



**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA REMAJA PASCA  
ORANGTUA BERCERAI**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH  
BELLA SHAFIRA EFENDY  
705160192**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2020**




**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA REMAJA PASCA  
ORANGTUA BERCERAI**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana  
Strata Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH  
BELLA SHAFIRA EFENDY  
705160192**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2020**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b>	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Bella Shafira Efendy**

NIM : **705160192**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Gambaran *Coping Stress* pada Remaja Pasca Orangtua Bercerai**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 11 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



**Bella Shafira Efendy**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	<b>HAL.</b> <b>1/1</b>
	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	
<b>05 NOVEMBER 2010</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Bella Shafira Efendy**

N I M : **705160192**

Alamat : **Jalan Malibu Raya blok J no. 91 (Perumahan Malibu, Cengkareng)  
 Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11730**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Gambaran *Coping Stress* pada Remaja Pasca Orangtua Bercerai**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 11 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



**Bella Shafira Efendy**

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA**

**TANDA PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Bella Shafira Efendy .....

N.I.M. : 705160192 .....

Program Studi : Sarjana Psikologi .....

**Judul Skripsi**

*Gambaran Coping Stress pada Remaja Pasca Orangtua Bercerai*

.....

.....

.....

.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal Senin, 6 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psikolog. ....
  2. Anggota : Agustina, M.Psi., Psikolog. ....  
Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog. ....
- .....
- .....

Jakarta, 13 Juli 2020

Pembimbing



Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran *Coping Stress* pada Remaja Pasca Orangtua Bercerai”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai *coping stress* pada remaja pasca perceraian orangtua terjadi. Penulis berharap hasil penelitian yang didapatkan dapat berguna dan bermanfaat bagi remaja yang mengalami masalah serupa.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi syarat akademik dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Sarjana Psikologi Universitas Tarumanagara. Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, atas segala kekurangan dalam penelitian ini, penulis sangat mengharapkan adanya masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun.

Selama proses penyusunan skripsi, penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Khususnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Niken Widi Astuti, M. Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan kepada penulis. Terima kasih atas bimbingan, dukungan, motivasi, masukan, arahan, dan saran yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen fakultas psikologi, atas segala bantuan dan ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan strata satu.

Ungkapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada kedua orangtua yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama proses

penyusunan skripsi. Terima kasih karena telah memberikan kepercayaan yang begitu besar kepada penulis untuk menempuh program studi psikologi selama empat tahun lamanya. Penulis juga berterima kasih kepada kakak dan adik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis sehingga penulis terus termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sedalam-dalamnya kepada keluarga penulis yang selalu menjadi alasan bagi penulis untuk terus melangkah dan bertahan dalam menghadapi kehidupan.

Penulis juga berterima kasih kepada ketiga subyek H, subyek C, dan subyek S yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa adanya ketersediaan subyek, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses pencarian subyek untuk penelitian ini.

Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman terdekat penulis yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis terus termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada Juan Cornelius yang selalu mendampingi penulis selama proses penyusunan skripsi, terima kasih karena telah menjadi penyemangat bagi penulis dalam segala hal. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Jenny Chahyadi, Grace Nadyatasha, Jessica Ann, Basia Putri, Christopher Gunawan, Steven Kho, Jodric Surya, Christoefel, Erick Dharmawan, Yesaya Advent, Sylvia Meidy, Brigida Febby, Natasha Fabiola, Ade Mustika dan semua teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan bantuan selama penyusunan skripsi.

Terakhir, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan selama bimbingan dari awal seminar proposal sampai akhir skripsi.

Terima kasih kepada Hengky Prabowo, Ida Ayu Putri, Liana, dan Septi. Terima kasih karena telah mendukung dan berjuang bersama selama dua semester ini.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dari penelitian ini, oleh karena itu penulis berharap penelitian kedepannya dapat mempertimbangkan beberapa hal yang belum penulis lakukan dalam penelitian ini.

Jakarta, Juni 2020

Bella Shafira Efendy



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Stress</i> .....	10
2.1.1 Definisi <i>Stress</i> .....	10
2.1.2 Sumber <i>Stress</i> .....	11
2.1.3 Tahapan <i>Stress</i> .....	13
2.1.4 Ciri-Ciri Individu yang Mengalami <i>Stress</i> .....	14
2.2 <i>Coping Stress</i> .....	15
2.2.1 Definisi <i>Coping Stress</i> .....	15
2.2.2 Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i> .....	15
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	18

2.3 Bercerai .....	19
2.3.1 Definisi Bercerai.....	19
2.3.2 Faktor Bercerai .....	20
2.3.3 Dampak Bercerai .....	20
2.4 Remaja .....	22
2.4.1 Definisi Remaja.....	22
2.4.2 Perkembangan Fisik pada Remaja.....	23
2.4.3 Perkembangan Kognitif pada Remaja .....	24
2.4.4 Perkembangan Emosi pada Remaja .....	25
2.5 Kerangka Berpikir .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1 Karakteristik Subyek.....	26
3.2 Jenis Penelitian .....	26
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian .....	27
3.4 Prosedur Penelitian .....	28
3.4.1 Persiapan Penelitian.....	28
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	28
3.5 Proses Pengambilan Data.....	30
3.5.1 Subyek Pertama (Subyek H) .....	31
3.5.2 Subyek Kedua (Subyek C) .....	32
3.5.3 Subyek Ketiga (Subyek S).....	33
3.6 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	33
3.7 Gambaran Subyek .....	34
3.7.1 Subyek H .....	34
3.7.2 Subyek C .....	35

3.7.3 Subyek S .....	36
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>38</b>
4.1 Sumber <i>Stress</i> Subyek.....	38
4.1.1 Subyek H .....	38
4.1.2 Subyek C .....	40
4.1.3 Subyek S .....	43
4.2 Reaksi <i>Stress</i> Subyek .....	46
4.2.1 Subyek H .....	46
4.2.2 Subyek C .....	49
4.2.3 Subyek S .....	52
4.3 Jenis <i>Coping Stress</i> Subyek .....	55
4.3.1 Subyek H .....	55
4.3.2 Subyek C .....	59
4.3.3 Subyek S .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Diskusi.....	71
5.3 Saran.....	75
5.3.1 Saran yang terkait dengan Manfaat Teoritis.....	75
5.3.2 Saran yang terkait dengan Manfaat Praktis .....	76
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>P-1</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>L-1</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Gambaran Demografi Subyek.....	37
Tabel 2: Jadwal Wawancara Subyek .....	L-9
Tabel 3: Tabel Analisis Antarsubjek .....	L-10

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Persetujuan .....	L-1
Lampiran 2: Daftar Pertanyaan .....	L-5
Lampiran 3: Jadwal Wawancara Subyek .....	L-14
Lampiran 4: Analisis Antarsubyek .....	L-15

## ABSTRAK

**Bella Shafira Efendy**

**Gambaran *Coping Stress* pada Remaja Pasca Orangtua Bercerai; Niken Widi Astuti, M. Si., Psi; Program Studi S1 Psikologi, Universitas Tarumanagara. (i-x, 76 hlm; P1-P3, L1-L26)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada remaja pasca perceraian orangtua. Keadaan yang berbeda harus dihadapi oleh remaja akibat perceraian orangtua. Remaja harus beradaptasi dengan perubahan lingkungan sosial, tempat tinggal, dan keadaan finansial. Keadaan yang berubah tersebut dapat menyebabkan tekanan berupa *stress* pada remaja yang mengalaminya. Penyebab *stress* tersebut membuat remaja harus mengatasinya dengan strategi *coping stress*. *Coping stress* adalah usaha seseorang dalam mengatasi keadaan yang berat, dengan kata lain adalah usaha seseorang dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupannya (King, 2014). Penelitian ini dilakukan terhadap tiga subyek, yaitu subyek dengan usia 19-22 tahun, yaitu remaja pasca orangtua bercerai. Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara dan hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa sumber *stress* yang dirasakan berasal dari dalam diri sendiri, lingkungan, dan keluarga (Sarafino dan Smith, 2011). Kemudian, reaksi *stress* yang timbul dan dirasakan oleh ketiga subyek berupa reaksi fisik dan reaksi psikologis. Ketiga subyek dapat mengatasi *stress* yang dialami dengan menggunakan kedua *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

**Kata Kunci:** *Coping stress*, remaja, bercerai, perceraian.