

## **COPING STRESS SEBAGAI PEMULIHAN PSIKOLOGIS ANAK USIA DINI AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA**

**Falih Akmal Wicaksono, Lidia Sandi Kartika, Mufidah Ch**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

[akmfalak@gmail.com](mailto:akmfalak@gmail.com), [lidiasandi9@gmail.com](mailto:lidiasandi9@gmail.com), [fidah\\_cholil@syariah.uin-malang.ac.id](mailto:fidah_cholil@syariah.uin-malang.ac.id)

### ***Abstract***

*This study discusses the influence of husband and wife when carrying out ongoing colonization. The dispute also turned out to be the main cause of divorce in Indonesia, this certainly affects the development of children's mindsets that are still in the process of growing both in mind, characteristics, or mental. This study uses a type of library research (library research) which is carried out by examining library materials or secondary data that focus on the object of research. The results of this study are that children can apply various coping strategies. Focused problem solving, involves active efforts to overcome problems such as seeking social support, or planning solutions. Then it can also be with Emotional focus coping, which can focus on regulating emotions such as trying to forget problems or blaming yourself. Lazarus and Folkman's theory provides a useful framework for understanding how children cope with stress despite divorce from both parents. This theory identifies various coping strategies such as confrontation, seeking social support, and positive reappraisal.*

**Keywords:** *Coping Stress; Psychological Recovery; Early Childhood; Divorce.*

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh pasangan suami istri ketika melakukan perselisihan yang berkelanjutan. Perselisihan tersebut ternyata juga menjadi sebab utama terjadinya perceraian di Indonesia, hal pastinya mempengaruhi perkembangan pola pikir anak yang masih dalam proses pertumbuhan baik dalam pikiran, karakteristik, atau pun mental. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan dengan cara meneliti bahan-bahan pustaka atau data sekunder yang berfokus pada objek penelitian. Hasil Penelitian ini adalah anak-anak bisa saja menerapkan berbagai strategi *coping*. *Problem focused coping*, melibatkan upaya aktif untuk mengatasi masalah seperti mencari dukungan sosial, atau merencanakan solusi. Lalu bisa juga dengan *Emotional focused coping*, yakni bisa berfokus kepada pengaturan emosi misalnya dengan mencoba melupakan masalah atau menyalahkan diri sendiri. Teori Lazarus dan Folkman memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana anak-anak mengatasi stres meskipun terjadi perceraian dari kedua orang tuanya. Teori ini mengidentifikasi berbagai strategi *coping* seperti konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan penilaian kembali secara positif.

**Kata kunci:** *Coping Stress; Pemulihan Psikologi; Anak Usia Dini; Perceraian.*

### **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan lingkup kecil dalam hubungan sosial manusia di dalam masyarakat. Dalam membangun rumah tangga tentunya semua orang menginginkan hubungannya untuk tetap bahagia, tenteram, damai, dan juga selalu harmonis hingga maut memisahkan. Keluarga bisa diartikan sebagai satuan kelompok primer yang berisi dua orang atau bisa juga lebih dan memiliki hubungan interaksi *interpersonal*, hubungan pernikahan, hubungan sedarah, atau pun adopsi. Sedangkan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) di sana dijelaskan bahwa keluarga merupakan hubungan kekerabatan

yang dekat dalam masyarakat, lebih umumnya terdiri dari ibu, bapak, anak (Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online, 2024). Dalam hubungan keluarga tersebut di dalamnya memiliki tujuan dari perkawinan dalam Islam yakni terwujudnya keluarga yang *sakinah mawaddah rahmah* sehingga melahirkan rasa kebahagiaan, ketenteraman atau pun keharmonisan.

Untuk mencapai hubungan keluarga yang *samara* tidak mudah dalam mewujudkannya. Karena dalam membangun rumah tangga terdapat karakteristik orang yang berbeda, di mana setiap orang di dalam keluarga memiliki karakteristik dan pemikiran yang berbeda pula. Dengan begitulah di dalam keluarga juga memiliki peranan dan fungsi yang berbeda-beda. Oleh karena itu juga di dalam membangun keluarga juga terkadang terdapat konflik yang menghampiri, yang biasanya disebabkan oleh kesalahpahaman antar pihak. Maka oleh sebab itu, setiap anggota keluarga harus memiliki niatan untuk membangun perkembangan yang baik, seperti meluangkan waktu, membangun rasa kasih sayang, dan juga pengertian supaya mampu membangun keharmonisan di seluruh anggota keluarga sehingga merasakan kenyamanan, ketenteraman, dan juga aman. Hal yang perlu diperhatikan dalam membangun keluarga seperti itu adalah dengan melakukan komunikasi yang baik, baik dari orang tua kepada anak atau pun sebaliknya (Dewi & Sudhana, 2013). Kerukunan rumah tangga yang penuh dengan kasih sayang, hangat, menghargai antara satu sama lain dapat menimbulkan suasana yang akrab dan ceria, serta di antara anggota keluarga dapat memahami perannya dengan mudah dan apa yang menjadi tujuan utama dalam keluarga dapat terwujud (Savero & Yushillia, 2025).

Namun, apabila hubungan rumah tangga sudah tidak harmonis atau bahkan menimbulkan dampak perceraian, posisi anak akan merasakan dampaknya yang sangat besar bagi masa depan mereka. Perceraian adalah proses di mana hubungan perkawinan yang sebelumnya sah secara hukum diakhiri melalui prosedur yang ditetapkan oleh undang-undang (Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online, 2024). Meskipun hubungan perkawinan telah berakhir, hubungan perwalian terhadap anak masih berlanjut. Keduanya memiliki tanggung jawab yang sama dalam hal perawatan, pendidikan, dan pembiayaan anak (Annalisa Yahanan, 2013). Psikologis merupakan kondisi yang bisa mempengaruhi berbagai tindakan, keputusan, atau pun pemikiran seseorang dalam menentukan langkahnya dalam kehidupannya sehari-hari (Adnan Achiruddin Saleh, 2018). Dampak perceraian pada anak meliputi penurunan kepercayaan diri, peningkatan emosi negatif, dan isolasi sosial. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua cenderung lebih mudah terpengaruh oleh pergaulan negatif. Orang tua yang bercerai juga mengalami berbagai tantangan psikologis, termasuk trauma emosional, kesulitan dalam membangun hubungan baru, tekanan dari lingkungan sosial, dan perasaan bersalah atas dampak perceraian terhadap anak (Savira & Arbi, 2023).

Hubungan tererat dan terdekat dari seorang anak usia dini seumumnya adalah kepada orang tua mereka, maka tidak dipungkiri bahwa orang tua pun sangat memengaruhi pembentukan karakter anak. Sayangnya, perceraian dapat merusak ikatan emosional ini dan berdampak buruk pada perkembangan anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai sering kali mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, menjalin hubungan sosial, dan membentuk keluarga sendiri di masa depan. Perceraian dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk masalah ekonomi, ketidakcocokan dalam berkomunikasi, dan adanya pihak ketiga (Nibras Syafrianni Manna, 2021). Namun berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, salah satu hal yang paling banyak terjadi ketika orang tua bercerai dikarenakan oleh

perselisihan dan pertengkaran secara terus menerus menjadi penyebab utama dengan jumlah kasus 251.828. dari kasus ini menunjukkan bahwa komunikasi yang buruk dan konflik yang tidak terselesaikan dapat merusak hubungan pernikahan secara signifikan (M. Reza Ilham Taufani, 2024).

Berdasarkan keterangan di atas tidak menutup kemungkinan bahwa ketika terjadi perceraian, anak usia dini mendapatkan dampaknya. Dampak yang bisa saja timbul pada anak usia dini adalah seperti gangguan mental atau pun stres yang berkelanjutan. Stres yang biasa saja timbul kepada anak adalah seperti timbulnya rasa malu, rasa bersalah, ketakutan, kesedihan, rasa marah/kemarahan atau lain semacamnya, di mana hal tersebut bisa saja mengganggu pertumbuhan anak untuk berkembang. Stres merupakan situasi atau respons manusia ketika menghadapi hal-hal yang melampaui batas atau bisa dikatakan sulit untuk menghadapi suatu permasalahan tersebut.

Menurut Agoes Dariyo, apabila orang tua melakukan perceraian atau pun hubungan rumah tangga yang kurang harmonis, maka hal tersebut bisa menjadi pemicu munculnya dampak negatif kepada anak-anak mereka. Dampak tersebut dapat terlihat seperti respon anak setelahnya adalah mengalami kebingungan untuk memilih antara salah satu dari kedua orang tua mereka. Mereka mengalami tekanan terhadap pilihan yang kurang tepat jika dirasakan oleh anak akan hal tersebut belum saatnya untuk mereka memilih. Oleh karena itu, hal ini mengakibatkan mereka tidak mendapatkan contoh penyelesaian masalah secara positif yang mana nantinya akan dijadikannya sebagai panutan. Dan oleh sebab itulah kebanyakan perceraian yang telah terjadi, itu akan membuat anak merasakan traumatis. (Fadhanah, 2023).

Menurut Sofyan S. Willis, Anak yang menjadi korban perceraian akan mengalami krisis dalam kepribadiannya, yang mengakibatkan perilaku yang sering kali tidak sesuai. Mereka akan menghadapi gangguan emosional dan mungkin bahkan mengalami gejala neurotik. Keadaan keluarga yang terpisah ini sering kali terlihat di lingkungan sekolah, seperti kurangnya motivasi belajar, kecenderungan untuk menyendiri, perilaku agresif, sering membolos, dan sering kali menunjukkan sikap yang tidak patuh terhadap guru. (Ismiati, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* bisa dijadikan rujukan untuk pemulihan psikologi anak usia dini akibat perceraian kedua orang tua. Manfaat yang ingin di ambil dalam penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis yang berkaitan dengan masalah *coping stress* pada anak usia dini yang menghadapi perceraian dari kedua orang tuanya.

Penelitian mengenai *coping stress* guna mempertahankan kebaikan pemikiran kognitif anak telah banyak dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu, seperti oleh P. Pangestu dan A. Tohari (Pangestu and Tohari, 2024) yang membahas mengenai strategi mengatasi stres dan mempertahankan kesejahteraan keluarga. Namun belum banyak yang memfokuskan kajiannya mengenai pemulihan psikologis dan kognitif anak usia dini, terutama dalam konteks modern dan juga dalam tulisan ini akan dikaji menggunakan perspektif Lazarus dan Folkman.

Menurut Lazarus, *coping stress* adalah salah satu proses yang bisa dilalui oleh suatu individu yang sedang mengalami stres, dan berusaha untuk mengatasi dan manajemen stres yang dilakukan dengan cara menekan akibat dari permasalahan yang

sedang dihadapinya dengan menggunakan cara kognitif atau perbuatan yang bisa memberikan dampak aman kepada dirinya. Untuk bertahan terhadap stres diperlukan kognitif dan perilaku yang dapat berinteraksi secara normal dengan lingkungan masyarakat (Ayuning Atmasari and Tsarwah Adzkie, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini ditulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan dengan cara meneliti bahan-bahan pustaka atau data sekunder yang berfokus pada objek penelitian. (Zainuddin Ali, 2011). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan psikologi dengan analisis kualitatif, di mana penelitian ini tidak menggunakan statistik melainkan melewati pengumpulan data, analisis lalu diinterpretasikan (Ali, 2011). Teknik pengumpulan data penelitian kepustakaan adalah mempelajari dan menganalisis bahan dari literatur yaitu buku, artikel jurnal, hasil penelitian dan sejenisnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini**

Peran orang tua sebagai pendidik utama dalam keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap perkembangan fisik dan mental anak sejak lahir dan dewasa. Fondasi untuk membentuk pengetahuan, karakter, nilai-nilai, dan keterampilan dasar anak salah satunya yakni pendidikan dalam keluarga. Untuk membentuk kepribadian anak, orang tua dapat menanamkan nilai-nilai moral, agama, dan budaya dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua pun memiliki peran penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional, sosial, dan kognitif anak melalui berbagai kegiatan pembelajaran dan pengalaman (Salsabila, 2025). Dengan kata lain, lingkungan keluarga yang kondusif dan pendidikan yang tepat sejak dini akan sangat menentukan kualitas hidup anak di masa depan.

Thomas Lickona berpendapat bahwa keluarga merupakan sumber utama pendidikan moral bagi anak. Dalam menanamkan nilai-nilai moral, orang tua memiliki peran sebagai guru pertama. Demikian, setiap anak memiliki emosi yang berbeda dan unik. Perbedaan ini sangat memengaruhi kualitas hubungan antara orang tua dan anak, serta perasaan anak akan kasih sayang dan penghargaan (Lickona, 2016).

Dengan pengertian yang telah dijabarkan di atas, maka karakter seorang anak dapat dipengaruhi oleh kondisi dalam keluarga. Kekerasan menjadi salah satu faktor anak merasakan tidak nyaman saat berada di rumah, sehingga anak memiliki emosi yang tidak stabil akibat dari hal tersebut dan menyebabkan karakter buruk akan terbentuk. Maka, pentingnya suasana keluarga tanpa kekerasan agar membentuk karakter yang baik bagi anak dan menyebabkan anak merasa aman di dalam keluarga. Ada banyak peran orang tua dalam memengaruhi perilaku dan pola pikir anak, di antaranya adalah sebagai berikut;

*Pertama*, perlunya memberikan pengertian kepada anak mengenai hal baik dan buruk dengan penjelasan yang mudah dimengerti, agar anak dapat memahami dengan baik dan mengamalkannya. *Kedua*, hendaklah meminimalisir penggunaan pendidikan yang keras. Hal ini dapat menyebabkan karakter anak menjadi keras serta dapat membuat anak merasa tidak nyaman. *Ketiga*, hendaknya memberikan contoh kebiasaan baik kepada anak. Sejatinya, anak akan mengikuti apa yang dilihat dan menjadikan kebiasaan.

Maka perlunya orang tua memberikan contoh yang positif kepada anak untuk membantu pembentukan karakter baik anak. *Ketiga*, orang tua tidak hanya bertanggung jawab mendidik anak di rumah, tetapi juga perlu melindungi mereka dari pengaruh buruk lingkungan sekitar. Setelah memberikan pendidikan yang baik, orang tua harus aktif mengawasi dan membimbing anak dalam berinteraksi dengan masyarakat. Dengan begitu, anak dapat tumbuh menjadi individu yang baik dan kuat. *Keempat*, anak tidak hanya membutuhkan kasih sayang dan dorongan semangat saja dari orang tua, melainkan juga curahan kasih sayang dan rasa hormat ketika mereka melakukan kesalahan. Misalnya ketika anak belum mendapatkan hasil yang diinginkan dalam ujian, sejatinya mereka telah mencoba sebisa mungkin untuk mempersiapkan ujian.

Menurut Sugiharti apabila dikaitkan dengan hak-hak anak, orang tua memiliki tugas dan tanggung jawab, di antaranya (Sugiharti, 2005). *Pertama*, mengasuh anak dengan penuh kasih sayang dan bertanggungjawab sejak anak lahir. *Kedua*, menjaga dan memelihara kesehatan anak. *Ketiga*, menyediakan kesempatan bermain, ruang bermain, dan alat-alat bermain anak. *Keempat*, memberi pendidikan sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki anak. *Kelima*, melindungi anak dari tindak kekerasan di luar rumah dan menanamkan pendidikan keagamaan. *Keenam*, memberikan kesempatan anak untuk mengembangkan dan berpendapat sesuai dengan usia anak.

Peran ayah dalam pembentukan karakter anak sangat penting dan tidak bisa dianggap remeh. Meskipun ada anggapan tradisional bahwa ibu adalah satu-satunya pengasuh, ayah juga memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik dan merawat anak. Keterlibatan emosional ayah, melalui interaksi seperti mengobrol, bercanda, dan bermain, dapat membantu membangun ikatan yang kuat serta menciptakan rasa aman dan kasih sayang. Selain itu, ayah berfungsi sebagai *role model*, menunjukkan nilai-nilai penting seperti tanggung jawab dan empati, yang memengaruhi cara anak melihat dunia. Melalui interaksi ini, anak juga belajar keterampilan sosial, seperti kerja sama dan penyelesaian konflik. Kehadiran ayah memberikan dukungan psikologis yang signifikan, meningkatkan rasa percaya diri anak (Maulana, 2025). Dengan semakin fleksibelnya konsep keluarga modern, ayah tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah, tetapi juga aktif dalam tugas rumah tangga dan pengasuhan. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan sangat krusial untuk perkembangan karakter anak, menciptakan generasi yang lebih seimbang dan berkarakter.

### **Pengaruh Perceraian Karena Perselisihan Yang Berkelanjutan Terhadap Psikologis Anak Usia Dini**

Persiapan mental dan fisik sangat diperlukan bagi orang yang bercerai, maka orang tua harus berpikir jauh sebelum benar-benar menjatuhkan pilihan pada perceraian. Namun yang perlu diperhatikan adalah kondisi dari sang anak yang mana apabila menerima keputusan perceraian dari kedua orang tuanya, akan membawa pada kehidupan yang berbeda dan tak pernah bisa dibayangkan. Pendidikan informal, terutama yang berlangsung di lingkungan keluarga, memiliki peran krusial dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Di rumah yang harmonis, anak dapat belajar nilai-nilai positif, komunikasi yang baik, dan cara berinteraksi dengan orang lain, yang semuanya mendukung perkembangan psikologis mereka. Sebaliknya, dalam keluarga yang tidak harmonis, anak sering kali mengalami stres dan konflik, yang dapat menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan

harmonis sangat penting untuk memastikan pendidikan anak berlangsung secara optimal (Untung Suroso and Meilan Arsanti, 2023).

Perceraian mengakibatkan hubungan suami dan istri putus dan ketika hal itu terjadi maka status mereka pun berubah, tidak menjadi suami dan istri lagi dan mereka pun tidak lagi menjalankan hubungan rumah tangga secara bersama. Perceraian merupakan alternatif terakhir yang sering kali dijadikan pilihan untuk menyelesaikan persengketaan dalam perkawinan. Maka dari itu dalam sebuah bahtera rumah tangga jika sedang tidak baik-baik saja, perceraian sering kali menjadi jalan keluarnya. Karena perceraian tidak perlu adanya kesepakatan pasangan yang sedang berumah tangga, perceraian dapat dilakukan dalam keputusan sepihak. Perceraian sering kali terjadi akibat ketidakstabilan dalam berumah tangga seperti kesalahpahaman antara sepasang suami istri akibat kurangnya komunikasi dalam menjalani bahtera rumah tangga, perceraian juga cepat diproses oleh hokum seperti yang telah dijelaskan tadi bahwa perceraian tidak memerlukan persetujuan dua pihak maka itu perceraian akan cepat diproses tanpa perlu persetujuan pihak satunya lagi (Lailatul Mufaroha And Fitria Tanti Yosyva, 2024).

Selain itu, perceraian memiliki dampak yang signifikan bahkan bisa menjerumus ke hal-hal yang negatif terutama kepada perkembangan kognitif anak. Anak yang mengalami hal tersebut bisa mengalami stress, sedih, fobia, perasaan kehilangan orang tua, bingung, tidak mampu mengungkapkan perasaan, kurang melatih daya imajinatifnya, dan kurangnya rasa percaya diri dalam menuntut ilmu di bangku sekolah. Dari berbagai dampak yang biasa telah timbul, tentunya dampak negatif menjadi hal yang membuat anak dirugikan dan anak akan cenderung mengalami emosi yang tidak stabil terutama kepada anak usia enam hingga dua belas tahun. Akibatnya, orang tua harus mempertimbangkan kembali keputusan mereka untuk bercerai karena dampak negatif yang lebih dominan muncul terhadap anak jika orang tua bercerai (Mufaroha and Yosyva, 2024).

Masalah yang muncul setelah perceraian, terutama ketika pasangan memiliki anak, sering kali cukup kompleks. Penting untuk mempertimbangkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh perceraian terhadap anak, yang umumnya berdampak buruk pada aspek psikologis mereka. Anak-anak sering merasa bahwa keluarga mereka tidak lagi utuh, sehingga muncul rasa iri terhadap teman-teman yang menikmati waktu bersama kedua orang tua mereka. Ketika anak mengetahui bahwa orang tua mereka akan bercerai, mereka sering merasakan kesedihan dan kekecewaan yang mendalam (Jonathan & Herdiana, 2020). Berikut ini adalah beberapa dampak negatif dari perceraian bagi anak yaitu seperti yang telah dijelaskan oleh Aria Noprita; Anak akan Merasa Bersalah, Anak Jadi Paranoid, Bertabiat Buruk, Tidak Mau Menikah, Kualitas Kehidupan yang Rendah, Penurunan Akademik, Kesepian, Anak yang Orang Tua Bercerai akan menjadi keturunan tidak baik, Anak Akan Menanggung Beban Aib.

Maka, perceraian orang tua memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Anak-anak yang orang tuanya mengalami perceraian sering kali merasa sedih, bingung, dan bahkan bersalah. Mereka mungkin mengalami perubahan perilaku seperti menjadi lebih pendiam, agresif, atau mengalami penurunan prestasi akademik. Dampak jangka panjangnya bisa berupa gangguan kepercayaan, masalah dalam hubungan *interpersonal*, dan risiko masalah mental di kemudian hari.

Faktor-faktor seperti usia anak, cara orang tua mengelola perceraian, dan dukungan sosial dapat memperparah atau meringankan dampak negatif ini.

### **Teori *Coping Stress* Lazarus dan Folkman Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini**

Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa *coping* merupakan serangkaian usaha yang dilakukan secara berkelanjutan atau terus menerus, baik dalam bentuk perubahan kognitif maupun perilaku, hal ini dilakukan karena memiliki tujuan untuk mengatasi tekanan atau tuntutan yang muncul dari dalam diri individu atau dari lingkungan luar yang dianggap membebani dan melebihi kapasitas individu tersebut (Lazarus, 1984). Folkman mendefinisikan *coping* sebagai proses perubahan dalam pemikiran dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi tekanan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal (Lazarus, 1984)

*Coping* mencakup berbagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi dampak dari stresor. Lazarus dan Folkman membagi *coping* stres menjadi dua kategori: *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan *problem-focused coping*, yang berorientasi pada pemecahan masalah.

#### a. *Problem focused coping* (*coping* yang fokus pada masalah)

Dalam melakukan pendekatan ini, stresor biasanya melakukan hal-hal untuk mengurangi rasa stresnya dengan cara melakukan keterampilan baru dan stresor lebih cenderung melakukan strateginya sendiri dalam menghadapi masalah, apabila dirasa masalah tersebut dapat diatasinya. Dengan kata lain dalam pendekatan ini stresor bisa melakukan tindakan untuk menghadapi masalahnya dengan cara mengubah situasi. Stresor akan lebih sering melakukan hal seperti itu, apabila dirasa masalah yang sedang dihadapinya masih bisa dia tangani atau masih bisa dia kendalikan. Strategi yang umumnya di rancang untuk menghadapi masalah seperti ini adalah dengan; menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan menjalankan alternatif yang dipilih.

#### b. *Emotion focused coping* (*coping* yang fokus pada emosi)

Strategi pendekatan ini biasa disebut sebagai *Coping* yang fokus terhadap emosi, atau bisa dijabarkan sebagai salah satu bentuk usaha dalam mengatur respons emosional terhadap masalah yang bisa menimbulkan stres, dengan menganggapnya tidak ada terhadap fakta yang tidak menyenangkan itu terjadi. Hal ini dilakukan menggunakan strategi kognitif individu dengan mengubah kondisi stres ataupun dengan mengatur emosinya (Lazarus, 1984).

Misalnya, seorang anak mungkin membayangkan orang tuanya masih bersama dan bahagia, atau menyalahkan diri sendiri atas perceraian tersebut. Meskipun strategi ini bisa memberikan sedikit kenyamanan sementara, namun tidak selalu sehat dalam jangka panjang. Untuk membantu anak-anak mengatasi emosi mereka dengan lebih baik, orang tua perlu memberikan dukungan emosional, mengajarkan keterampilan *coping* yang sehat, dan jika perlu, mencari bantuan profesional.

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres (*coping*) tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi *coping*, yaitu :

a. *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam di antaranya adalah seperti,

*Pertama* konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil risiko. Pendekatan ini bisa diterapkan pada anak usia dini akibat stres dari perceraian orang tuanya. Ketika anak merasa bahwa orang tuanya sudah bercerai, mereka akan merasa kesepian, iri pada teman lainnya, dan merasa kurang kasih sayang sehingga mereka akan merasa berbeda dengan yang lainnya. dikarenakan hal tersebut, mereka akan memikirkan bagaimana cara untuk mempertahankan apa yang mereka inginkan. misalnya ketika mereka menginginkan mainan dan memiliki mainan tersebut, mereka tidak akan meminjamkan kepada anak lainnya, karena merasa bahwa mainan tersebut merupakan kesenangannya. apabila anak lain ingin merebut mainan mereka, mereka bisa saja melakukan tindakan lebih agresif, misalnya memukul anak lain.

*Kedua*, Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, pendekatan ini bisa diterapkan pada anak usia dini, apabila anak tersebut menghadapi situasi kedua orang tuanya bercerai. Dengan adanya konflik secara mendadak tersebut, bisa saja membuat anak merasa sedih, kesepian, dan penurunan kualitas hidup. Dukungan sosial sangat penting bagi anak di masa perceraian orang tua. adanya dukungan sosial memberikan mereka perasaan lebih aman, dicintai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan.

*Ketiga*, Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan. Merencanakan pemecahan masalah adalah salah satu bentuk *problem-focused coping*. Artinya, individu secara aktif berusaha untuk mengubah atau mengatasi situasi yang menyebabkan stres. Dalam konteks anak yang menghadapi perceraian, strategi ini melibatkan anak dalam memikirkan cara-cara untuk mengatasi perasaan negatif atau kesulitan yang mereka hadapi. Misalnya, ketika anak merasa lelah bolak-balik ke rumah ayah atau ibunya, maka dia bisa membuat daftar barang apa saja yang dia sukai, dan membawa barang tersebut ketika dia pindah.

b. *Emotional focused coping*, yang terdiri dari 5 macam di antaranya adalah seperti:

*Pertama*, kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya. Misalnya, seorang anak yang merasa marah karena mainan kesayangannya rusak berusaha untuk tidak melempar mainan lain atau berteriak. *Kedua*, membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar. Faktor ini biasanya dilakukan oleh anak-anak karena merasa dirinya bersalah, dan tidak ada dorongan baginya untuk melakukan sesuatu yang pasti. Oleh karena itu, perlu adanya dorongan dari pihak ke tiga dalam *men-support* anak supaya menjadi lebih baik dengan membuatnya merasa lebih terbuka terhadap apa yang ia alami dan mau menceritakan kronologisnya. *Ketiga*, penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berpikir secara positif dalam mengatasi masalah.

Misalnya, seorang anak tersebut bisa melakukan kegiatan waktu luangnya untuk melakukan hal-hal positif. Seperti melakukan hal-hal baru yang dia senangi untuk menambah wawasan bersama teman-temannya, mengikuti les sesuai hobinya seperti mengikuti les piano, renang, dll. *Ketiga*, Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya. *Keempat*, lari atau penghindaran; menjauh dan menghindari dari permasalahan yang dialaminya (Smet, 1994)

Oleh karena itu, faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor internal seperti kepribadian, kognitif, dan emosi, serta faktor eksternal seperti budaya/lingkungan, tuntutan situasi, dan peran sosial.

## KESIMPULAN

Keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan anak, baik dari segi mental, karakteristik, dan juga pendidikan. Peran orang tua dalam membentuk kepribadian anak sangat fundamental bagi kebutuhan masa depan anak. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh yang baik, memberikan kasih sayang, dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi anak. Namun apabila orang tua melakukan perceraian, hal itu bisa memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan anak terutama pada anak berusia dini. Anak-anak yang orang tuanya mengalami perceraian sering kali mengalami berbagai dampak emosi negatif seperti sedih marah, bingung, dan merasa bersalah. Hal ini dapat berdampak pada perilaku mereka seperti prestasi akademik dan hubungan sosial.

Untuk menghadapi situasi yang sulit ini, anak-anak bisa saja menerapkan berbagai strategi *coping*. *Problem focused coping*, melibatkan upaya aktif untuk mengatasi masalah seperti mencari dukungan sosial, atau merencanakan solusi. Lalu bisa juga dengan *Emotional focused coping*, yakni bisa berfokus kepada pengaturan emosi misalnya dengan mencoba melupakan masalah atau menyalahkan diri sendiri. Teori Lazarus dan Folkman memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana anak-anak mengatasi stres meskipun terjadi perceraian dari kedua orang tuanya. Teori ini mengidentifikasi berbagai strategi *coping* seperti konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan penilaian kembali secara positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z. (2011). *Metode Penelitian Hukum*. Sinar Grafika.
- Atmasari, A., & Adzkia, T. (2023). Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psimawa*, 6(1), 6–10.
- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri Dengan Keharmonisan Dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 24.
- Fadhanah, H. R. (2023). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orang Tua Bercerai*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ismiati. (2018). Perceraian Orangtua Dan Problem Psikologis Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1–16.

- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1). <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online*. (N.D.).
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. Springer Publishing Company.
- Lickona. (2016). *Educating For Character*. Bumi Aksara.
- Manna, N. S. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga Di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(6).
- Maulana, A. (2025). *Trategi Coping Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Membesarkan Anak*. Universitas Malikussaleh.
- Mufaroha, L., & Yosyva, F. T. (2024). Dampak Perceraian Kedua Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Seorang Anak. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(2).
- Pangestu, P., & Tohari, A. (2024). Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pamulang Barat. *Risoma: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.62383/Risoma.V2i2.63>
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Pt. Aksara Timur.
- Salsabila. (2025). *Gambaran Koping Stres Akademik Siswa Smp Dari Orang Tua Yang Berpisah Karena Perceraian*. Universitas Medan Area.
- Savero, A. R., & Yushillia, V. A. (2025). Copingstressremajaakibatperceraianorangtuadidusunx,Kabupatenlamongan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4).
- Savira, N., & Arbi, D. K. A. (2023). Strategi Koping Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua. In *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. Universitas Airlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Sugiharti. (2005). *Penjajagan Kebutuhan Tentang Pemenuhan Hak Anak*. Balitbang Bkkbn Diy.
- Suroso, U., & Arsanti, M. (2023). Perceraian Dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur. *Legitima*, 5(2). <https://doi.org/10.33367/Legitima.V3i1>
- Taufani, M. R. I. (2024, October 25). 5 Penyebab Paling Banyak Di Ri, Ternyata Bukan Selingkuh. *Cnbc Indonesia*.
- Yahanan, A. (2013). *Hukum Perceraian*. Sinar Grafika.