

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN RESILIENSI
PADA REMAJA YANG ORANG TUA BERCERAI DI KELURAHAN
GURUN LAWEH NAN XX**

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menempuh Ujian Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK***



Oleh:

PUTRI NINGSIH
21101157510076

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PUTRA INDONESIA "YPTK"
PADANG
2025**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah kelompok sosial yang terdiri dari dua atau lebih individu yang saling terhubung melalui hubungan perkawinan, darah, atau adopsi, dan mereka berbagi kehidupan bersama, saling memberikan dukungan emosional, dan memenuhi kebutuhan dasar satu sama lain (Andarmoyo dalam Clara, 2020).

Pernikahan adalah ikatan yang bertujuan menghalalkan pergaulan bebas dan hubungan kelamin antara seorang laki-laki dan perempuan yang sebelumnya tidak halal. Dalam pandangan Islam, bukan hanya halalnya hubungan kelamin yang menjadi tujuan tertinggi dalam perkawinan melainkan tujuan untuk mendapatkan keturunan yang sah. Di samping itu supaya suami istri dapat membina kehidupan yang tenteram lahir dan batin atas dasar saling mencintai dan mengasihi dalam suatu rumah tangga yang Sakinah, Mawadah, Warahmah. Pernikahan dianggap sah apabila dilakukan menurut hukum perkawinan masing-masing dan kepercayaan serta tercatat oleh lembaga yang berwenang (Azmi, 2022).

Perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya suatu hubungan suami istri yang diputuskan oleh hukum atau agama (talak) karena sudah tidak ada saling ketertarikan, saling percaya dan juga sudah tidak ada kecocokan satu sama lain sehingga menyebabkan ketidak harmonisan dalam rumah tangga (Hasanah, 2020). Perceraian merupakan cerai hidup atau perpisahan hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat kegagalan mereka menjalankan kehidupan rumah tangga

dalam masing-masing peran. Dalam hal ini perceraian dilihat sebagai akhir-akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana suami istri kemudian hidup berpisah. Perceraian merepukan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri. Perceraian terjadi apabila kedua belah pihak suami maupun istri sama sama merasa ketidakcocokan dalam menjalin rumah tangga (Rusdi dkk, 2020).

Perceraian yang dialami orang tua memberikan dampak bukan hanya dirasakan oleh suami istri saja, akan tetapi juga pada perkembangan remaja. Remaja akan memberikan reaksi emosional sebagai hasil dari perceraian orang tua mereka, meliputi ketakutan, kesedihan, depresi, amarah, dan kebingungan. Perceraian menjadi mimpi buruk dalam persepsi remaja karena mereka menganggap perceraian menjadi tanda kematian keutuhan keluarganya (Soviana, 2020). Perceraian merupakan bukan akhir dari hubungan suami istri. Orang tua yang telah bercerai harus tetap memikirkan perkembangan dan pendidikan anak selanjutnya karena perceraian tidak hanya berdampak pada suami istri namun dampak terbesar adalah perkembangan anak (Azizah, 2020).

Di Sumatera Barat angka perceraian berada angka yang *significant*, dimana pada tahun 2020 cerai hidup berada pada angka 2,37% untuk cerai mati berada pada angka 6,20%. pada tahun 2021 cerai hidup berada pada angka 2,66% cerai hidup dan untuk cerai mati berada pada angka 5,97% dan angka perceraian pada tahun 2022 persentase cerai hidup 2,12% dan cerai mati berada pada angka 6,05% (Badan Pusat Statistik Sumatera Barat, 2022). Di kota Padang angka perceraian

2020 berada pada angka 1,70% dari populasi untuk kategori cerai hidup dan kategori cerai mati berada pada angka 5,08%, sedangkan tahun 2021 angka perceraian berada pada angka 2,42% untuk kategori cerai hidup dan 5,13%, dan pada tahun 2022 angka perceraian di kota Padang berada pada angka 1,87% dan 5,40% pada masing-masing kategori cerai mati dan cerai hidup, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa variasi tingkat perceraian berada pada *statistic* yang cenderung naik dari tahun 2020 sampai 2022 (Badan Pusat Statistik Sumatera Barat, 2022). Jumlah perceraian di awal 2025 cukup tinggi, dengan 556 kasus dalam tiga bulan antara 150–200 kasus per bulan. Mayoritas diawali oleh gugatan istri, dengan alasan ekonomi dan perselingkuhan.

Menurut data statistik dari pengadilan agama kota Padang Di daerah Kelurahan Gurun Laweh Nan XX Kota Padang angka perceraian terbilang tinggi Gurun Laweh, salah satu kelurahan di Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang, kini menjadi sorotan karena tingginya angka perceraian yang dilaporkan oleh masyarakat dan tercermin dari data Pengadilan Agama. Meskipun belum tersedia data resmi per kelurahan, namun Kelurahan Gurun Laweh Nan XX termasuk wilayah padat penduduk dengan dinamika sosial yang kompleks, sehingga kasus perceraian cenderung meningkat. Dari total lebih dari 500 kasus perceraian yang tercatat di Kota Padang dalam tiga bulan pertama tahun 2025, sebagian besar berasal dari wilayah kecamatan padat penduduk seperti Koto Tangah, Kuranji, dan Kelurahan Gurun Laweh Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung.

Perceraian tidak hanya menimbulkan gangguan emosional bagi pasangan yang bercerai tetapi juga anak-anak akan terkena dampaknya. Dampak perceraian

terhadap anak akan lebih berat dibandingkan pada orangtua. Terkadang anak akan merasa terperangkap di tengah-tengah saat orangtua bercerai. Rasa marah, takut, cemas akan perpisahan, sedih dan malu merupakan reaksi-reaksi bagi kebanyakan anak dari dampak perceraian. Perceraian yang terjadi pada suatu keluarga memberikan dampak yang mempengaruhi jiwa dan kondisi anak. Anak yang mengalami hambatan dalam pemenuhannya terkait rasa cinta dan memiliki orang tua harus menghadapi kenyataan bahwa orangtuanya telah bercerai. Anak mendapat gambaran buruk tentang kehidupan berkeluarga. Dalam perasaan anak, perceraian adalah suatu kekurangan yang memalukan. Perceraian hampir selalu membuat anak bersedih, pemarah, dan lemah jiwanya, intinya anak berada dalam dilema dan merasakan berbagai masalah secara psikologis (Ismiati, 2020).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Menurut Hidayanti, (2020) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir (Suntrock, 2021) memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah

satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, sebaliknya jika remaja tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi maka remaja akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan. Sehingga ketika remaja mengalami suatu masalah remaja tersebut menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif atau tidak baik dan jika pemikiran itu berkelanjutan remaja tersebut akan mengalami depresi (Tobing, 2020). Oleh karena itu, remaja yang tidak resiliensi dalam menghadapi perceraian orang tua akan menimbulkan berbagai dampak sehingga resiliensi memiliki peran penting untuk menghadapi suatu masalah atau tekanan (Anggraini, 2023).

Resiliensi adalah kemampuan luar biasa yang dimiliki individu dalam menghadapi kesulitan, untuk bangkit dari kesulitan yang menjadi pondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis kesehatan (Wolins, 2021). Resiliensi meski penting dimiliki remaja akhir yang orang tuanya bercerai, namun tidak semua remaja memiliki resiliensi yang baik (Putri & Khoirunnisa, 2022) menemukan remaja yang mengalami perceraian orang tua memiliki kemampuan resiliensi yang kurang baik yang ditandai dengan kurang adanya motivasi dan optimisme dalam dirinya untuk mencapai perubahan, tidak mendapat dukungan eksternal dari orang terdekat sehingga menyebabkan dirinya kesepian, tidak mudah percaya orang lain, pesimis, ragu akan masa depan, dan menimbulkan trauma sehingga menimbulkan keraguan pada keberhasilan dalam pernikahan (Detta & Abdullah, 2017).

Individu dikatakan resiliensi apabila menunjukkan kemampuan untuk menghadapi, mencegah, bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang menyenangkan, artinya individu merespon setiap permasalahan dengan cenderung lebih kuat, lebih cepat bangkit dari keterpurukan serta berusaha mencari solusi terbaik untuk memulihkan keadaan (Anggraini, 2023). Sedangkan individu yang tidak resiliensi memiliki keraguan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, artinya individu cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menerima segala cobaan yang datang (Murniroh, 2020).

Subjek yang orang tuanya bercerai memiliki kemampuan resiliensi yang kurang baik, dikarenakan adanya perasaan takut akan pengalaman perceraian yang menyebabkan individu ragu terhadap kemampuan yang dimilkinya dan berpikir bahwa permasalahannya tersebut terjadi hingga masa depan (Detta & Abdullah, 2017). Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi adalah strategi coping selain itu bagaimana jenis strategi coping yang dipergunakan oleh setiap individu maka hal itu dapat mempengaruhi resiliensinya, strategi coping baik itu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* mempunyai hubungan dengan resiliensi individu (Wu dkk, 2020).

Strategi coping adalah suatu cara atau usaha yang berasal dari kognitif dan perilaku seseorang yang dilakukan secara terus-menerus untuk melakukan pengaturan terhadap adanya tekanan, baik dari dalam maupun dari luar diri yang dianggap mengancam (Lazarus dan Folkman, 2019). Lazarus dan Folkman menjelaskan strategi coping diklarifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *problem*

focused coping dan *emotion focused coping*. Jenis *problem focused coping* ini merupakan salah satu coping yang berfokus dalam melakukan pengaturan terhadap suatu masalah, juga menekankan pada suatu tindakan yang menimbulkan stres. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan jenis strategi coping dengan berfokus meredakan emosi seorang individu yang disebabkan oleh adanya stressor tanpa melakukan suatu usaha terhadap perubahan situasi yang menjadikan sebuah sumber stresnya secara langsung.

Jenis strategi coping yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi. Kemampuan strategi coping pada situasi masih dapat berubah secara konstruktif maka dapat menggunakan strategi coping bagian *problem focused*. pada situasi yang sulit, seperti kematian pasangan, strategi coping yang dipakai adalah *emotion focused*, karena diharapkan individu lebih banyak berdoa, bersabar dan tawakkal. Keberhasilan atau kegagalan dari strategi coping tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhi berbagai tuntutan yang diharapkan (Rutter, 2019).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Februari 2025 pada 10 orang remaja yang orang tua bercerai di Kelurahan Gurun Laweh Nan XX Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Ditemukan dari hasil wawancara fenomena yang tampak pada sebagian remaja yang mengalami tekanan akibat perceraian orang tua menunjukkan rendahnya tingkat resiliensi. Dengan ciri-ciri mereka sering kali kesulitan dalam mengelola emosi, mudah menangis, marah, atau merasa putus asa. Pengendalian *impuls* juga terganggu, terlihat dari perilaku *impulsif* seperti melarikan diri dari rumah atau melakukan tindakan berisiko tanpa

mempertimbangkan akibat. Pandangan mereka terhadap masa depan cenderung pesimis, mencerminkan rendahnya *optimisme*. Mereka juga sulit melakukan analisis kausal, sering kali menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang terjadi. Kemampuan empati berkurang, ditandai dengan menarik diri dari lingkungan sosial dan tidak peduli terhadap perasaan orang lain. Efikasi diri mereka pun lemah, merasa tidak berdaya dan tidak mampu menghadapi masalah. Bahkan, tidak jarang mereka menolak untuk mencari dukungan (*reaching out*), memilih menyimpan semua masalah sendiri dan merasa tidak ada yang bisa membantu.

Beberapa remaja yang menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua tampak menggunakan strategi coping yang tidak efektif atau *maladaptif*. Mereka cenderung menghindari masalah dengan menarik diri secara sosial, enggan berbicara atau bersosialisasi dengan orang lain, bahkan dengan orang terdekat. Banyak dari mereka melampiaskan stres dengan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, merasa bahwa perpisahan orang tua adalah kesalahan mereka. Dalam beberapa kasus, mereka menunjukkan pelarian emosional, seperti melibatkan diri dalam kebiasaan negatif seperti merokok, begadang, atau bermain game secara berlebihan sebagai bentuk pelarian. Ada juga yang menolak realitas, bersikap seolah-olah masalah tidak terjadi, dan menutup diri dari kenyataan yang sebenarnya. Ledakan emosi, seperti mudah marah, menangis tanpa sebab, atau menyalahkan orang lain, juga menjadi salah satu bentuk coping yang tidak sehat. Strategi coping seperti ini tidak menyelesaikan masalah, bahkan berpotensi memperburuk kondisi psikologis remaja tersebut dalam jangka panjang.

Penelitian tentang strategi coping dengan resiliensi pernah dilakukan oleh Nurhidayah dkk (2021). Dengan judul “Dukungan Sosial, Strategi Coping Terhadap Resiliensi serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orang Tuanya Bercerai”. Hasil penelitiannya menyimpulkan adanya hubungan positif strategi coping terhadap resiliensi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Shaputra & Abdurrohman (2022) meneliti strategi coping dan resiliensi dengan judul “hubungan antara strategi coping dengan resiliensi pada mahasiswa rantau di universitas islam sultan agung semarang”. Hasil penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi coping dengan resiliensi pada mahasiswa rantau yang kuliah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Rismelina (2020) meneliti coping strategy dan resiliensi dengan judul “Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswi Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga”. Hasil yang ditemukan pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh antara strategi coping dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. Devi (2020) meneliti mengenai hubungan coping strategy dan resiliensi dengan judul “Psikologis Resiliensi dan Strategi Coping During Covid 19 *Pandemic Lockdown*”. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan berbagai tanggapan orang-orang terhadap pandemi covid 19. Adanya peristiwa ketidakpastian dalam hidup membuat seseorang belajar bagaimana melindungi diri dari korban emosional dengan menjadi tangguh secara psikologis. Oleh karena itu, untuk mengatasi stress perlu

adanya keluarga dan teman, kebaikan, dan optimis bahkan ketika dalam situasi yang buruk.

Septiansyah dan Fitriana (2021) juga pernah meneliti mengenai hubungan coping strategy dan resiliensi dengan judul “Coping Stress sebagai Prediktor Resiliensi Wanita Bekerja di Kota Bekasi pada Masa Pandemi Covid 19”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa coping stress secara signifikan dapat memprediksi kemampuan resiliensi wanita bekerja Kota Bekasi sebesar 22,2% di masa pandemic covid 19. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian, dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian dan latar belakang yang dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan strategi coping dengan resiliensi pada remaja yang orang tua bercerai di Kelurahan Gurun Laweh Nan Xx Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara strategi coping yang digunakan dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai.

D. Manfaat Penelitian

1. **Manfaat Teoritis** : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa penelitian ini bertujuan untuk memberikan dukungan dari lingkungan sekitar karena dukungan sosial yang diterima memunculkan reaksi positif dan memberikan kesejahteraan psikologis, sehingga individu tersebut akan menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hidupnya, menghadapi masalah yang dihadapi dan mencapai penyelesaian positif dalam dirinya dan bangkit dari masalah yang menimpanya.
2. **Manfaat praktis** :
 - a) Bagi subjek penelitian : Hasil subjek penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan kepada remaja yang mengalami dampak dari perceraian kedua orang tua mengenai cara bertahan dan bangkit kembali dari kondisi yang tidak menyenangkan atau dikenal dengan Resiliensi.
 - b) Bagi peneliti selanjutnya : Diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada para orang tua yang bercerai untuk mampu memberikan dorongan serta dukungan kepada para remaja agar

tidak berperilaku negatif sebagaimana dampak dari perceraian kedua orang tua.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2018) menyatakan bahwa resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespons *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Mc. Cubbin (dalam Widodo, 2020) merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu pulih kembali (*recovery*) dari kondisi tertekan.

Menurut Grothberg (dalam Oktaviana, Sylvi, 2023) resiliensi yaitu kemampuan bertahan dengan cara beradaptasi sesuai kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mencari jalan keluar pada masalah yang dialaminya. Menurut Richardson (dalam Ladiba & Utami, 2020) resiliensi adalah paradigma individu yang berawal dari melihat faktor-aktor risiko yang berujung pada masalah psikososial menjadi mengidentifikasi kekuatan diri.

Bennert & Noyes (dalam Mir'atannisa, 2019) mendefinisikan mengenai resiliensi yaitu proses dinamis dimana individu menampilkan kemampuan adaptif yang positif meskipun mengalami trauma ataupun kesulitan yang signifikan.

Menurut Van Brada (dalam Pratiwi & Yuliandri, 2022) resiliensi

sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari situasi yang menekan, trauma atau kejadian yang membuat *shock* dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia menuju ke arah pengembangan yang positif.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu bertahan di setiap kondisi yang menekan. Pada saat seseorang mampu untuk bertahan dalam kondisi yang sulit, maka seseorang tersebut dapat dikatakan resiliens terhadap kondisi yang dihadapinya. Namun sebaliknya, ketika seseorang itu tidak mampu bertahan dalam kondisi yang sulit, maka seseorang tersebut dapat dikatakan tidak resilien terhadap kondisi yang dihadapinya.

2. Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2018) mengemukakan adanya tujuh faktor dari resiliensi, yaitu:

a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, kemampuan yang baik dalam meregulasi akan berkontribusi terhadap kemudahan dalam mengelola respons saat berinteraksi dengan orang lain maupun berbagai kondisi lingkungan.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengendalikan

keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang mempunyai kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi ketika berhadapan dengan berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu akan cenderung reaktif, menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain

Individu dapat mengendalikan impulsivitasnya dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat pada permasalahan yang ada. Individu dapat melakukan pertanyaan reflektif yang bersifat rasional, ditujukan pada dirinya sendiri.

c. ***Optimism (Optimisme)***

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis. Optimisme yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan efikasi diri yang dimiliki, yakni kepercayaan bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya.

Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan efikasi diri. Optimisme yang dimaksud adalah optimism yang realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnyamasa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk

mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* di mana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimism yang realistis dan efikasi diri adalah salah satu kunci realistis dan kesuksesan.

d. *Casual Analysis* (Analisis Kausal)

Faktor keempat ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara tepat, akan terus-menerus berbuat kesalahan yang sama.

Gaya berpikir eksplanatorik memegang peranan penting dalam konsep resiliensi. Dalam hal ini individu yang resilien adalah individu yang mempunyai fleksibilitas kognitif. Individu mampu mengidentifikasi segala yang menyebabkan kemalangan. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah dibuat demi menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Individu akan berfokus dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, sehingga perlahan ia akan mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan energi yang dimiliki untuk bangkit dan meraih kesuksesan.

e. *Empathy* (Empati)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu mempunyai kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang

lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang mempunyai kemampuan berempati cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif.

Sebaliknya, ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak akan mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini disebabkan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Seperti telah disebutkan, efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dengan keyakinan dan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan. Individu akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari

permasalahan yang ada dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

g. *Reaching Out*

Resiliensi lebih dari sekadar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun juga merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan adanya kecenderungan sejak kecil untuk lebih banyak menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan dibandingkan berlatih untuk menghadapinya.

Dari uraian yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek resiliensi adalah *emotion regulation* (regulasi emosi), *impuls control* (pengendalian impuls), *optimism* (optimisme), *causal analysis* (analisis kausal), *empathy* (empati), *self efficacy* (efikasi diri), *reaching out*.

Aspek -Aspek Yang Mempengaruhi Resiliensi Menurut Connor dan Davidson (dalam Nofianti)

- a. kompetensi personal standar yang tinggi, dan keuletan adalah kemampuan individu dalam mencapai tujuannya walaupun dalam kondisi tertekan atau dihadapkan dengan berbagai permasalahan
- b. kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres adalah keyakinan seseorang dalam mengambil keputusan sesuai dengan apa yang dirasakan, dan individu mampu menolerasi afek negatif seperti perasaan tidak nyaman yang dapat memunculkan stres

- c. penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain adalah individu mampu menyesuaikan pada perubahan ataupun permasalahan yang sedang dihadapi dan individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lainnya
- d. kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri untuk mencapai tujuannya dan mampu menerima dukungan dari orang lain
- e. pengaruh spiritual adalah kepercayaan penuh individu kepada Tuhan bahwa permasalahan yang dialami merupakan rencana dari Tuhan yang harus di jalani dengan pemikiran dan perasaan yang positif

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Everall, Allrows dan Paulson (dalam Manurung, 2025) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari tiga faktor, yakni faktor individu, keluarga, komunitas:

- a. Faktor individu yang dimaksud faktor individu adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri yang mampu membuat seseorang menjadi resilien.
- b. Faktor Keluarga Faktor keluarga meliputi dukungan dari orang tua, ataupun anggota keluarga lain yang berpengaruh terhadap tumbuhnya resiliensi seseorang individu. Karena keluarga terdekatlah yang mengerti karakter anak, sehingga respon dan dukungan terhadap anak akan lebih tepat ketika keluarga yang melakukan peran penting ini.
- c. Faktor Komunitas atau Eksternal Faktor komunitas yang mempengaruhi resiliensi individu adalah kondisi sosial dan ekonomi yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, afeksi, dan perilaku individu untuk menyikapinya. Kondisi sosial dan ekonomi sangat mempengaruhi akses

yang didapatkan, pemerataan fasilitas, pertumbuhan kemampuan resiliensi individu dalam lingkup lebih luas.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi faktor individu, faktor keluarga, faktor komunitas.

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Lazarus & Folkman (dalam Anggraini, 2024) menjelaskan strategi coping merupakan salah satu tindakan yang dilakukan individu baik dari segi kognitif serta sikap dan perilaku seperti mengatasi dan melewati, mengurangi, serta menoleransi kesulitan baik eksternal maupun internal yang dianggap mengancam. Menurut Febrianola (2021), strategi coping merupakan rangkaian upaya individu yang dilakukan dengan tujuan mengatasi ancaman melalui tindakan dalam menghadapi masalah, situasi dan tekanan secara tidak terduga.

Menurut Atkinson ddk (dalam Nurhidayah, 2021) strategi coping menjadi salah satu proses yang dilakukan oleh seorang individu untuk mampu mengatasi tekanan yang menimbulkan stres. Konsep ini sejalan dengan yang disampaikan Haber dan Ruyon (dalam Maryam, 2017) bahwa coping strategi ialah sikap, perilaku dan juga pikiran untuk melewati masa-masa situasi yang sulit agar tidak lagi menimbulkan stres. Menurut Sri Mardatillah (2021) strategi coping adalah suatu cara yang dilakukan dalam hal menghadapi atau melawan atau juga mengatasi suatu permasalahan yang tengah di alami berupa tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu itu

sendiri maupun berasal dari lingkungan.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa strategi coping merupakan proses dinamis yang melibatkan pikiran, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi, mengelola, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan atau stres yang dirasakan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan.

2. Aspek-Aspek Strategi Coping

Didasarkan pada teori Lazarus & Folkman, (dalam Anggraini) ada enam aspek adalah sebagai berikut :

a. Problem-Focused Coping

Usaha aktif menyelesaikan masalah, seperti mencari informasi, membuat rencana, atau berdiskusi dengan orang tua.

b. Emotion-Focused Coping

Mengelola respon emosional terhadap perceraian, seperti menangis, relaksasi, atau curhat.

c. Avoidance Coping

Menghindari masalah atau tekanan secara tidak langsung, seperti denial, menarik diri, atau adiksi media.

d. Support-Seeking Coping

Mencari dukungan dari orang lain, seperti teman, guru, keluarga, atau konselor.

e. Appraisal-Focused Coping

Penilaian ulang terhadap situasi perceraian menafsirkan ulang makna secara

positif.

f. Religious/Spiritual Coping

Menggunakan pendekatan agama untuk menghadapi stres, seperti berdoa, mendekati diri pada Tuhan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek strategi coping adalah *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *avoidance coping*, *support-seeking coping*, *appraisal-focused coping*, *religious/spiritual coping*.

Aspek-Aspek Strategi Coping Yang Mempengaruhi Strategi Coping menurut Carver, dkk (dalam Anggraini)

a. *Problem focused coping*, merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. *Problem focused coping* dengan sub aspek sebagai berikut:

1. *Active coping*, yaitu proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba untuk menghapus atau menghindari *stressor* atau untuk memperbaiki dampaknya. *Active coping* termasuk memulai aksi langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk menjalankan upaya *coping* dengan cara bertahap.
2. *Planning*, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah atau upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

3. *Suppression of competing*, berarti berusaha untuk menghindari agar tidak terganggu oleh peristiwa lain, bahkan mengenyampingkan hal-hal lain, untuk menghadapi *stressor*.
 4. *Restrain Coping*, menunggu sampai sebuah kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak sebelum waktunya.
 5. *Seeking instrumental social support*, yaitu mencari saran, bantuan atau informasi.
- b. *Emotional focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* dengan sub aspek sebagai berikut:
1. *Positive reinterpretation and growth*, tumbuh sebagai hasil pengalaman dan mengambil sisi positif dari hal yang terjadi.
 2. *Acceptance*, menerima kenyataan bahwa peristiwa *stress* telah terjadi dan nyata.
 3. *Denial*, upaya untuk menolak kenyataan peristiwa yang menekan.
 4. *Religious*, peningkatan keterlibatan dalam kegiatan religius.
 5. *Seeking emotional social support*, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- c. *Dysfunctional coping* merupakan usaha yang mencerminkan pencarian dukungan sosial untuk memperoleh saran atau mengekspresikan emosi. *Dysfunctional coping* dengan sub aspek sebagai berikut:
1. *Focusing on and venting of emotional*, fokus pada kesulitan atau gangguan apa pun yang dialami seseorang dan meluapkan perasaan.

2. *Behavioral disengagement*, mengurangi upaya seseorang untuk menangani *stressor*, bahkan menyerah untuk berupaya mencapai tujuan yang berkaitan dengan *stressor*. *Behavioral disengagement* dikenal dengan istilah-istilah seperti ketidakberdayaan.
3. *Mental disengagement*, berbagai kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian orang agar pikiran tidak diganggu oleh *stressor*
- d. *Recently developed*, yaitu usaha yang berhubungan dengan upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait tentang masalah maupun emosi. *Recently developed* dengan sub aspek sebagai berikut:
 1. Alkohol/penggunaan obat: beralih ke penggunaan alkohol atau obat lain sebagai cara melepaskan diri dari *stressor*.
 2. Humor: membuat lelucon tentang *stressor*.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping

Taylor (dalam Gunawan 2018) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan strategi coping. Kedua faktor tersebut terbagi ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti karakteristik sifat kepribadian dan metode coping yang digunakan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti: waktu, uang, pendidikan, kualitas hidup, dukungan keluarga, dan sosial serta tidak adanya stresor lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah penilaian kognitif, karakteristik individu,

sumber daya eksternal, dan pengalaman masa lalu.

C. Kerangka Pemikiran Teoritis

Resiliensi dan strategi coping merupakan dua konsep psikologis yang saling berkaitan erat dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif setelah mengalami kesulitan, kegagalan, atau stres Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2021). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi situasi sulit, serta menggunakan pengalaman tersebut untuk bertumbuh secara psikologis (Saputri & Santosa, 2021). Strategi coping dan resiliensi saling berkaitan secara timbal balik (Masten, 2021). Strategi coping merupakan cara yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan atau stres yang dirasakan, baik secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan mengurangi ketegangan (Sari & Fauziah, 2021).

Nurhidah dkk (2021) menemukan terdapat hubungan positif antara strategi coping dengan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang orang tuanya bercerai. Strategi coping yang adaptif dapat meningkatkan resiliensi dan secara langsung berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya Rahayu & Widyastuti (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan strategi coping adaptif pada remaja yang menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa pandemi COVID-19. Resiliensi yang tinggi membantu individu menggunakan strategi coping yang lebih positif dan solutif.

Alfian dkk, (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat

resiliensi tinggi lebih cenderung menggunakan strategi coping adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan perencanaan pemecahan masalah. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi rendah lebih sering menunjukkan perilaku menarik diri dan menghindari stresor. Temuan ini mendukung pandangan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas strategi coping yang digunakan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup.

Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi bersifat saling berkaitan. Individu yang memiliki strategi coping yang tinggi cenderung memilih strategi coping yang adaptif, seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* yang sehat, atau *support-seeking coping*. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah lebih mungkin menggunakan strategi coping maladaptif, seperti penghindaran (*avoidance*), pelarian emosional, atau menyalahkan diri sendiri, yang justru dapat memperburuk kondisi psikologisnya.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara strategi coping dengan resiliensi pada remaja yang orang tua bercerai di Kelurahan Gurun Laweh Nan XX kota Padang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat dan teknik pengukuran data, serta analisis data yang digunakan. Variabel adalah segala sesuatu yang dapat dijadikan objek penelitian dan memberikan informasi dan juga dapat disimpulkan. Pada dasarnya variabel tersebut dibagi menjadi dua yaitu, variabel bebas atau *Independent Variable* dan Variabel Terikat atau *Dependent Variable*. Variabel *Independent* sering disebut dengan *stimulus*, *prediktor*, *antecedent* yang dalam bahasa Indonesia disebut juga dengan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab timbulnya variabel *dependent*, sedangkan variabel *dependent* disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen yang dalam bahasa Indonesia disebut juga dengan variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi oleh variabel *Independent* yang menjadi akibat (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang digunakan yaitu :

1. Variabel Independen (X) : Strategi Coping
2. Variabel Dependen (Y) : Resiliensi

B. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2022) definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Suatu konsep mengenai variabel yang sama dapat saja memiliki

definisi operasional yang lebih dari satu dan berbeda-beda antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lainnya. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu :

1. Resiliensi

Resiliensi yaitu menggambarkan kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Dalam penelitian ini, resiliensi diukur dengan menggunakan skala yang di modifikasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018), yaitu Regulasi emosi (*Emotion regulation*), Pengendalian impuls (*Impuls control*), *Optimisme*, Analisis kausal (*Causal analysis*), Empati, Efikasi diri (*Self efficacy*), *Reaching out*.

2. Strategi Coping

Strategi coping merupakan salah satu tindakan yang dilakukan individu baik dari segi kognitif serta sikap dan perilaku seperti mengatasi dan melewati, mengurangi serta menoleransi kesulitan baik eksternal maupun internal yang dianggap mengancam. Strategi coping diukur dengan menggunakan skala yang di modifikasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, (dalam Anggraini, 2024) yaitu, *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, *Avoidence coping*, *Support-seeking coping*, *Appraisal-focused coping*, *Religious/spritual coping*,

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2018) mengatakan populasi penelitian adalah wilayah yang generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini kriteria subjek adalah remaja yang berusia dari 17-21 tahun dan mengalami perceraian orang tua. Populasi penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Kelurahan Gurun Laweh Nan XX dengan jumlah 32 orang .

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi objek penelitian dengan tujuan agar sampel yang diambil dari populasinya *representatif* atau mewakili sehingga dapat diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya (Sugiyono, 2018). Sampel yang diambil yaitu remaja yang orang tua bercerai di Kelurahan Gurun Laweh Nan XX Kota Padang.

Teknik sampel yang digunakan untuk menentukan penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Teknik sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, (Sugiono, 2018). Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 32 orang remaja yang orang tua bercerai di Kelurahan Gurun Laweh Nan XX Kota Padang.

D. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Azwar (2019) alasan menggunakan metode skala yaitu, karena subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri. Skala yang digunakan pada skala Resiliensi dan skala Strategi coping adalah model *Likert* yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dan item-item dalam skala ini dikelompokkan dalam aitem *favourable* dan *unfavourable*. Bentuk skala yang digunakan untuk mengukur skala Strategi dan skala Strategi coping menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu, SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1. Kriteria Pemberian Skor

Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Resiliensi

Resiliensi yaitu, menggambarkan kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Dalam penelitian ini, akan diukur menggunakan skala yang dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018), yaitu Regulasi emosi (*Emotion regulation*), Pengendalian impuls (*Impuls control*), *Optimisme*, Analisis kausal (*Causal analysis*), Empati, Efikasi diri (*Self efficacy*), *Reaching out*.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Resiliensi

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Regulasi Emosi	1, 8	15, 22	4
2.	Pengendalian Impuls	2, 9	16, 23	4
3.	Optimisme	3, 10	17, 24	4
4.	Analisis Kausal	4, 11	18, 25	4
5.	Empati	5, 12, 19	26, 29, 30	6
6.	Efikasi diri	6, 13, 20	27, 31, 32	6
7.	Reaching Out	7, 14	21, 28	4
	Total	16	16	32

b. Strategi coping

Strategi coping merupakan salah satu tindakan yang dilakukan individu baik dari segi kognitif serta sikap dan perilaku seperti mengatasi dan melewati, mengurangi serta menoleransi kesulitan baik eksternal maupun internal yang dianggap mengancam. Variabel strategi coping dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh oleh Lazarus & Folkman, (dalam Anggraini, 2024) yaitu, *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, *Avoidence coping*, *Support-seeking coping*, *Appraisal-focused coping*, *Religious/spritual coping*,

Tabel 3. *Blueprint* Skala Strategi Coping

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
-----	-------	-------------------	---------------------	--------

1.	<i>Problem-focused coping</i> (menyelesaikan masalah)	1, 6	17, 21	4
2.	<i>Emotion-focused coping</i> (merubah cara berfikir seseorang)	2, 9	15, 22	6
3.	<i>Avoidence coping</i> (menghindari masalah)	3, 10, 13	18, 24, 26	6
4.	<i>Support-seeking coping</i> (mendapatkan dukungan sosial)	4, 11, 14	16, 23,27	6
5.	<i>Appraisal-focused coping</i> (mengekspresikan emosi)	5, 8, 12	19, 25, 29	6
6.	<i>Religious/spritual coping</i> (mengkritik diri)	7, 20, 30	28, 31, 32	6
Total		16	16	32

2. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur itu menunjukkan ketepatan dan kesesuaian. Dapat dilihat apa yang di definisikan (Sugiyono, 2020) validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap butir dalam instrument itu valid atau tidak, dapat diketahui dengan mengkolerasikan antara skor butir dengan skor total. *Instrumen* yang vailid berarti *instrumen* tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dan bisa disebut tepat. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir-butir instrumen dikatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir-butir instrumen dikatakan tidak valid dengan taraf signifikan 5%.

Sebagai kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2021). Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan (Azwar, 2021). Item yang memiliki harga kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah dan batasan ini merupakan suatu konvensi (Azwar, 2021). Aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah aitem yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka kita dapat memilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi tinggi, sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2021). Penyusun tes boleh menentukan sendiri batasan daya diskriminasi aitemnya dengan mempertimbangkan isi dan tujuan skala yang sedang disusun (Azwar, 2021).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2021). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00 (Azwar, 2021). Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas dan koefisien yang semakin rendah mendekati yang angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan

menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Pengujian reliabilitas menggunakan program SPSS versi 23.0, berguna untuk mengetahui apakah pengukuran yang dibuat *reliable*. Dimana pengukuran dihitung berdasarkan *Cronchball Alpha* > 0.60 maka data tersebut telah Realibel. Begitupun sebaliknya jika *Cronchball Alpha* < 0.60 maka data tersebut telah tidak Realibel.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian (Sujarweni, 2019). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini ada berbagai tahap analisis data yang dilakukan dimana tahap-tahap analisis tersebut adalah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sampel yang digunakan mempunyai distribusi normal atau tidak. Dalam model regresi linier, asumsi ini ditunjukkan oleh nilai error (e) yang berdistribusi normal. Model regresi yang baik adalah model regresi yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal, sehingga layak dilakukan pengujian secara statistik. Pengujian normalitas

data menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* dalam program SPSS dengan kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dimana:

- a. Jika $\text{sig} > \alpha$ berarti residual terdistribusi normal
- b. Jika $\text{sig} < \alpha$ berarti residual tidak terdistribusi normal

2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan (*Linearity*) kurang dari 0.05. Menurut Ghazali (2016) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Data yang baik seharusnya memiliki hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Penilaian uji linearitas yaitu dapat dilihat dengan membandingkan antara c hitung dan c table apabila nilai c hitung $< c$ table maka variabel tersebut dikatakan linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi atau dapat digeneralisasi (Priyatno, 2018). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk mencari dan mengetahui pola dan keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2020). Uji

hipotesis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika $p < 0,01$, maka dikatakan kedua variabel penelitian mempunyai kontribusi hubungan yang signifikan. Menurut Azwar (2021) guna memudahkan dalam melakukan komputasinya, rumusan koefisien korelasi *Product Moment* Pearson atau koefisien korelasi Pearson dapat disajikan dalam bentuk sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah skor asli variabel X
- $\sum Y$ = Jumlah skor asli variabel Y
- $\sum XY$ = Jumlah hasil skor X dengan skor Y yang berpasangan
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari pengamatan variabel X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari pengamatan variabel Y
- n = Jumlah sampel
- X = Jumlah skor aitem
- Y = Jumlah skor total

Korelasi *product moment* Pearson dilambangkan dengan r tidak lebih dari harga $(-1 \leq r \leq +1)$ hal ini sesuai dengan rumus koefisien korelasi dengan ketentuan $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna, $r = 0$ artinya tidak ada korelasi, $r = 1$ artinya korelasi sangat kuat. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer.

3. Koefisien Determinan

Uji koefisien determinasi (R^2) intinya mengukur tingkat ketepatan dari hasil regresi linear berganda yaitu persentase sumbangan (*goodness of fit*) dan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini digunakan lebih dari satu. Tujuan pengukuran *adjusted R Square* adalah untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah diantara nol dan satu ($0 \leq \leq 1$). Nilai yang mendekati 1 berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang ditentukan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Dengan kata lain, jika (R^2) semakin mendekati 100% maka semakin baik variabel independen dalam menjelaskan variansi perubahan variabel dependen. Artinya semakin besar (R^2), maka akan semakin baik model regresi dengan data yang ada, sehingga semakin tepat model tersebut digunakan dalam menjelaskan variabel dependen oleh variabel *Independent*. Untuk menentukan besar kecilnya sumbangan variabel (X) terhadap variabel (Y) maka dapat ditentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan sebagai berikut

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP : koefisien Determinan

r : Nilai Koefisien Korelas

Tabel 4. Interpretasi Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 - 0.199	Sangat Rendah
0.20 - 0.399	Rendah
0.40 - 0.599	Sedang
0.60 - 0.799	Kuat
0.80 - 1.000	Sangat Kuat

Sumber: (Sugiyono, 2018)

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaqih dkk, (2022). Strategi coping dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.21009/JPPK.081.05>
- Anggraini, D. (2023). Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 45–56.
- Azmi, (2022). *Fikih Pernikahan dan Perceraian dalam Islam*. Jakarta:Pustaka Aulia.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Barat. (2022). *Statistik Perceraian Sumater Barat Tahun 2020–2022*. Padang: BPS.
- Claudia, & Sudarji. (2018). *Teknik Sampling dalam Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana.
- Devi, L. (2020). Psychological Resilience and Coping Strategy During Covid-19 Pandemic Lockdown. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 110–123.
- Detta, & Abdullah, (2017). Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(1), 22–34.
- Grothberg, E. (dalam Oktaviana, S. 2023). Teori Resiliensi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(3), 33–45.
- Haber & Runyon (dalam Maryam, N. 2017). *Strategi Coping dalam Konteks Psikologi Klinis*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Hasanah, N. (2020). Dampak Perceraian terhadap Anak. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 14–23.
- Hidayati & Lestari, (2023). Strategi coping sebagai prediktor resiliensi remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Klinis dan*

- Hendriani, W. (2018). *Psikologi Positif dan Resiliensi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayanti, E. (2020). Masa Remaja dalam Perspektif Psikologi Perkembangan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Remaja*, 9(2), 67–75.
- Khotimah (dalam Putri, dkk., 2023). Faktor Resiliensi Mahasiswa dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 4(1), 12–20.
- Ladiba & Utami ,(2020). Konsep Resiliensi menurut Richardson. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 5(1), 30–38.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (dalam Anggraini, 2024). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Masten, A. (2021). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- Mir'atannisa, R. (2019). Proses Dinamis Resiliensi Menurut Bennert dan Noyes. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 45–54.
- Murniroh, A. (2020). Resiliensi dan Coping pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Remaja*, 5(1), 19–27.
- Nurdin, A., & Nurjanah, R. (2021). Resiliensi pada remaja dalam menghadapi tekanan hidup di keluarga disfungsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 167–175. <https://doi.org/10.22219/jbk.v10i3.16678>
- Nurhidayah, dkk. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Coping terhadap Resiliensi serta Dampaknya pada Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 32–44.
- Novianti, D. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 40–50.
- Pratiwi, & Yuliandri, (2022). Resiliensi menurut Van Brada. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 56–64.
- Priyatno, D. (2018). *SPSS untuk Analisis Statistik*. Yogyakarta: Mediakom.
- Putri, I., & Khoirunnisa, N. (2022). Resiliensi Remaja Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Empati*, 12(1), 12–25.

- Ramadhani, F., & Prasetyo, T. (2023). Hubungan antara strategi coping dengan resiliensi pada remaja korban perceraian. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 21–29. <https://doi.org/10.33021/jpr.v4i1.45678>
- Rismelina, L. (2020). Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswi Korban KDRT. *Jurnal Psikologi Perempuan*, 6(2), 50–61.
- Rusdi, R., dkk. (2020). *Perceraian dalam Perspektif Sosial*. Jakarta: Lembaga Ilmu Sosial.
- Rutter, M. (dalam Handayani, 2019). *Resilience as a Dynamic Process. Development and Psychopathology*, 15(2), 507–520.
- Saputri, R., & Santosa, T. (2021). Resiliensi sebagai Proses Adaptasi Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 90–98.
- Sari, A., & Fauziah, L. (2021). Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 5(3), 34–42.
- Septiansyah, R., & Fitriana, D. (2021). Coping Stress sebagai Prediktor Resiliensi Wanita Bekerja di Kota Bekasi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Kerja*, 7(1), 70–82.
- Setyowati, D., & Rachmawati, L. (2022). Coping stress dan resiliensi mahasiswa selama pembelajaran daring: Studi tinjauan pustaka. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 95–105. <https://doi.org/10.14710/insight.v14i2.30746>
- Shaputra, M., & Abdurrohim, A. (2022). Hubungan Strategi Coping dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 21–30.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Soviana, N. (2020). Dampak Perceraian terhadap Anak Remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 4(1), 55–63.
- Sujarweni, V. W. (2019). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Suntrock, J. W. (2021). *Adolescence: Developmental Transitions*. New Jersey: Pearson Education.

Wulandari, R., & Syahputri, M. (2022). Active coping dan peranannya terhadap resiliensi remaja broken home. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.22219/jipkm.v3i1.38429>

Wu, H, (2020). Coping Strategies and Resilience among Youths. *Journal of Adolescent Psychology*, 15(3), 210–225.