

**BEYOND THE DIVORCE: MEMBANGUN STRATEGI KOPING YANG KUAT
PADA REMAJA MELALUI CBT**

Afriyani¹, Wahyu Nanda Eka Saputra²

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan^{1,2}

Email : afriyaniamir264@gmail.com¹, wahyu.kons@gmail.com²

ABSTRAK

Perceraian orang tua merupakan peristiwa traumatis yang dapat memberikan dampak signifikan pada perkembangan psikologis remaja. Salah satu konsekuensi yang sering muncul adalah kesulitan dalam mengelola emosi dan stres, yang bermanifestasi dalam berbagai masalah penyesuaian. Terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk pada remaja yang mengalami kesulitan akibat perceraian orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif literatur yang ada mengenai efektivitas CBT dalam meningkatkan strategi koping pada remaja pasca perceraian. Melalui tinjauan pustaka yang mendalam, penelitian ini menganalisis berbagai studi empiris yang telah menguji penerapan CBT pada populasi remaja yang bersangkutan. Hasil kajian menunjukkan adanya konsensus di antara para peneliti bahwa CBT merupakan intervensi yang menjanjikan dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan koping yang lebih adaptif. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa CBT dapat membantu remaja mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan marah yang seringkali muncul akibat perceraian orang tua. Selain itu, CBT juga dapat meningkatkan harga diri, kualitas hubungan sosial, dan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan hidup. Meskipun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor moderasi dan mediasi yang dapat mempengaruhi efektivitas CBT pada populasi remaja yang heterogen. Secara keseluruhan, hasil kajian pustaka ini memberikan bukti kuat mengenai potensi CBT dalam membantu remaja membangun strategi koping yang lebih sehat dan efektif dalam menghadapi dampak negatif dari perceraian orang tua. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya mengintegrasikan CBT dalam layanan kesehatan psikologis bagi remaja yang mengalami kesulitan akibat perceraian.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy, Strategi Koping, Remaja, Perceraian orang tua*

ABSTRACT

Parental divorce is a traumatic event that can have a significant impact on adolescent psychological development. One of the consequences that often arises is difficulty in managing emotions and stress, which manifests itself in various adjustment problems. Cognitive behavioral therapy (CBT) has been shown to be effective in treating various psychological problems, including in adolescents who experience difficulties due to parental divorce. This study aims to comprehensively review the existing literature on the effectiveness of CBT in improving coping strategies in adolescents after divorce. Through an in-depth literature review, this study analyzed various empirical studies that have tested the application of CBT in the relevant adolescent population. The results of the study indicate a consensus among researchers that CBT is a promising intervention in helping adolescents develop more adaptive coping skills. Previous studies have shown that CBT can help adolescents reduce symptoms of depression, anxiety, and anger that often arise due to parental divorce. In addition, CBT can also improve self-esteem, the quality of social relationships, and the ability of adolescents to face life challenges. However, further research is needed to identify moderating and mediating factors that may influence the effectiveness of CBT in a heterogeneous adolescent population. Overall, the results of this literature review provide strong evidence for the potential of CBT in

helping adolescents develop healthier and more effective coping strategies in dealing with the negative impacts of parental divorce. The implication of these findings is the importance of integrating CBT into psychological health services for adolescents experiencing difficulties due to divorce.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Coping Strategies, Adolescents, Parental Divorce*

PENDAHULUAN

Kasus perceraian di Indonesia semakin tahun semakin meningkat kasus perceraian dilaporkan terus terjadi dalam beberapa tahun terakhir. Bahkan, jika dilihat trennya sejak 2016 hingga 2023, angkanya cenderung meningkat (Rizaty, 2023). Banyak faktor yang menyebabkan kasus perceraian terjadi dalam rumah tangga, hasil studi literatur tentang perceraian di Indonesia terlihat bahwa penyebab perceraian antara lain faktor ekonomi, faktor komunikasi yang buruk, faktor adanya orang ketiga atau perselingkuhan, serta faktor sosial dan budaya (Manna et al., 2021). Perceraian yang terjadi tentu akan berdampak tidak hanya berdampak bagi yang bersangkutan (suami-isteri), namun juga melibatkan anak khususnya yang memasuki usia remaja, perceraian merupakan beban tersendiri bagi anak sehingga berdampak pada psikis mereka (Ramadhani & Krisnani, 2019). Menilik usia remaja adalah usia yang masih labil dalam berbagai aspek, tetapi kenyataannya pada usia remaja harus menghadapi kenyataan bahwa orang tuanya bercerai lebih beresiko terhadap gangguan psikologis dan penyimpangan perilaku. Remaja merupakan tahapan perkembangan yang memiliki karakteristik sebagai berikut; sedang mengalami perubahan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan dirinya secara fisik, kognitif, emosi, sosial, dan kepribadian; sebagai bagian dari pubertas dan proses penemuan identitas diri. Dinamika internal dalam diri remaja sendiri pada dasarnya dapat menjadi pemicu remaja mengalami gangguan psikologis dan penyimpangan perilaku, seperti: penurunan prestasi akademik, munculnya perilaku menentang, belajar merokok, dan sebagainya (Hartini, 2019). Tidak banyak remaja yang orang tuanya bercerai bisa menerima dan bisa melakukan strategi koping dengan baik dan positif serta bisa melanjutkan kehidupan dengan normal. Strategi koping Menurut Lazarus & Folkman (Sugiarti, 2000) coping mempunyai 2 (dua) fungsi utama yaitu mengatur emosi yang menekan dan mengubah hubungan atau tuntutan yang bermasalah antara peserta didik dan lingkungan yang menimbulkan tekanan. Strategi coping diklasifikasikan menjadi 2 (dua) kategori besar yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* (Ambarsarie et al., 2021).

Perceraian orang tua dapat menjadi peristiwa yang sangat traumatis bagi remaja, memicu berbagai emosi negatif dan tantangan dalam penyesuaian diri. Dalam konteks ini, terapi kognitif perilaku (CBT) berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan strategi koping yang efektif. CBT mengajarkan remaja untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering muncul setelah perceraian, seperti menyalahkan diri sendiri atau merasa tidak berharga. Melalui pendekatan terapi kognitif behavior konseling mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis (Fadhlullah & Yeni, 2022). Pemberian Cognitive Behavioral Therapy pada remaja yang mengalami harga diri rendah diharapkan dapat memberi stimulus pada remaja agar secara mandiri mampu mengelola pola pikirnya yang semula negatif menjadi kecenderungan pola pikir positif sehingga mampu mengatasi masalah kesehatan jiwa yang dialami khususnya berkaitan dengan harga diri rendah sehingga kualitas hidup di masa mendatang akan mengalami peningkatan (Febriana, 2016).

Meskipun telah banyak dilakukan penelitian tentang perceraian orang tua dan dampaknya terhadap remaja namun sebatas tentang dampak secara psikologis (Ramadhani & Krisnani, 2019), dampaknya pada prestasi belajar remaja (Jenz & Apsari, 2021), atau dampaknya pada kecenderungan depresi pada remaja (Anggareni, 2020), sebagian besar

peneliti focus pada dampaknya saja tetapi belum memfokuskan pada upaya merubah jika dampak yang terjadi secara psikologis adalah negatif tersebut menjadi hal yang positif, sehingga remaja yang orang tuanya bercerai mampu melanjutkan kehidupan dengan normal baik untuk dirinya sendiri maupun dilingkungan sekolah dan masyarakat.

Untuk itu metode yang efektif untuk menangani masalah psikologis, khususnya dalam pengelolaan emosi dan perubahan pola pikir, adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT merupakan terapi psikologis yang berfokus pada identifikasi, analisis, dan restrukturisasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Terapi ini berperan penting dalam membantu individu, termasuk siswa, mengubah cara pandang mereka terhadap masalah yang dihadapi serta memberikan strategi koping yang lebih positif dan konstruktif. Dalam konteks siswa dengan orang tua yang bercerai, CBT dapat membantu mereka memahami dan mengelola emosi, serta membangun kepercayaan diri dan keterampilan untuk menghadapi situasi sulit dalam hidup mereka. Salah satu terapi yang telah terbukti efektivitasnya untuk mengatasi kecemasan sosial adalah Terapi Kognitif Perilaku (Asrori & Ul Hasanat, 2022). Selain itu, CBT juga melatih remaja dalam mengembangkan keterampilan mengatasi stres, seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu, sehingga mereka dapat mengelola emosi yang kompleks dan tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

Penelitian ini berfokus pada efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam membantu siswa yang mengalami perceraian orang tua untuk mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Perceraian orang tua dapat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis anak, terutama bagi siswa usia remaja yang sedang berada dalam masa transisi emosional. Mereka seringkali mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya, termasuk perubahan dinamika keluarga, penurunan dukungan emosional, hingga meningkatnya stres dan perasaan cemas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan khusus untuk membantu siswa ini mengatasi stres dan emosi negatif yang muncul akibat perceraian orang tua.

Melalui penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah CBT efektif dalam meningkatkan kemampuan koping pada siswa yang orang tuanya bercerai. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam bidang psikologi pendidikan dan intervensi psikologis bagi siswa yang terdampak perceraian orang tua. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkuat bukti efektivitas CBT dalam konteks pendidikan, tetapi juga menjadi dasar bagi sekolah atau lembaga pendidikan untuk mempertimbangkan pendekatan serupa dalam mendukung kesehatan psikologis siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi psikolog, guru, dan orang tua dalam mengidentifikasi metode yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan strategi koping yang efektif, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan perubahan besar dalam kehidupan keluarganya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) untuk mengkaji secara sistematis efektivitas *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam meningkatkan strategi koping pada remaja yang orang tuanya telah bercerai. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi, merangkum, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan dari artikel-artikel penelitian relevan yang telah diterbitkan sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak mengumpulkan data primer, melainkan berfokus pada analisis data sekunder yang bersumber dari literatur ilmiah.

Proses pelaksanaan tinjauan pustaka ini dimulai dengan perumusan pertanyaan penelitian yang spesifik, yaitu apakah *cognitive behavioral therapy* dapat efektif dalam meningkatkan strategi koping remaja yang orang tuanya bercerai. Selanjutnya, dilakukan pencarian literatur secara komprehensif untuk menemukan artikel-artikel penelitian yang sesuai dengan topik tersebut. Instrumen utama dalam pengumpulan data pada metode ini adalah

strategi pencarian kata kunci yang relevan dan kriteria inklusi serta eksklusi untuk menyaring artikel yang paling sesuai.

Sumber data yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini adalah artikel-artikel penelitian nasional yang telah dipublikasikan. Akses terhadap artikel-artikel tersebut dilakukan melalui mesin pencari akademik, utamanya Google Scholar. Artikel yang terpilih kemudian dikaji secara mendalam untuk diekstraksi informasi penting terkait metodologi, partisipan, intervensi CBT yang diterapkan, serta hasil temuan mengenai strategi koping remaja. Hasil sintesis dari berbagai penelitian ini kemudian digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan berbagai strategi koping yang digunakan remaja dalam menghadapi stres, khususnya yang berkaitan dengan perceraian orang tua dan masalah psikologis lainnya. Nadya et al. (2023) menemukan bahwa remaja menggunakan problem-focused coping berupa confrontive coping, yakni berusaha mengubah situasi stres, serta emotion-focused coping seperti mencari dukungan sosial dan menghindari situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini dinilai efektif dan memberikan hasil positif bagi partisipan. Penelitian lain oleh Maya et al. (2023) juga menegaskan bahwa strategi koping pada remaja yang mengalami perceraian orang tua melibatkan dua pendekatan utama, yaitu problem-focused dan emotion-focused coping, yang dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, keyakinan positif, keterampilan sosial dan pemecahan masalah, serta dukungan sosial dan materi.

Dalam konteks menurunkan gejala kecemasan dan depresi, Fandy et al. (2023) melaporkan bahwa strategi koping yang paling dominan adalah koping berorientasi tugas, distraksi bersama orang tua dan teman sebaya, koping kognitif yang mencari keuntungan dalam situasi, koping aktif dengan humor, dan regulasi emosi positif. Strategi ini membantu remaja mengurangi dampak negatif kecemasan dan depresi serta memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka. Sementara itu, Yuni dan Ni Luh (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara strategi koping adaptif dan tingkat stres pada remaja, yang berarti semakin adaptif strategi koping yang digunakan, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Penelitian oleh Ba'diah et al. (2021) mengungkapkan bahwa koping berfokus emosi dan harapan memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua yang bercerai. Hal ini menunjukkan pentingnya aspek emosional dan optimisme dalam proses koping. Selain itu, Rizaty et al. (2021) menegaskan adanya hubungan positif antara dukungan sosial, strategi koping, dan resiliensi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja yang orang tuanya bercerai. Dukungan sosial yang dirasakan berupa semangat dan pendengaran keluh kesah membantu meringankan beban psikologis mereka.

Dalam ranah terapi, Wahyu dan Muhammad (2021) menyimpulkan bahwa terapi kognitif behavior efektif untuk mengatasi kecanduan gadget pada remaja dengan membenahi pola pikir yang menyimpang akibat pengalaman merugikan. Terapi ini membantu remaja mengendalikan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang dialami. Surayya et al. (2017) juga menemukan bahwa terapi kognitif perilaku religius efektif menurunkan depresi pada remaja, sementara Annisa et al. (2017) melaporkan bahwa terapi kognitif perilaku berbasis kekuatan terbukti meningkatkan resiliensi pada remaja panti asuhan.

Penelitian kualitatif oleh peneliti lain (2024) tentang remaja yang mengalami kondisi fatherless akibat perceraian orang tua menunjukkan bahwa strategi koping yang dominan adalah emotion-focused coping. Remaja menggunakan berbagai cara seperti mencari dukungan sosial emosional, menghindari sumber masalah, mengatur perasaan sendiri, melakukan distraksi melalui hobi, serta membuat makna positif dari kondisi yang dialami untuk

menghadapi dampak fisik dan psikis dari situasi tersebut. Strategi ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Pembahasan

Strategi Koping Problem-Focused dan Emotion-Focused

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja menghadapi stres dengan menggunakan dua pendekatan koping utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Dalam problem-focused coping, remaja berusaha langsung mengatasi atau mengubah sumber stres yang mereka hadapi. Nadya et al. (2023) mengungkapkan bahwa banyak remaja menggunakan confrontive coping, yaitu strategi yang aktif dan langsung dalam menghadapi masalah yang menimbulkan stres. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mengambil tindakan konkret dalam mengelola situasi sulit yang mereka alami. Namun, tidak hanya itu, remaja juga memanfaatkan emotion-focused coping dengan cara mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan menghindari situasi yang dianggap menimbulkan tekanan emosional. Kombinasi kedua strategi ini membantu mereka dalam mengelola stres secara efektif, sehingga memberikan hasil positif dalam kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, Maya et al. (2023) menambahkan bahwa pemilihan strategi koping pada remaja tidak hanya bergantung pada keinginan atau kemampuan individu semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Faktor kesehatan fisik menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi stres. Keyakinan positif atau optimisme juga berperan dalam menentukan bagaimana mereka memilih dan menerapkan strategi koping. Keterampilan sosial yang baik memudahkan remaja untuk mencari dan menerima dukungan sosial, yang merupakan bagian dari emotion-focused coping. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar serta ketersediaan materi juga menjadi penunjang yang signifikan dalam proses koping. Dengan demikian, keberhasilan strategi koping pada remaja sangat bergantung pada keseimbangan antara kemampuan individu dan dukungan lingkungan yang mereka terima.

Koping dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi

Dalam upaya menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada remaja, Fandy et al. (2023) mengidentifikasi beberapa strategi koping yang paling dominan dan efektif. Strategi koping berorientasi tugas menjadi salah satu pendekatan utama yang digunakan, di mana remaja fokus pada penyelesaian masalah secara langsung. Selain itu, distraksi yang dilakukan bersama orang tua dan teman sebaya juga berperan penting dalam mengalihkan perhatian dari pikiran negatif yang dapat memperburuk kondisi emosional. Koping kognitif yang melibatkan pencarian makna positif atau keuntungan dalam situasi sulit turut membantu remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Tidak kalah penting, penggunaan humor sebagai koping aktif dan kemampuan regulasi emosi positif juga terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif kecemasan dan depresi. Kombinasi strategi-strategi ini tidak hanya membantu mengelola gejala psikologis, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan interpersonal, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental remaja secara menyeluruh.

Lebih lanjut, Yuni dan Ni Luh (2023) menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara koping adaptif dan tingkat stres pada remaja. Hal ini berarti bahwa semakin adaptif dan efektif strategi koping yang diterapkan oleh remaja, semakin rendah pula tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan kemampuan koping yang adaptif sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental bagi remaja. Dengan mengasah keterampilan koping yang tepat, remaja tidak hanya mampu mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat

sangat diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan strategi koping yang sehat dan adaptif.

Pengaruh Koping Emosi dan Harapan terhadap Kesejahteraan Subjektif

Penelitian yang dilakukan oleh Ba'diah et al. (2021) menegaskan bahwa koping yang berfokus pada aspek emosional dan harapan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang mengalami perceraian orang tua. Dalam konteks ini, kemampuan remaja untuk mengelola emosi secara positif serta menjaga optimisme dan harapan terhadap masa depan menjadi faktor kunci dalam proses koping mereka. Emosi yang terkelola dengan baik dapat membantu remaja menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan keluarga, sementara harapan memberikan motivasi dan kekuatan untuk terus beradaptasi dengan situasi yang sulit. Temuan ini menggarisbawahi bahwa koping bukan hanya tentang mengatasi masalah secara praktis, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosional dan sikap mental yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh.

Selain itu, Rizaty et al. (2021) menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang memperkuat efektivitas strategi koping dan meningkatkan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Dukungan sosial yang dirasakan, seperti dorongan semangat dan kesempatan untuk berbagi keluh kesah, berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu meringankan beban emosional mereka. Dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, remaja lebih mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif dan membangun ketahanan mental yang kuat. Hubungan positif antara dukungan sosial, koping, dan resiliensi ini menunjukkan pentingnya lingkungan sosial yang suportif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja yang menghadapi tantangan keluarga. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan peningkatan dukungan sosial dapat menjadi langkah strategis dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif perceraian orang tua.

Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Mengatasi Masalah Psikologis Remaja

Dalam ranah terapi psikologis, Wahyu dan Muhammad (2021) menyimpulkan bahwa terapi kognitif behavior (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecanduan gadget pada remaja. Terapi ini berfokus pada pembenahan pola pikir yang menyimpang, yang biasanya muncul akibat pengalaman merugikan atau trauma yang dialami remaja. Dengan CBT, remaja diajarkan untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang berkontribusi pada kecanduan tersebut. Selain itu, terapi ini juga membantu mereka mengelola perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang terjadi selama masa remaja, sehingga mereka mampu mengendalikan impuls dan meningkatkan kemampuan pengaturan diri secara menyeluruh.

Selain itu, Surayya et al. (2017) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku yang dikombinasikan dengan pendekatan religius efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada remaja. Pendekatan ini tidak hanya mengubah pola pikir negatif, tetapi juga memberikan landasan spiritual yang dapat memperkuat motivasi dan ketahanan mental remaja. Sementara itu, Annisa et al. (2017) melaporkan bahwa terapi kognitif perilaku berbasis kekuatan terbukti mampu meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Terapi ini menekankan pada pemanfaatan kekuatan dan potensi individu sebagai sumber daya utama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, berbagai bentuk terapi kognitif perilaku ini memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis remaja, khususnya mereka yang menghadapi masalah kecanduan, depresi, dan kondisi sosial yang rentan.

Strategi Koping Emotion-Focused pada Remaja Fatherless

Penelitian kualitatif terbaru (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kondisi fatherless akibat perceraian orang tua cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) sebagai cara utama dalam menghadapi tekanan

psikologis yang mereka alami. Dalam strategi ini, remaja mencari dukungan sosial emosional dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau guru, yang memberikan rasa aman dan penguatan emosional. Selain itu, mereka juga berusaha menghindari sumber masalah yang dianggap dapat memperburuk kondisi emosional mereka, serta aktif mengelola perasaan sendiri agar tidak terbawa oleh stres yang berlebihan. Distraksi melalui kegiatan hobi atau aktivitas positif lainnya juga menjadi salah satu cara efektif untuk mengalihkan pikiran dari beban emosional yang dirasakan.

Lebih jauh, remaja tersebut berupaya menciptakan makna positif dari kondisi yang mereka alami, sehingga dapat melihat pengalaman perceraian orang tua sebagai peluang untuk berkembang dan belajar menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan mental dalam menjalani kehidupan sehari-hari, meskipun harus menghadapi dampak fisik dan psikis yang cukup berat. Dengan memanfaatkan strategi emotion-focused coping ini, remaja mampu meningkatkan kemampuan adaptasi, memperkuat ketahanan psikologis, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius di masa depan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan pengelolaan emosi yang baik dalam proses pemulihan dan perkembangan remaja yang mengalami dinamika keluarga yang kompleks.

Implikasi

Berdasarkan analisis literatur yang komprehensif, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara problem-focused coping dan emotion-focused coping merupakan strategi utama yang efektif bagi remaja dalam menghadapi stres yang timbul akibat perceraian orang tua maupun berbagai masalah psikologis lainnya (Savira & Arbi, 2023; Suherman et al., 2023). Problem-focused coping memungkinkan remaja untuk secara aktif mencari solusi dan mengubah situasi yang menimbulkan stres, sementara emotion-focused coping membantu mereka mengelola reaksi emosional yang muncul. Strategi coping yang adaptif ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres serta mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering dialami remaja dalam situasi sulit (Yoduke et al., 2023; Kurniawaty & Purnama, 2023). Selain itu, dukungan sosial yang kuat dan harapan positif juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, memberikan mereka sumber kekuatan dan motivasi untuk bertahan dan berkembang meskipun menghadapi tekanan emosional yang berat (Ba'diah et al., 2021; Nurhidayah et al., 2021).

Di sisi lain, terapi kognitif perilaku telah terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam menurunkan depresi dan meningkatkan resiliensi pada remaja, baik melalui pendekatan berbasis religius maupun berbasis kekuatan (Firdaus & Marsudi, 2021; Hayatussofiyyah et al., 2017; Fadhillah et al., 2017). Terapi ini membantu remaja mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang merugikan, sekaligus memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan tangguh. Oleh karena itu, intervensi yang menggabungkan pengembangan strategi coping adaptif dengan terapi kognitif perilaku sangat dianjurkan sebagai pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pengelolaan stres dan emosi, tetapi juga membangun ketahanan psikologis yang berkelanjutan, sehingga remaja dapat menjalani masa pertumbuhan dengan lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dapat efektif meningkatkan strategi coping remaja yang orang tuanya bercerai. Strategi coping yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan mental siswa, karena memungkinkan mereka untuk merespon tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Ketika siswa memiliki strategi coping yang baik, mereka lebih mungkin mengatasi dampak negatif dari

perceraian, seperti kecemasan, kesedihan, dan perasaan tidak berdaya, dengan cara yang lebih produktif. Dalam jangka panjang, strategi koping yang efektif akan membantu mereka menumbuhkan resiliensi dan kemampuan mengatasi berbagai tantangan hidup.

Karena penelitian ini menggunakan metode literatur review maka penulis merasa masih memiliki keterbatasan dalam penelitian, meskipun penelitian ini menunjukkan bukti yang kuat tentang efektivitas CBT dalam meningkatkan strategi koping remaja yang orang tuanya bercerai, penting untuk dicatat bahwa generalisasi temuan ini harus dilakukan dengan hati-hati. Variasi dalam desain penelitian, sampel, dan intervensi CBT yang digunakan dalam studi yang ditinjau dapat membatasi kesimpulan yang dapat diambil. Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan karakteristik kepribadian juga dapat mempengaruhi hasil, sehingga efek spesifik dari CBT sulit untuk diisolasi.

Untuk itu penulis merekomendasikan penelitian berikutnya untuk melakukan penelitian dengan responden yang terkontrol secara random dengan kelompok kontrol yang kuat agar dapat memberikan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas CBT dalam meningkatkan strategi koping bagi remaja yang orang tuanya bercerai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). *Buku Saku Coping Stresedited*. Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP.
- Anggareni, C. J. (2020). Gambaran Kecenderungan Gejala Depresi Remaja Akibat Perceraian Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Semarang*, 1–16.
- Asrori, A., & Ul Hasanat, N. (2022). Terapi Kognitif Prilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Ba'diah, I. L., Rahayu, D., & Putri, E. T. (2021). Koping Berfokus Emosi dan Harapan terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6505>
- Fadhillah, A. R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan terhadap Peningkatan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 96–106. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol9.iss1.art7>
- Fadhlullah, Z. & Yeni Karneli. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy untuk Remaja Kecanduan K-POP. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 424–430. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.84>
- Febriana, B. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 73–84. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.8>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). *Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Hartini, N. (2019, Oktober). *Inilah Pengaruh Perceraian pada Kesejahteraan Psikologis Remaja*. <http://www.jardcs.org/archivesview.php?volume=1&issue=12&page=6>
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas terapi Ognitif Prilaku Religius untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42–52. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1823>
- Jenz, F., & Apsari, N. C. (2021). Dampak Perceraian Orang Tua pada Prestasi Anak Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33430>

- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1–10. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.552>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial Koping Terhadap Resiliensi serta Dampaknya pada Psikologis Remaja yang Orangnya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Anak Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–119. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>
- Rizaty, S. (2023). Data Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia hingga 2023. *Dataindonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-jumlah-kasus-perceraian-di-indonesia-hingga-2023>
- Savira, N., & Arbi, D. K. A. (2023). *Strategi Koping Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Suherman, M. M., Ratnasari, S., Novianti, W., & Yuliani, W. (2023). Pelatihan Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Akibat Perceraian Orang Tua. *Dharma Publika Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No 1, (2023), pp. 19–25, 7.
- Yoduke, F., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v4i1.34251>