STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA RANTAU YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

***COPING STRATEGIES IN OVERSEAS STUDENTS WHO HAVE DIVORCE PARENTS***

**Kadek Yunda Oka Baskara**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[18081163@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:18081163@student.mercubuana-yogya.ac.id)

082145290626

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi koping pada mahasiswa rantau yang memiliki orang tua bercerai. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang mahasiswa yang berasal dari Flores dengan rentang usia antara 21-25 tahun yang memiliki orang tua bercerai dan sedang merantau di pulau Jawa. Metode dalam penelitian ini adalah kulitatif fenomenologi dan data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi lalu analisis data dilakukan melalui tahap epoche, tahap reduksi, dan tahap strukturasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi partisipan dalam perantauan adalah keluarga, keuangan, dan penyusunan skripsi sehingga berdampak partisipan menjadi terhambat mengerjakan skripsi, stres, emosi, malas, sensitif, sedih, khawatir, terbebani*, overthinking*, dan perilaku. Dalam menghadapi permasalahan partisipan memiliki dua jenis strategi koping yaitu *emotional focus coping* yang berwujud kegiatan-kegiatan yang disenangi dan *problem focused coping* yang berupa currhat untuk mendapatkan saran dan membaca buku dan artikel. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping adalah faktor internal berupa tidak suka berlama-lama dengan emosi negatif, pengalaman, kedewasaan, religiusitas, berpikir optimis, dan usia. Lalu ada faktor eksternal berupa keuangan, jenis masalah, kehidupan sosial, dan adanya bantuan atau dukungan dari orang lain.

Kata kunci : *Bercerai ,Koping, Mahasiswa, Orang tua, Rantau*

***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the coping strategies of overseas students who have divorced parents. The participants in this study were two students who came from Flores with an age range of 21-25 years who had divorced parents and were migrating on Java. The method in this research is qualitative phenomenology and data is collected through interviews and observations then data analysis is carried out through the epoche stage, reduction stage, and structuration stage. The results showed that the problems faced by participant were family, finances, and thesis preparation so that the impact of participant being hampered in doing thesis, stress, emotion, lazy, sensitive, sad, worried, burdened, overthinking, and behavior. In dealing with problems, participant have two types of coping strategies, namely emotional focus coping in the form of activities they enjoy and problem focused coping in the form of venting to get advice and reading books and articles. The factors that influence coping strategies are internal factors in the form of not wanting to linger with negative emotions, experience, maturity, religiosity, optimistic thinking, and age. Then there are external factors in the form of finances, types of problems, social life, and the presence of help or support from others.*

*Key words : Divorced, Coping, Overseas, Parents, Student*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang menuntut ilmu di luar daerah asalnya. Selama berada di rantauan mahasiswa sering mengalami permasalahan yang tidak terduga, seperti beradaptasi pada lingkungan barunya. Permasalahan keuangan kerap terjadi pada mahasiswa rantau seperti terlambat mendapat uang saku dari orang tua. Tugas perkuliahan yang banyak dan kewajiban mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa. Nuralisah, Machmuroch dan Astriana (2016) menyatakan bahwa mahasiswa sebagai agen perubahan akan dihadapkan pada tantangan-tantangan akademik dan non akademik, khususnya pada mahasiswa perantau akan mengalami tantangan yang berbeda. Hasil penelitian Aulia (2018) menunjukan bahwa mahasiswa rantau memiliki berbagai permasalahan yaitu kesulitan dalam interaksi dengan orang baru, keuangan, kepercayaan diri, sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi menutup diri, dan juga kekhawatiran pada nilai perkuliahan. Hediati dan Nawangsari (2019) menunjukan bahwa lingkungan baru menyebabkan mahasiswa rantau mengalami *homesickness*, hal itu menyebabkan stress dan cemas pada diri mahasiswa. Setiap mahasiswa mempunyai permasalah yang dimiliki pada saat dirantauan, sehingga mahasiswa harus dapat menyikapi permasalahan yang timbul. Adapun mahasiswa rantau dengan latar belakang orang tua bercerai akan menimbulkan masalah tersendiri.

Perceraian merupakan suatu keputusan pasangan suami istri untuk memutuskan perkawinan secara hukum yang dilakukan di pengadilan karena hubungan pernikahan yang tidak berjalan dengan baik dimana biasanya didahului oleh konflik sehingga mengakibatkan berbagai perubahan emosi, psikologis, lingkungan, dan anggota keluarga juga dapat memunculkan duka yang mendalam (Widiastuti, 2015). Pada umumnya dalam kasus perceraian, anak sering menjadi korban konflik yang dilakukan oleh orang tua. Wijaya (dalam Heryanto, 2016) menyatakan bahwa karakteristik anak dari keluarga bercerai adalah penakut, pendiam, tertutup, tidak berinisiatif, gemar menentang suka melanggar norma, berkepribadian lemah, cemas, dan menarik diri, anak yang moody (labil, berubah-ubah), impulsive (menuruti kata hati/semau gue), aggressive (penyerang), kurang bertanggung jawab, tidak mau mengalah, sering bolos, dan bermasalah dengan teman. Dampak yang bersifat psikologis tersebut seperti takut, cemas, marah, kecewa, dan jatuh cinta merupakan faktor yang dapat menyebabkan stres (Jannah & Santoso, 2021).

Fitriani (2019) menunjukan bahwa dampak perceraian memiliki risiko yang tinggi dalam gangguan perkembangan, kepribadian maupun mental. Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan Yusuf (2014) dampak perceraian bagi anak yaitu mempengaruhi perkembangan psikologis dan pendidikan pada anak. Wawancara awal dilakukan pada tanggal 21 Juni 2021 pada mahasiswa rantau berinisial K yang berusia 24 tahun. K mengatakan memiliki orang tua bercerai merupakan permasalahan yang berat, K sering merasa sedih dan kesepian karena kedua orang tuanya memiliki kesibukan masing-masing. Permasalahan sebagai mahasiwa rantau seperti beradaptasi pada lingkungan baru dan tuntutan akademik menyebabkan K mengalami stress. Dalam upaya mengatasi stress, K sering menceritakan permasalahan yang dihadapinya pada sahabatnya dirantauan maupun dikampung halaman dan terkadang K mengkonsumsi alcohol. K merasa hal yang dilakukannya tersebut mampu mengurangi stressnya dan mampu melupakan permasalahan yang dihadapinya. Perilaku yang ditunjukan K dalam mengurangi stress merupakan strategi koping yang tidak sehat. Walaupun strategi koping pada K membantu menghadapi situasi stress, akan tetapi partisipan mengatakan masih kesulitan menghadapi permasalahan sehari-hari.

Saat merantau, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru sehingga membutuhkan dampingan dan perhatian orang tua (Wirasta & Supratman, 2021). Dampingan dan perhatian dari orang tua kepada anak tersebut tidak berfungsi pada kasus perceraian sehingga dengan tidak didapatkannya perhatian maka anak akan beresiko untuk mengalami kegagalan dalam berbagai bidang (Ramadhani & Krisnani, 2019). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau, seperti rasa rindu pada orang tua, keuangan, lingkungan, tugas-tugas kuliah dan ditambah memiliki orang tua bercerai menyebabkan stres pada mahasiswa, sehingga perlu menerapkan kemampuan strategi koping. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Utami, 2018b) strategi koping merupakan usaha kognitif dan perilaku dari individu dalam mengurangi stres. Menurut Rasmun (dalam Wahyu purwaningsih, 2014) menyatakan bahwa dalam melakukan koping tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat dilakukan secara bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan permasalahan ini yaitu Bagaimana strategi koping pada mahasiswa rantau yang memiliki orang tua bercerai?

**METODE**

Metode dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Meleong (dalam Wilinny, Chrissyca, Halim, Nugroho, 2016) menyatakan bahwa pada penelitian kualitatif dalam menghasilkan hasil penelitian tidak menggunakan analisis statistik atau kuantifitas lainnya. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi lalu data dianalisis melalui tiga tahap yaitu tahap epoche dengan cara memahami ulang, melakukan penelusuran secara mendalam, serta merefleksikan pengalaman secara analitik-sintetik. Setelah itu tahap reduksi dengan menyaring representasi dari informasi yang telah diperoleh oleh peneliti, sesuai dengan permasalahan yang diteliti, dan pada tahap terakhir adalah strukturasi dimana peneliti mengidentifikasi hubungan komponen yang satu dengan yang lain dalam kesatuan teksnya. Sehingga membentuk satuan pemahaman secara sistemik.

Adapun partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua mahasiswa dengan orang tua bercerai yang sedang merantau. partisipan memiliki usia 23 tahun dan 21 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Lalu terdapat dua informan dari para partisipan yang merupakan kakak dan pacar partisipan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Lee, Koeske, Sales (2004 dalam Aprianti, 2012) bahwa mahasiswa perantau akan dihadapkan dengan beberapa masalah, seperti beradaptasi dengan budaya, pendidikan dan lingkungan yang baru yang tidak mereka kenal. Hurlock (1999 dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012) menyebutkan bahwa mahasiswa rantau mengalami penyesuaian baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, dan penyesuaian terhadap norma sosial warga di lingkungan tempat tinggalnya. Hasil penelitian Utami (2018) menunjukkan bahwa pada umunya mahasiswa rantau menghadapi berbagai masalah, antara lain masalah dalam berhubungan dengan orang baru, keuangan, kepercayaan diri serta kekhawatiran tentang biaya kuliah. Permasalahan-permasalahan tersebut juga dialami oleh kedua partisipan dalam penelitian ini.

Ketiga permasalahan yang dialami oleh partisipan, yaitu keluarga, keuangan dan penyusunan skripsi memberikan dampak pada kehidupan mereka, seperti permasalahan perceraian orang tua, dimana Matondang (2014 dalam Yosep et al, 2022) menurutkan bahwa terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari perceraian orang tua, yaitu dampak fisik seperti kurang nafsu makan, kurang tidur, kurang konsentrasi. Sedangkan dampak psikologis dapat berupa perasaan tidak aman, rasa penolakan dari keluarga, marah, kesepian, sedih, dan menyalahkan diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan di tanah rantau yang dihadapi oleh kedua partisipan yang merasa bahwa pengerjaan skripsi yang terhambat sehingga menimbulkan permasalahan psikologis berupa khawatir, stres, malas, marah, merasa terbebani, sedih, overthinking, dan lebih sensitif. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Permatasari et al. (2020)

Stres yang timbul akibat permasalahan yang dihadapi oleh kedua partisipan, membuat mereka memerlukan kemampuan strategi koping. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kedua partisipan menggunakan kedua strategi koping ini dalam permasalahan yang mereka hadapi di tanah rantau.

1. *Emotional focused coping*

Hasil penggalian data menunjukkan bahwa kedua partisipan cenderung menggunakan emotional focused coping. Adapun jenis emotional focused coping yang didapati pada kedua partisipan adalah *distancing*, *self controlling*, *escape avoidance*, *positive reappraisal*, dan *accepting responsibility*. Pada jenis *distancing* kedua partisipan memilih untuk menyendiri, menenangkan diri dengan berpergian untuk mencari suasana baru dan bertemu dengan teman-teman lalu melakukan hal-hal yang menyenangkan. Hasil ini sesuai dengan Biggs et al (2017) yang menyatakan bahwa *emotional focused koping* dengan jenis *distancing* merupakan strategi seseorang agar dirinya tidak terbelenggu oleh permasalahan dengan menjaga jarak.

Lalu pada jenis *self controlling* kedua partisipan memilih untuk berpergian dengan teman-teman, menenangkan diri dengan melakukan kegiatan yang dapat menenangkan. Hasil ini sesuai dengan Biggs et al (2017) yang menjelaskan bahwa *emotional focused koping self controlling* yaitu merupakan usaha-usaha untuk meregulasi tindakan maupun perasaan. Pada jenis *escape avoidance* yaitu jenis *emotional focused koping* yang memilih untuk menghindar dari masalah yang dihadapi dengan melibatkan diri dengan perilaku negatif (Biggs et al., 2017).kedua partisipan mengajak teman-temannya untuk minum alkohol untuk mengurangi stres yang dirasakan. Pada jenis *positive reappraisal* kedua partisipan memilih untuk beribadah dan melibatkan Tuhan dalam urusannya untuk mengurangi beban dan kedua partisipan juga berusaha untuk melihat sisi baik dari sebuah permasalahan juga menganggap bahwa permasalahan yang dialami adalah tantangan dan pengalaman untuk memperbaiki diri. Perilaku ini merupakan bentuk *emotional focused koping positive reappraisal* yaitu upaya dalam menciptakan makna positif dengan memusatkan pada pengembangan personal serta melibatkan hal-hal yang bersifat religius (Biggs et al., 2017).

Terakhir adalah *accepting responsibility* dimana kedua partisipan melakukan jenis koping *accepting responsibility*  dengan mengetahui jalan keluar dari masalah, dapat mengatur perasaan negatif, dan tetap mencari tahu cara menyikapi suatu permasalahan. Penemuan tersebut sesuai dengan Biggs et al (2017) yang menjelaskan bahwa *accepting responsibility* merupakan upaya dalam mengakui peran dirinya pada permasalahan yang dihadapi serta mencoba untuk mengatur segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

1. *Problem focused coping*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kedua partisipan menggunakan *problem focused coping* dengan jenis *seeking s*ocial support dan *planful problem solving.* Kedua partisipan melakukan *seeking social support* dengan menemui teman-teman untuk bercerita dan mendapatkan solusi dan juga membaca buku dan artikel untuk mendapatkan pandangan yang baru terhadap permsalahan. Sesuai dengan Biggs et al (2017) yang menjelaskan bahwa *seeking social support* adalah upaya individu dalam menghadapi masalah dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, hal tersebut dapat berbentuk fisik dan non fisik.

Melalui penelitian ini juga dibuktikan bahwa kedua partisipan melakukan *planful problem solving* dimana kedua partisipan tidak langsung bertindak dengan gegabah, melainkan mencari ketenangan terlebih dahulu dan juga meminta bantuan orang lain untuk memberikan pendapat mengenai permasalahannya. Hal tersebut sesuai dengan Biggs et al (2017) yang menjelaskan bahwa *planful problem solving* merupakan upaya dalam memecahkan masalah secara tenang serta berhati-hati dengan disertai pendekatan analisis untuk memecahkan masalah

Pada penelitian ini juga didapati ada faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping mahasiswa rantau yang memiliki orang tua bercerai yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Didapati bahwa faktor internal pada kedua partisipan adalah pemikitan optimis, kedewasaan, religiusitas, dan kemauan untuk menyelesaikan stres yang dirasakan. Lalu pada faktor eksternal yang mempengaruhi kedua partisipan dalam penelitian ini adalah bantuan lingkungan sekitar dan jenis masalah yang dihadapi. Faktor eksternal berupa bantuan dari lingkungan dan sosial, kondisi keuangan, dan jenis masalah merupakan faktor yang dapat mempengaruhi strategi koping mahasiswa rantau dengan orang tua bercerai Penemuan tersebut sejalan dengan Mutadin (dalam Chabibati Fatimatuz Zahra, 2015) yang menjelaskan bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984 dalam Maryam, 2017) bahwa strategi koping dapat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa strategi koping yang digunakan oleh partisipan penelitian emotional focused coping dan problem focused coping. Strategi koping tersebut dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi permasalahan di tanah rantau, yaitu permasalahan keluarga, keuangan dan penyusunan skripsi. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi strategi koping yang dilakukan oleh partisipan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman’s psychological stres and koping theory. *The Handbook of Stres and Health: A Guide to Research and Practice*, 351–364.

Chabibati Fatimatuz Zahra, F. K. (2015). Koping Stres Pada Remaja Broken Home. *Proceeding Seminar Nasional “Selamatkan Generasi Bangsa Dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal,”* 198–207.

Fitriani, N. (2019). *Dampak Perceraian Pada Anak Usia Remaja ( Studi Pada Keluarga di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar )*.

Hediati, H. D., Ainy, N., & Nawangsari, F. (2019). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Adaptive Behavior of Regional Students of Faculty of Psychology , Airlangga University*. *2014*.

Jannah, R. & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130 – 146.

Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, *1*(2), 59–68.

Maryam, S. (2017). Strategi Koping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101. https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12

Nuralisa, A., Machmuroch, & Astriana, S. (2016). Hubungan antara adversity quotient dan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri mahasiswa perantauan tahun pertama fakultas teknik universitas sebelas maret surakarta. *Wacana*, *8*(2), 1–12.

Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, *2*(1), 128–141. http://jurnal.icjambi.id/index.php

Ramadhani, P. E. & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109 – 119.

Utami, A. W. (2018a). *Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa*, 1–10.

Wahyu purwaningsih, A. A. (2014). Mekanisme Koping Untuk Mengatasi Nyeri Persalinan Kala 1. *INFOKES*, *4*(1), 41–51.

Widiastuti, R. Y. 2015. Dampak perceraian pada perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 2(2), 76-86.

Wilinny, Chrissyca, Halim, Nugroho, H. (2016). Analisis Komunikasi Di Pt. Asuransi Buana Independent Medan. *Jurnal Ilmiah Simantek*, *3*(July), 1–23.

Wirasta, B. D. & Supratman L. P. (2021). Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak Dalam Menghadapi *Culture Shock* pada Mahasiswa Perantaian dari Kalimantan di Kota Bandung. *e-Proceeding of management*, 8(5), 7275 – 7283.

Yosep, I., Mardhiyah, A., & Hikmat, R. (2022). Adolescent Koping Strategies with Parental Divorce: A Narrative Review. *Science Midwifery*, *10*(2), 1079–1085. https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/460%0Ahttps://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/460/401