman-pengalaman tersebut berkembang menjadi kondisi stres kronis yang disertai gejala depresif. Dalam konteks ini, munculnya ide bunuh diri dapat dipahami sebagai respons terhadap perasaan tidak berdaya yang berulang. Kedua subjek menggambarkan bahwa upaya mereka untuk memperbaiki situasi keluarga atau mendapatkan penerimaan sering kali berakhir dengan kegagalan. Kondisi ini sejalan dengan konsep *learned helplessness*, di mana individu memaknai situasi hidupnya sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah. Dalam situasi tersebut, kematian kemudian muncul dalam kerangka pikir sebagai jalan keluar.

MA melakukan 3–5 kali percobaan bunuh diri antara usia 15–19 tahun, terutama melalui overdosis obat (Bodrex® 14 tablet) dan mencampur obat dengan minuman bersoda, disertai perilaku *self-harm* seperti membenturkan kepala ke dinding. NA melakukan 4–5 kali percobaan pada usia serupa, termasuk meminum pembersih makeup, overdosis obat demam (6 tablet), dan sengaja memicu kecelakaan motor dengan ngebut. Motif utama kedua subjek sejalan dengan *escape theory*, yakni upaya melarikan diri dari emosi negatif yang tak tertahankan—misalnya rasa kecewa pada ayah NA—serta keinginan menghilang dari "dunia tanpa tempat pulang" (MA). Semua percobaan ini disembunyikan dari keluarga (Baumeister, 2020).

Kedua subjek cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* yang bersifat maladaptif, meliputi:

- a. **Escape-avoidance:** MA menghindari masalah dengan tidur berlebihan dan *self-harm* (menyayat pergelangan tangan), sedangkan NA mengurung diri di kamar selama sehari-hari.
- b. **Venting:** MA melampiaskan emosi dengan menjambak rambut sendiri, sementara NA meluapkan kemarahan pada adiknya.
- c. **Self-blame:** Keduanya menyalahkan diri atas konflik orang tua (MA: "Kenapa aku lahir?"; NA: "Aku penyebab papa benci mama"), yang memperburuk rasa bersalah dan depresi (Lazarus & Folkman, 2024; Carver et al., 2023).

Seiring waktu, muncul upaya coping yang lebih adaptif, antara lain:

1. **Planful problem-solving:** MA meningkatkan motivasi akademik (menjadi juara umum sekolah dan menghafal Al-Qur'an juz 30) serta melakukan *journaling*. NA

mengikuti bimbingan belajar dan ekstrakurikuler paduan suara untuk mengalihkan pikiran.

2. **Seeking social support:** MA mulai menjalin komunikasi dengan ibu tiri, sedangkan NA mendapatkan dukungan emosional dari pacarnya (FA).
3. **Positive reappraisal:** MA memaknai penderitaan sebagai "ujian keimanan", sementara NA berusaha memaafkan ayah melalui terapi (Folkman & Moskowitz, 2020).

Dukungan sosial berperan sebagai titik balik pemulihan. PA, teman MA, mendorongnya untuk berkonsultasi dengan psikolog setelah mengetahui adanya bekas *self-harm*, yang kemudian berlanjut pada terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk manajemen amarah. FA, pacar NA, memberikan dukungan emosional secara konsisten dengan rutin memeriksa kondisinya. Namun, dukungan dari keluarga inti relatif minim; ibu NA baru mengetahui percobaan bunuh diri anaknya setahun kemudian, dan kakak MA mengakui komunikasi dengan adiknya sangat terbatas (Cohen & Wills, 2025).

Kegagalan percobaan bunuh diri justru memicu perubahan positif. MA mulai mengurangi *self-harm* setelah menjalani terapi dan fokus pada kegiatan organisasi kampus, meski masih kesulitan menerima keluarga baru ayahnya. NA menghentikan perilaku berisiko seperti ngebut, namun masih mengalami *flashback* kekerasan ayah. Keduanya menunjukkan peningkatan *self-efficacy* dalam mengenali pemicu stres, meski ide bunuh diri sesekali muncul ketika konflik keluarga memuncak (Bandura, 2022).

Temuan ini menegaskan kerentanan remaja korban perceraian terhadap *parasuicide*, terutama jika disertai trauma ganda (KDRT pada MA, kekerasan fisik pada NA). Fluktuasi strategi coping antara adaptif dan maladaptif menunjukkan perlunya intervensi multidimensi, meliputi: (1) terapi keluarga untuk memperbaiki keterikatan (*attachment*), (2) kelompok dukungan sebaya untuk mengurangi isolasi sosial, dan (3) skrining kesehatan mental di sekolah atau kampus. Budaya kolektivistik Indonesia yang menekan ekspresi emosi remaja juga menjadi faktor penghambat perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) (Santrock, 2023; Subekti, 2021).

PEMBAHASAN

Subjek MA adalah seorang individu yang pernah mengalami masa-masa hidup yang sangat berat dan penuh tekanan. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa MA pernah berada pada titik di mana ia merasa hidupnya sudah tidak berarti lagi. Ia mengalami berbagai masalah yang menumpuk, mulai dari masalah keluarga, hubungan dengan orang terdekat, hingga beban pikiran yang mengganggu kesehariannya. Tekanan ini memicu perasaan putus asa yang sangat mendalam, bahkan sampai pada tahap ingin mengakhiri hidup dengan melakukan percobaan bunuh diri beberapa kali.

Pada awalnya, cara MA menghadapi masalah termasuk dalam kategori strategi coping yang maladaptif. Ia cenderung menghindari dari masalah (*avoidance coping*) dan melakukan hal-hal yang bersifat merugikan diri sendiri. Menurut teori Lazarus & Folkman coping adalah upaya kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Strategi coping yang maladaptif biasanya memang memberikan rasa lega sesaat, tetapi tidak menyelesaikan akar masalah dan justru berisiko memperburuk kondisi mental.

Namun, perjalanan psikologis MA tidak berhenti di situ. Seiring waktu, ia mulai beralih ke strategi coping yang lebih adaptif, terutama emotion-focused coping yang bersifat positif. Salah satu bentuk coping yang dominan pada MA adalah religious coping, yaitu mengandalkan ibadah, doa, dan keyakinan spiritual untuk menenangkan diri dan menemukan makna di balik ujian hidup yang dialaminya. Religious Coping adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang bentuknya seperti berdoa, beribadah, berdzikir, mengikuti kajian keagamaan, mendengarkan ceramah yang memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan situasi yang menekan kehidupan seseorang (Anjani, 2023).

Perubahan ini menunjukkan adanya proses pemulihan dari fase krisis menuju fase penerimaan. MA mulai bisa menerima kenyataan masa lalunya dan mencoba berdamai dengan pengalaman buruk yang pernah dialami. Walaupun bekas trauma itu tidak hilang sepenuhnya, MA sudah memiliki cara yang lebih sehat untuk mengatur emosinya. Ia menjadi lebih terbuka pada dukungan orang lain, lebih sabar, dan lebih berpikir positif terhadap masa depan.

Subjek MA menunjukkan perjalanan psikologis dari fase krisis emosional menuju fase penerimaan diri. Pada awalnya, ia menggunakan strategi coping maladaptif seperti menghindari dan perilaku destruktif, yang hanya memberi kelegaan sementara. Namun, melalui proses refleksi dan penguatan spiritual, MA mulai menerapkan religious coping positif—mengandalkan ibadah, doa, dan keyakinan sebagai sumber kekuatan. Perubahan ini membantunya mengelola tekanan psikologis, menemukan makna baru atas pengalaman masa lalu, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dinamika ini menunjukkan adanya potensi resiliensi yang berkembang seiring peningkatan dukungan sosial dan pemaknaan positif terhadap hidup.

Subjek NA memiliki kisah hidup yang berbeda dari MA, namun sama-sama menghadapi beban psikologis yang berat. Sejak kecil, NA tumbuh di lingkungan keluarga yang tidak aman secara emosional maupun fisik. Hubungannya dengan ayah kandungnya sangat buruk, bahkan dapat dikategorikan sebagai fatherless fungsional.

Berdasarkan hasil wawancara, NA sering mengalami kekerasan fisik dan verbal dari ayahnya. Kekerasan ini meliputi dipukul menggunakan tongkat baseball, dilempar botol kaca hingga terluka, dan ditendang di bagian perut. Kekerasan tersebut terjadi berulang kali, bahkan setelah orang tuanya resmi bercerai. Tidak hanya itu, ayah NA juga terlibat dalam perselingkuhan dan penyalahgunaan narkoba, yang semakin membuat situasi keluarga menjadi tidak stabil. Pengalaman seperti ini termasuk dalam kategori trauma kompleks, yaitu trauma yang muncul akibat paparan kekerasan atau penelantaran secara berulang dan berkepanjangan, terutama pada masa perkembangan anak.

Akibat pengalaman tersebut, NA tumbuh dengan perasaan takut yang terus-menerus, harga diri yang rendah, dan rasa iri kepada saudara kandung yang mendapatkan perlakuan lebih baik dari ayahnya. Strategi coping yang digunakan NA pada awalnya cenderung maladaptif, misalnya menarik diri dari lingkungan sosial, memendam semua perasaan, dan bahkan mencoba bunuh diri. Cara ini tidak membantu memulihkan kondisinya, tetapi justru memperparah rasa kesepian dan ketidakberdayaan yang ia rasakan.

Seiring bertambahnya usia, NA mulai berusaha mencari cara yang lebih sehat untuk mengatasi tekanan emosionalnya. Ia mengembangkan emotion-focused coping seperti mencari dukungan dari orang yang ia percaya, menghindari konfrontasi langsung dengan

ayah, dan mulai membatasi keterlibatan emosional dalam hubungan yang dirasa toxic. Meski begitu, efek dari trauma masa kecil dan kondisi fatherless fungsional masih terasa hingga kini, terutama dalam bentuk kesulitan mempercayai orang lain dan rasa takut kehilangan.

Subjek NA mengalami trauma kompleks akibat kekerasan fisik, verbal, dan pengabaian emosional dari ayah yang secara fisik hadir namun tidak menjalankan perannya (fatherless fungsional). Kondisi ini menimbulkan rasa takut kronis, harga diri rendah, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal. Pada awalnya, strategi coping yang digunakan bersifat maladaptif seperti menarik diri dan percobaan bunuh diri. Seiring berjalannya waktu, NA mulai beralih ke coping yang lebih adaptif, antara lain mencari dukungan dari orang terpercaya dan menghindari konfrontasi dengan sumber trauma. Meskipun bekas luka psikologis masih ada, NA mulai menunjukkan tanda-tanda resiliensi yang dapat berkembang dengan adanya dukungan sosial yang konsisten dan lingkungan yang aman.

Sintesa

Persamaan Kedua Subjek

Berdasarkan temuan penelitian, subjek MA dan NA memiliki benang merah yang sama, yaitu sama-sama mengalami pengalaman traumatis yang memberi dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka di masa sekarang. Keduanya menghadapi tekanan emosional yang berat sejak usia muda, yang kemudian memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Kedua subjek memiliki pengalaman traumatis sejak usia dini, yaitu perceraian kedua orang tua mereka. Hal ini berdampak pada kesehatan mental mereka. Subjek MA mengalami berbagai tantangan hidup yang memuncak pada perasaan putus asa hingga mendorongnya melakukan percobaan bunuh diri beberapa kali. Sementara itu, subjek NA mengalami kekerasan fisik, verbal, dan pengabaian emosional dari ayahnya sejak kecil, yang membentuk trauma mendalam dan kondisi fatherless fungsional. Dalam fase awal menghadapi masalah, baik MA maupun NA menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi yang tidak sehat atau tidak efektif, seperti, menghindar, memendam emosi, hingga melakukan percobaan bunuh diri. Strategi ini memberikan kelegaan sementara tetapi tidak menyelesaikan masalah.

Namun, keduanya juga menunjukkan proses perubahan kearah coping yang lebih sehat. Subjek MA beralih pada religious coping positif, sedangkan subjek NA mulai mengembangkan emotion-focused coping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan dari orang terpercaya. Meskipun latar belakang dan bentuk traumanya berbeda. Keduanya menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan membangun kehidupan yang lebih stabil, meskipun proses ini masih berlangsung.

Dengan demikian, persamaan di antara keduanya terletak pada adanya latar belakang trauma yang memengaruhi kesehatan mental serta penggunaan coping maladaptif pada tahap awal.

Perbedaan kedua subjek

Meski titik awal perjalanan keduanya serupa, arah pemulihan mereka menunjukkan perbedaan yang cukup menonjol. MA berhasil beralih ke strategi emotion-focused coping yang adaptif melalui religious coping, seperti memperbanyak doa, ibadah, dan mengandalkan

keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan. Pendekatan ini membuatnya mampu menerima keadaan, berdamai dengan masa lalu, dan kembali membangun kehidupan sosial yang lebih positif. NA, di sisi lain, cenderung mengandalkan dukungan interpersonal dari orang-orang terdekat dan memilih untuk menjaga jarak dari sumber trauma. Strategi ini membantunya mengurangi paparan terhadap situasi yang memicu stres, namun belum sepenuhnya menghilangkan rasa takut dan kerentanan emosional yang ia rasakan. Dari segi kondisi emosional saat ini, MA tampak lebih stabil, optimis, dan ceria, sedangkan NA masih menunjukkan tanda-tanda kewaspadaan berlebihan serta kesulitan membangun kepercayaan terhadap orang lain.

Namun, perbedaannya terletak pada jalur pemulihan dan jenis strategi coping yang dipilih, di mana MA lebih menekankan aspek spiritualitas, sementara NA lebih mengandalkan dukungan sosial dan penghindaran terhadap konflik. Kedua subjek memiliki potensi resiliensi yang sama-sama dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial yang konsisten, pendampingan psikologis, serta lingkungan yang aman dan suportif, sehingga mereka dapat mencapai kestabilan psikologis yang lebih baik di masa mendatang.

Kesulitan yang ditemukan dalam penelitian

a. Kesulitan dilapangan

1. Mengatur jadwal wawancara bersama subjek
2. Peneliti harus menyampaikan pertanyaan secara hati-hati agar subjek merasa nyaman dan aman ketika menyampaikan jawaban mereka.
3. Menentukan tema dalam temuan penelitian hasil wawancara.

b. Kesulitan pribadi

1. Kendala kesehatan fisik peneliti.
2. Kendala waktu, peneliti sempat mendapatkan permasalahan yang membuat peneliti agak lambat dalam menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman perceraian orang tua yang disertai konflik keluarga dan kekerasan terbukti memberikan dampak psikologis yang mendalam terhadap perkembangan emosi remaja. Kedua subjek penelitian, MA dan NA, menunjukkan bahwa trauma keluarga pada masa kanak-kanak dapat memicu stres kronis, perasaan kehilangan tempat aman dalam keluarga (*loss of safe haven*), serta kerentanan terhadap perilaku maladaptif seperti isolasi sosial, *self-harm*, dan percobaan bunuh diri. Pada tahap awal, kedua subjek lebih banyak menggunakan strategi *emotion-focused coping* yang bersifat maladaptif, seperti *escape-avoidance*, *self-blame*, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Strategi tersebut memberikan kelegaan emosional sementara, tetapi tidak menyelesaikan akar permasalahan psikologis yang mereka alami. Seiring waktu, dinamika coping menunjukkan perkembangan yang berbeda pada masing-masing subjek. MA mulai beralih menuju coping yang lebih adaptif melalui pendekatan spiritual atau *religious coping* yang membantu meningkatkan penerimaan diri dan regulasi emosi. Sementara itu, NA lebih mengandalkan dukungan sosial terbatas dan strategi penghindaran konflik untuk meredakan tekanan emosional. Meskipun strategi tersebut mampu mengurangi ketegangan

dalam jangka pendek, kerentanan psikologis akibat trauma masa lalu masih tetap dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa proses coping pada remaja korban perceraian bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman trauma serta sumber daya psikososial yang dimiliki individu.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian coping pada remaja korban perceraian dengan menunjukkan bahwa trauma keluarga dapat memicu transisi bertahap dari coping maladaptif menuju coping yang lebih adaptif. Proses perubahan tersebut dimediasi oleh faktor religiusitas, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidupnya. Dalam konteks sosial budaya Indonesia, *religious coping* dan dukungan relasional terbukti dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu proses pemulihan psikologis remaja. Dengan demikian, coping pada remaja korban perceraian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh konteks sosial, budaya, dan spiritual yang melingkupi kehidupan mereka. Dari sisi praktis, temuan ini menegaskan pentingnya peran konselor sekolah, guru bimbingan konseling, dan psikolog pendidikan dalam melakukan deteksi dini terhadap tekanan psikologis pada remaja dari keluarga bercerai. Layanan konseling perlu diarahkan pada penguatan strategi coping adaptif melalui pelatihan regulasi emosi dan pengembangan dukungan sosial yang sehat. Pendekatan konseling juga dapat mengintegrasikan nilai spiritual atau religius yang relevan dengan konteks budaya siswa. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program psikoedukasi kesehatan mental dan kelompok dukungan sebaya untuk memperkuat resiliensi remaja. Intervensi yang komprehensif ini diharapkan mampu mencegah berkembangnya perilaku berisiko seperti *self-harm* dan percobaan bunuh diri pada remaja korban perceraian

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para remaja partisipan yang dengan tulus bersedia berbagi pengalaman dan cerita hidupnya, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada pihak sekolah, lembaga konseling, serta keluarga yang telah memfasilitasi proses pengumpulan data. Penghargaan yang mendalam penulis sampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan selama proses penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pemahaman dan pengembangan strategi *coping stress* pada remaja yang mengalami tantangan berat akibat perceraian orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, T. D., et al. (2025). Hurtful communication in the family: A review of the literature. *Journal of Family Communication*, 15(1), 1–19.
- Alexander, V. (2023). Adolescent suicide risk factors: A meta-analysis. *Journal of Youth Studies*, 46(3), 301–315.
- Andriyani, R. (2023). Strategi coping stres dalam mengatasi problematika psikologis. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 45–58.
- Anjani, V. M. D. (2023). *DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI)*.

- Bandura, A. (2022). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215.
- Baumeister, R. F. (2020). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, *97*(1), 90–113.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (2022). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2025). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Enami, K., Kondo, T., Kajiwara, K., Kawaguchi, R., & Kato, T. (2024). Mothers' parental divorce experience in childhood and their children's mental health: Mediating role of maternal education. *Journal of Affective Disorders*, *358*, 483–486. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.004>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*(6), 647–654.
- Gunawan, A. (2023). Dampak perceraian pada penyesuaian diri remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga*, *15*(2), 112–125.
- Herdiansyah, H. (2025). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2024). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Latifah, A., Sutoyo, A. ., & Purwanto, E. (2023). Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai Akidah Islam Terhadap Coping Stress. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *6*(1), 78–96. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1871>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2024). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Moustakas, C. (2020). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Sage.
- Mulyana, D. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif: Paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya*. PT Remaja Rosdakarya.
- Obeid, S., Al Karaki, G., Haddad, C., Sacre, H., Soufia, M., Hallit, R., Salameh, P., & Hallit, S. (2021). Association between parental divorce and mental health outcomes among Lebanese adolescents: Results of a national study. *BMC Pediatrics*, *21*, 455. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02926-3>
- Orden, K. A., et al. (2021). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, *118*(2), 575–600.
- Pang, X., Feng, C., Xue, H., Rozelle, S., & Wang, H. (2024). Associations of parental divorce with student mental health and academic outcomes: A quantitative study in rural China. *Journal of Affective Disorders*, *363*, 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.059>
- Rich, E., Butler-Kruger, L., & Roman, N. (2023). Exploring strategies to support adolescent mental health after parental divorce: A scoping review. *Youth*, *3*(1), 428–436. <https://doi.org/10.3390/youth3010029>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, D. P. (2021). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: Konsep dan aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Septiyani, R. (2026). Teori coping stres Lazarus dan Folkman: Implikasi bagi intervensi psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(1), 22–35.
- Setiawan, R. (2023). *Sampling dalam penelitian kualitatif*. Universitas Indonesia Press.
- Stake, R. E. (2025). *The art of case study research*. Sage.
- Subekti, D. (2021). *Dampak perceraian pada kesehatan mental remaja dalam konteks budaya Indonesia*. Universitas Indonesia Press.

- Tullius, J. M., et al. (2022). Adolescent adjustment to parental divorce: A longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(4), 287–302.
- Tran, B. T., Nguyen, M. T., Nguyen, M. T., Nguyen, T. G., Duc, V. N. H., & Tran, T. T. M. (2023). Mental health and its determinants among adolescents living in families with separated or divorced parents in an urban area of Vietnam. *Public Health Research & Practice*, 14(4), 300–311.
- Whyuniman, S. (2021). Strategi coping stress pada wanita remaja akhir yang mengalami perceraian. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 45–60.
- Yin, R. K. (2023). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage.
- Zhang, J., Duan, X., Yan, Y., Tan, Y., Wu, T., Xie, Y., Yang, B. X., & Liu, L. (2024). Family functioning and adolescent mental health: The mediating role of bullying victimization and resilience. *Behavioral Sciences*, 14(8), 664. <https://doi.org/10.3390/bs14080664>
- Zuhra, F., et al. (2023). Faktor penyebab percobaan bunuh diri pada remaja korban perceraian orang tua. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 20(3), 155–168.
- _____. Etsey, K., & Adofu, M. (2023). Parental divorce and adolescent suicide attempts: A qualitative analysis of coping mechanisms. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 112–125.