

BAB V

PEMBAHASAAN

Bab ini membahas dan mengaitkan antara kajian teori dengan hasil temuan yang ada dilapangan. Terkadang apa yang ada dilapangan berbeda dengan teori atau kajian pustaka, untuk itu perlu penjelasan lebih lanjut antara yang ada dilapangan dengan teori supaya dapat membuktikan kenyataan yang ada. Menurut hasil paparan bahwa subjek NF adalah seorang anak dari keluarga yang sudah bercerai sehingga menimbulkan banyak konflik batin pada kehidupan sehari-harinya.

Konflik batin inilah yang membuatnya menjadi stres. Kehidupan yang selalu diimpikan memiliki keluarga utuh serta harmonis tidak didapatkan selama ini. Walaupun sejak kecil ada sosok paman yang selalu menemani tetapi baginya paman bukanlah ayahnya. Pada saat subjek NF berada disekolah menengah akhir (SMA) saudara dari ibunya telah mengatakan hal yang sebenarnya kepada NF. Ayah yang selalu diharapkan kedatangan dan kasih sayangnya justru meninggalkannya sejak masih didalam kandungan. Tidak hanya itu, keadaan keluarganya yang tidak utuh membuat NF sering digunjingi tetangga. Pernah suatu ketika NF sedang melewati jalan didekat rumahnya, tiba-tiba NF mendengarkan apa yang dibicarakan tetangga terhadap keluarganya dimana NF dipanggil anak yang tidak memiliki ayah. Awalnya NF tidak mengetahui mengapa tetangganya memanggil NF dengan panggilan anak tidak memiliki ayah karena yang NF ingat bahwa ibunya berkata bahwa ayah telah meninggal dunia. Lalu mengapa para tetangga

sampai menggunjing dan memanggilnya anak tanpa ayah. Kata-kata yang berulang-ulang muncul dari tetangga membuat NF sangat stres karena selalu terngiang-ngiang di pikirannya. Hingga NF pun pindah sekolah karena tidak kuat dengan gunjingan tetangganya. Setelah mengetahui kebenaran ayahnya yang meninggalkan NF sejak didalam kandungan bukan meninggal seperti apa yang di katakan ibunya, NF pun sangat marah. Hal tersebut membuat NF menjauhi semua laki-laki termasuk pamannya dirumah. Hari-hari yang dilaluinya diliputi rasa kemarahan terhadap ayah yang membuatnya mengurung diri di kamar beberapa hari. Hingga ibunya membujuknya untuk keluar karena takut anaknya sakit.

Berkaitan dengan judul skripsi ini akan membahas fokus penelitian sebagai berikut:

A. Sumber-Sumber Stres Anak Korban *Broken Home*.

Stres adalah keadaan dimana seseorang akan merasa tegang ketika seseorang tersebut mengalami masalah atau tantangan dan belum memiliki jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.¹ Ada beberapa tipe dari suatu peristiwa yang bisa dinilai sebagai suatu peristiwa yang dapat menimbulkan stres menurut Taylor diantaranya adalah peristiwa yang tidak mampu dikontrol oleh dirinya sendiri, peristiwa yang tidak menyenangkan, peristiwa tidak dapat diprediksi, peristiwa yang tidak jelas

¹ Triantoro Satia dan Norans Eka S, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bui Aksara, 2009), hal 28

serta membuat menimbulkan keraguan, dan kejadian yang tidak kunjung mendapatkan.²

Stres menurut Rathus dan Nevid adalah suatu kondisi dimana terdapat tekanan fisik dan kejiwaan yang biasanya terjadi akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Individu akan bereaksi ketika individu tersebut dalam keadaan yang dapat memicu stres. Pada dasarnya setiap orang akan berusaha mengatasi stress ketika mengalami reaksi atau merespon setiap tuntutan yang datang atas dirinya sendiri.³

Anak akan bereaksi ketika memiliki tekanan pada psikisnya akibat tidak kuat menahan masalah yang datang pada dirinya. Begitu halnya dengan NF yang tiak bisa menerima kenyataan bahwa ayahnya ternyata meninggalkan ibunya dan NF bukan karena meninggal dunia. Terlebih ayahnya telah menikah lagi dan memiliki anak seumuran NF. Ketidak siapan NF menerima kenyataan itu membuatnya sangat terpuak. Selain itu tekanan karena gunjingan tetangga dan teman-teman sekolah membuatnya tidak sanggup menghadapi kenyataan.

Berdasarkan pada paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa setiap orang dapat mengalami stres dengan sumber masalahnya masing-masing, termasuk seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga *broken home*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti

² Chabibati Fatimatuz Zahra & Fajar Kawuryan, *Coping stress pada remaja broken home*, SBN : 978-602-71716-2-6, (Kudus: universitas muria kudus,2015) hal 53

³ Rahmi Lubis, *Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja*, Jurnal Psikologi, Volume 1, Nomor 2, Desember 2015, hal. 49

terkait stres pada anak korban *broken home* terdapat beberapa sumber yang memicu timbulnya stres menurut Farid Mashudi. Diantaranya adalah:

1. Stresor Psikologi

Temuan penelitian pada poin pertama sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa: Stres Psikologi ditandai dengan *fikiran yang negatif* atau berprasangka buruk terhadap individu lainnya, dan kekecewaan yang berlebihan akibat dari kegagalan karena terlalu berharap dengan sesuatu hal tetapi belum dapat dicapainya. memperoleh sesuatu yang diinginkan). Iri hati atau dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan yang di luar kemampuan.⁴

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

⁴ Farid mashudi, *psikologi konseling*, (yogyakarta: IRCiSoD, 2012) hal 193- 194

dengan menangis dan tidak bisa berbuat apa-apa atas keadaanya.

2. Stresor Sosial

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

- a) Iklim kehidupan keluarga seperti : hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian yang terjadi antara suami atau istri akibat perselingkuhan, suami atau istri meninggal, dan tingkat ekonomi yang rendah.
- b) Faktor pekerjaan seperti: sulitnya mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK, kurangnya penghasilan yang diperoleh tidak sesuai dengan pengeluaran yang dibutuhkan setiap hari.
- c) Iklim lingkungan seperti terjadinya kejahatan, mahalnya harga kebutuhan pokok, berkurangnya pasokan air bersih yang memadai, kemacetan lalu lintas, kondisi perumahan yang buruk, tidak stabilnya kehidupan politik dan ekonomi di masyarakat.⁵

Berdasarkan teori di atas bahwasannya stres yang dialami oleh anak yang berada dalam lingkungan *broken home* adalah stres sosial melalui iklim keluarga dimana terjadi perpisahan antara

⁵ Farid mashudi, *psikologi konseling*, (yogyakarta: IRCiSoD, 2012) hal 193- 194

orang tua subjek, ketika berada dalam lingkungan yang membuat subjek tidak nyaman dan timbulnya trauma yang disebabkan oleh rasa cemas berlebih atau stres berlebihan. Seperti menjauh dari tetangga di rumahnya karena takut menjadi bahan gunjingan tetangga dan juga membuat subjek menjauh dari laki-laki, sehingga membuat subjek menarik diri dari lingkungan. Masalah lain yang membuat dirinya stres adalah pada iklim lingkungan yaitu ekonomi yang kurang stabil pada saat ayahnya meninggalkannya sejak masih didalam kandungan, ibu NF rela menjadi asisten rumah tangga demi menghidupi NF serta keluarganya. NF sejak kecil hidup dengan sederhana tidak seperti teman-temannya yang bisa minta apa saja sesuka hati. Dalam hal ini subjek NF tidak memiliki masalah stres karena pekerjaan karena subjek masih bersekolah.

Pengalaman negatif yang dialami subjek terhadap sosok laki-laki (ayah) yang meninggalkan subjek, menimbulkan trauma akan laki-laki di sekitarnya. Trauma ini akibat dari stres yang berlebihan hingga menjadikan subjek sulit bergaul dengan laki-laki dalam lingkup sekolah. Bagi pandangan subjek, laki-laki adalah sosok yang selalu menyakiti hati perempuan.

B. Strategi Coping Stres Anak Korban *Broken Home*

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

a. Coping Negative

Coping negative menurut Weiten Lloyd adalah “*giving up* atau melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, agresif, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, berperilaku konsumerisme yang berlebihan seperti halnya menghabiskan uang untuk berbelanja, menghina diri sendiri, dan menolak kenyataan dengan melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan.”

b. *Coping Positive*

Coping positive dapat diartikan sebagai upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat dan menurut beberapa ahli psikologi memperkirakan bahwa humor merupakan *coping* yang positif. *Coping positive* memiliki beberapa ciri yaitu, menghadapi masalah secara langsung, mempersepsi situasi stres dengan rasional, mengendalikan diri dalam mengatasi masalah. Tindakan *coping positive* meliputi: meditasi, merelaksasi diri, dan mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.⁶

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

⁶ Fajar Rositoh, Sarjuningsih, Tatik Imadatus Sa'adati, “*Strategi Coping Stres Mahasiswa yang telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir*”, jurnal psikologi, Vol. 1 No. 2 Desember 2017, hal 63

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

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

a) *Seeking social Emotional*

Strategi ini digunakan untuk memperoleh dukungan sosial dari orang sekitar. Seperti yang sudah dilakukan subjek yakni dengan mengikuti komunitas sosial yaitu komunitas pranikah dan komunitas anak berkebutuhan khusus.

b) *Distancing*

Strategi ini lebih memunculkan sebuah harapan positif agar pikiran negatif tidak muncul dari dalam

diri subjek. Tindakan yang dilakukan subjek sudah merubah pola fikiran yang negatif menjadi positif seperti: yang awalnya tidak mempercayai kata-kata dari laki-laki, laki-laki akhirnya mulai percaya dengan laki-laki.

c) *Self control*

Strategi ini lebih mengontrol perasaan-perasaan seperti kemarahan, kesedihan agar masalah bisa terselesaikan dengan kepala dingin. Bentuk-bentuk self control yang dilakukan subjek dengan menuangkan segala kesenangan dan kesedihan melalui tulisan.

d) *Positive reappraisal*

Strategi ini bisa di lakukan dengan mendekati diri kepada Tuhan, serta melakukan hal yang bersifat positif. Upaya yang dilakukan untuk mengubah pola fikir subjek dengan mengamalkan ilmunya kepada anak berkebutuhan khusus.

Dalam strategi *coping stress emotion-Focused Coping* (*coping* yang berfokus pada emosi) memiliki beberapa aspek yang tidak cocok di masukan dalam penyelesaian masalah peneliti . Karena semua tergantung pada tingkat kebutuhan setiap individu untuk menyelesaikan

masalahnya. Seperti *emotion-Focused Coping* (*coping* yang berfokus pada emosi), bagian yang tidak cocok di masukan dalam penelitian ini adalah Penekanan kegiatan bersaing.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan secara optimal, akan tetapi penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada. Beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah:

1. Kesulitan untuk mendapatkan data sekunder seperti data klien dari keluarga *broken home* yang ada di Tulungagung, karena dapat melanggar kode etik dari asas kerahasiaan yang ada di PUSPAGA.
2. Tidak bisa memberikan informasi secara detail tentang alamat subjek dikarenakan subjek tidak bersedia. Sehingga peneliti hanya mencantumkan alamat seperti umumnya. Kecamatan dan kabupatennya saja.
3. Jenis penelitian ini adalah studi kasus penelitian kualitatif. Penelitian ini menekankan pemahaman dari subjek penelitian terhadap keadaan sekitarnya lebih mendalam sehingga memungkinkan untuk terjadi ketidaksesuaian anatara tujuan penelitian dengan pemahaman narasumber. Peneliti berusaha agar penelitian ini mampu menggambarkan dengan baik keadaan yang sebenarnya.