

**MANAJEMEN STRESS REMAJA DALAM MENGATUR
WAKTU SEHARI-HARI
(Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken Home*)**



Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:
Izhati Khoirina
1704046012

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**

**MANAJEMEN STRESS REMAJA DALAM MENGATUR
WAKTU SEHARI-HARI
(Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken Home*)**



Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:
Izhati Khoirina
1704046012

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor :
Lamp :
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Izhati Khoirina

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Izhati Khoirina
NIM : 1704046012
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari
(Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken Home*)
Nilai : 75

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan.

Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 10 September 2021

Pembimbing

Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: B.3437/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/12/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **IZHATI KHOIRINA**
NIM : 1704046012
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **MANAJEMEN STRESS REMAJA DALAM MENGATUR WAKTU SEHARI-HARI (STUDI KASUS PADA TIGA REMAJA BROKEN HOME)**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **25 Oktober 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Dr. H. Safii, M.Ag.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Fitriyati, S.Psi, M.Psi	Penguji I
4. Komari, M.Si.	Penguji II
5. Sri Rejeki, S. Sos. I., M.Si	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 6 Desember 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Izhati Khoirina

NIM : 1704046012

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini peneliti menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: **Manajemes Stress Pada Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken Home*)** merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diterbitkan oleh orang lain. Kecuali bagian tertentu yang menjadi referensi yang peneliti ambil sebagai bahan acuan penulisan skripsi ini.

Semarang, 09 September 2021



Izhati Khoirina

NIM. 1704046012

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kepada Allah SWT atas segala berkat rahmat, taufik, hidayah dan karunia-Nya. Shalawat serta salam tak lupa senantiasa terjunjung tinggi untuk baginda Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menjadi lentera bagi kerabat, sahabat-sahabat para ulama' dan umat muslim.

Dengan rahmat yang diberikan Allah SWT, *alhamdulillah* peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Manajemen Stress Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja Broken Home)** dengan lancar dan baik. Skripsi ini merupakan sebagai kualifikasi untuk peneliti mendapat gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddindan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi, peneliti memahami bahwa tanpa bimbingan, ide, do'a dan motivasi akan sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Maka sudah seyogyanya peneliti mengucapkan terima kasih yang tak hentinya atas dukungan dan kontribusi dan sebagai bentuk bakti penulis kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Psi dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA, selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos. I, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah berbaik hati dengan bersedia menyisihkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dengan sabar dan telaten hingga penulis menyelesaikan skripsinya. Penulis ucapkan terimakasih sebanyak-

banyaknya atas segala saran, kritik membangun hingga motivasi kepada penulis.

5. Dr. H. Sulaeman, M.Ag, selaku wali dosen studi yang telah meluangkan waktu, serta arahan dan motivasi yang selalu diberikan sejak menjadi mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi hingga pengerjaan karya ilmiah ini selesai.
6. Para dosen dan staf karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Terima kasih atas pelayanan akademik maupun non akademik yang telah diberikan selama masih menyandang status mahasiswi.
7. Perpustakaan UIN Walisongo Semarang, perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Perpustakaan Daerah Kabupaten dan Kota Tegal yang telah memberikan izin kepada penulis untuk pelayanan perpustakaan yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini
8. Subjek penelitian dan keluarga terdekat subjek yang berkenan untuk membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Diri sendiri yang sudah mau berjuang dan berproses serta bertahan dalam penyusunan skripsi ini. Kesabaran, keikhlasan dan semangat yang terus dipertahankan dalam proses penyusunan hingga selesainya skripsi ini.
10. Orang tuaku, Bapak Subkhi dan Ibu Muslimah tercinta yang tak henti-hentinya selalu mendoakan. Terutama ibu yang selalu memberi semangat dan motivasi yang begitu hebat serta memberikan dukungan materil dan nonmateril. Kesabaran, keikhlasan dan semangat dari ibu yang membuat peneliti bersyukur dengan segala keadaan dan bisa bersyukur dengan segala keadaan.
11. Mamas dan adikku tersayang, Mas Farhan Andi Aflahi dan Adikku Wilda Amaliyani. Terimakasih atas dukungan, motivasi dan semangat kalian. Terimakasih untuk Mamasku yang memberi dukungan baik secara materil maupun nonmateril dari menjadi mahasiswi baru hingga selesai penyusunan skripsi.

12. Keluarga besar serta sanak famili yang senantiasa mendoakan agar menjadi orang sukses dan bisa menjadi kebanggan keluarga.
13. Teman-teman dan adik-adik tingkat kost C-21 Bu Berta Bank Niaga yang sudah menjadi keluarga di perantauan dan selalu bersedia mendengar keluh kesahku, terimakasih atas dukungan mental, motivasi dan semangat dari kalian.
14. Teman-teman program studi TP-A 2017, terimakasih atas solidaritas, persahabatan, kesempatan dan kenangannya selama ini.
15. Teman-teman pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah mengizinkan saya untuk belajar dan berproses dalam kegiatan nonakademik yang dapat mengembangkan *soft skill*.
16. Untuk teman terkasih, Mas Sulaeman yang sudah memberi dukungan materil maupun nonmaterial serta selalu bersedia untuk diajak diskusi dan memberikan motivasi dan kritik saran yang membangun.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti memahami bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat berharap kepada semua pihak untuk memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun sebagai masukan dan untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya. Harapan peneliti kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi derma baik bagi penelitinya.

Semarang, 08 September 2021

Penulis



Izhati Khoirina

NIM. 1704046012

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Mamah Muslimah

Beliau adalah kisah kasih terindahku yang dihadirkan Allah swt padaku, membesarkanku dengan penuh cinta dan kasih sayang, mendidikku dengan telaten dan penuh kesabaran, mengenalkan arti ikhlas dalam perjalanan hidupku, Ibu Muslimah adalah sosok yang penuh cinta dan kesabaran, mengajarkanku tentang segala aspek kehidupan, menuntunku dalam menjalani kehidupan yang di berkati oleh Allah swt.

Tak akan cukup kata untuk mendefinisikan sosok Mamah bagiku, satu hal yang pasti, bagaimana saya menjalani kehidupan hingga saat ini, bahagia, sedih, susah, dan segala usahaku selalu diterima, didukung, dan dipeluknya dengan penuh kasih sayang.

Mamas dan Si Bungsu

Ilda, si bungsu yang selalu menjadi saudara dan teman dalam kehidupanku, saling berbagi satu sama lain, saling melayangkan canda dan tawa satu sama lain, saling merasakan disaat senang dan sedih, dan saling memberikan nasehat dalam segala hal serta saling menguatkan ketika ada masalah. Kalian adalah dua sosok teristimewa setelah Mamah yang tak akan tergantikan, semoga kita tetap menjadi saudara yang selalu bahagia, harmonis, dan saling menyangga dalam hal apapun.

Amiinn Ya Rabb.....

Almamater Kebanggan

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang, terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kenangan yang telah diberikan kepada saya sejak menjadi mahasiswa baru tahun 2017 sampai kini tahun 2021.

MOTTO

“Kegagalan bukanlah alasan untuk berhenti memperjuangkan mimpi. Keluarlah dari zona nyaman. Tidak ada kesuksesan yang dihasilkan dari rasa nyaman”.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(Q.S. Al-Insyirah ayat 5)*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dirancang sebagai pengganti-huruf dari alphabet yang satu ke alphabet yang lain. Transliterasi kata-kata Arab-Latin yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab Latin” yang diterbitkan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	ta	T	Te
ث	sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)

ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa	F	Ef

ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	W
هـ	ha	H	Ha
ء	hamzah	`	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

مضاعفة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā'marbūah*

Semua *tā' marbūtah* ditulis dengan *h*, baik terletak pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak dibutuhkan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali diinginkan kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
عِلَّة	Ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>karāmah al-auliyā'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----◌-----	Fathah	Ditulis	<i>ā</i>
-----◌-----	Kasrah	Ditulis	<i>i</i>

-----	Ḍammah	Ditulis	<i>u</i>
عَلَف	Fatḥah	Ditulis	<i>fa'ala</i>

ذَكَرَ	Kasrah	Ditulis	<i>żukira</i>
يَذُوبُ	Ḍammah	Ditulis	<i>yażha bu</i>

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif جَاهِلِيَّةٌ	ditulis	<i>ā</i>
	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya'mati تَنْسَى	ditulis	<i>ā</i>
	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya'mati كَرِيمٌ	ditulis	<i>ī</i>
	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawumati فُرُوضٌ	ditulis	<i>ū</i>
	ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya'mati بَيْنَكُمْ	ditulis	<i>ai</i>
	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawumati قَوْلٌ	ditulis	<i>au</i>
	ditulis	<i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata

Dipisahkan dengan Apostrof

أَعَدْتُ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لَوْ لَشِئْرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Jika disertai huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al"

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Jika diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السماء	Ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذو الفروض	Ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

ABSTRAK

Izhati Khoirina – NIM. 1704046012. Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken Home*).

Remaja *broken home* merupakan remaja yang memiliki kondisi keluarga yang mengalami keretakan seperti kehilangan perhatian kedua orang tua karena sibuk bekerja atau bahkan yang kedua orang tuanya mengalami perceraian. Remaja yang memiliki latarbelakang *broken home* membutuhkan manajemen stress dalam kesehariannya. Manajemen stress atau *coping* merupakan suatu proses individu dalam berupaya untuk mengelola tekanan-tekanan yang ada yang menimbulkan stress dengan sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Tujuan manajemen stress berupaya untuk mengelola dan mengatasi tekanan atau stress yang timbul pada individu sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dimiliki. Subjek penelitian merupakan tiga remaja yang berlatarbelakang kondisi keluarga *broken home*, dengan dua subjek penelitian dengan kondisi kekurangan perhatian dan kasih sayang dari salah satu orang tua bahkan keduanya. Sedangkan subjek penelitian satunya merupakan keluarga *broken home* dengan kasus perceraian.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data primer adalah ketiga remaja yang memiliki latarbelakang *broken home*. Data sekunder adalah keluarga terdekat dari subjek, jurnal serta skripsi yang relevan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data menerapkan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menyatakan manajemen stress yang dilakukan oleh setiap subjek sangat berperan penting dalam mengatur waktu kegiatan sehari-harinya.

Kata kunci: Manajemen Stress, Remaja *Broken Home*. Mengatur Waktu Sehari-hari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Metode Penelitian	14
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	14
2. Sumber Data Penelitian	16
3. Teknik Pengumpulan Data	17
4. Teknik Keabsahan Data	19
5. Teknik Analisis Data	20
G. Sistematika Penulisan Skripsi	22

BAB II :MANAJEMEN STRESS DAN REMAJA *BROKEN HOME*

A. Manajemen Stress	24
1. Definisi Manajemen	24
2. Definisi Stress	25
3. Definisi Manajemen Stress.....	31
4. Pengelolaan Manajemen Stress	33
B. Remaja <i>Broken Home</i>	38

1. Definisi	38
2. Faktor-faktor <i>Broken Home</i>	41
3. Dampak <i>Broken Home</i>	43
4. Permasalahan Sehari-hari Remaja <i>Broken Home</i>	45
BAB III : GAMBARAN UMUM PERMASALAHAN HIDUP DAN MANAJEMEN STRESS REMAJA <i>BROKEN HOME</i>	
A. Profil dan Kasus Individu	47
1. Subjek Pertama.....	47
2. Subjek Kedua	54
3. Subjek Ketiga	58
BAB IV : ANALISIS MANAJEMEN STRESS REMAJA <i>BROKEN HOME</i> DALAM MENGATUR WAKTU SEHARI-HARI	
A. Permasalahan yang Dihadapi Remaja dari Keluarga <i>Broken Home</i> Dalam Kehidupan Sehari-hari	63
B. Manajemen Stress yang Dilakukan Remaja <i>Broken Home</i> Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari	69
C. Tingkat Keberhasilan Remaja <i>Broken Home</i> Dalam Memanajemen Stress	71
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan setiap manusia pasti menginginkan terlahir dari keluarga yang sempurna. Keluarga yang akan menjadi tempat pertama kali untuk belajar bagi setiap manusia. Keluarga yang memiliki fungsi psikososial, memiliki karakter kerjasama, memiliki tujuan, visi dan misi yang sama. Setiap manusia juga menginginkan keluarga yang dapat membentuk perilaku yang memunculkan rasa keintiman dalam berkeluarga seperti identitas keluarga, perasaan emosi serta keinginan untuk mencapai masa depan.

Keluarga memiliki peran penting dalam tumbuh kembang kehidupan setiap anak, di antaranya sebagai *role model* dalam berperilaku bersosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan faktor dominan dalam tumbuh kembang anak. Namun dalam beberapa kejadian, keluarga juga dapat menjadi sumber masalah bagi beberapa anak, seperti yang terjadi pada anak dari keluarga yang *broken home*.

Keluarga *broken home* banyak diartikan sebagai suatu kondisi keluarga yang mengalami perceraian.¹ Namun, sebenarnya *broken home* memiliki arti yang lebih luas lagi yaitu suatu kondisi dimana keluarga tersebut tidak harmonis. Tidak berjalan selayaknya keluarga yang rukun dan damai, dikarenakan terjadinya keributan di dalamnya atau tidak berfungsinya peran kedua orang tua sebenarnya.² Kondisi keluarga yang *broken home* tentunya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, baik itu dalam menjalani pendidikan atau bersosialisasi.

¹ Rima Trianingsih, Isna Nurul Inayati, Riza Faishol, "Pengaruh Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Moral dan Psikososial Siswa Kelas V SDN 1 Sumberbaru Banyuwangi". *Jurnal Pendidikan Anak dan Karakter* Vol.02 No. 01 (2019).hal. 12

² Ari Sulistiyanto, "Broken Home Penciptaan Karya Seni"*Skripsi*(Institut Seni Indonesia Yogyakarta: 2017) hal. 3

Yang terjadi pada keluarga *broken home* orang tua yang harusnya menjalankan fungsi sebagai orang tua utuh. Tetapi pada keluarga *broken home* orang tua tidak mampu menjalankan fungsinya dengan seimbang secara utuh. Sehingga yang seharusnya fungsi tersebut dijalankan oleh ayah dan ibu, akan digantikan oleh orang terdekat seperti kakek, nenek atau orang terdekat yang lain.³

Dari kasus keluarga yang *broken home* dapat menimbulkan beberapa perilaku kenakalan pada remaja seperti merokok, minum-minuman keras, membolos dan bahkan kabur dari rumah. Perilaku remaja yang timbul akibat *broken home* ini juga berpengaruh besar pada pendidikannya dan kehidupan sosialnya. Menurut Sujoko (2012) kenakalan remaja disebabkan oleh figure orang tua yang hilang yang diakibatkan oleh terjadinya keluarga *broken home*.⁴

Kekurangan atau bahkan kehilangan figur orang tua sangat berpengaruh terhadap perilaku remaja yang dapat menimbulkan kenakalan remaja yang diantaranya adalah indisipliner di sekolah. Perilaku indisipliner di sekolah menyebabkan perilaku remaja menjadi menyimpang.⁵ Dari kondisi keluarga yang *broken home* yang menyebabkan perilaku indisipliner di sekolah sehingga sampai tidak menyelesaikan pendidikan.⁶ Apalagi ketika keluarga yang sering mengalami pertengkaran yang kemudian orang tuanya memilih untuk bercerai. Karena dari banyaknya kasus *broken home* dimulai dari pertengkaran yang berujung pada perpisahan atau perceraian. Sehingga anak yang menjadi korban *broken*

³ Desy Irsalina Savitri, "Peran keluarga dan Guru Dalam Membangun Karakter dan Konsep Diri Siswa Broken Home di Usia Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan*, Vol. 01 Nomor 5 (2016).Hal. 861

⁴*Ibid.*, hal. 861-862

⁵Mukhlis Aziz, "Perilaku Sosial Anak Remaja Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Studi Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh)".Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.*Jurnal Ijtima'iyyah*. Vol.: 1 No. : 1 .(Januari - Juni 2015). Hal. 32

⁶ Yuli, "Perilaku Sosial Anak Remaja Yang Menyimpang Akibat Broken Home".Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Edukasi Nonformal*. Vol: 1 No: 2. (4 Maret 2020). Hal. 49

home ini mengalami tingkat stress yang dapat mempengaruhi aktivitas kesehariannya. Kondisi ini yang merupakan salah satu faktor yang menimbulkan dampak yang sangat besar pada remaja yang menjadikan remaja tersebut menjadi malu, murung, dan sedih yang berkepanjangan. Serta dari kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja kehilangan panutan menuju masa transisi ke masa dewasa.⁷

Pengertian stress pada umumnya dianggap sebagai suatu keadaan individu yang dipaksa atau dituntut karena adanya perubahan lingkungan atau dalam diri seseorang yang menimbulkan ketidaknyamanan.⁸ Stress merupakan bentuk respon psikologi yang wajar terjadi pada kejadian meningkatnya tekanan kehidupan manusia. Stress timbul sebagai peringatan pada diri jika otak sedang mengalami tekanan yang berlebih.⁹ Sesuatu yang baru bagi seseorang dalam kehidupan akan membangkitkan respon stress seseorang, kemudian tubuh dan pikiran bersiap untuk menghadapi rintangan yang sebelumnya tidak diketahui. Respon yang timbul ketika menghadapi stress tersebut dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif.¹⁰

Menurut Seyle (1976) *stress* merupakan reaksi yang timbul dari tubuh perihal segala tekanan yang ada, baik reaksi yang positif maupun negatif. Menurut Barnes dan Montufesco (2011) Stressor terbagi ke dalam beberapa jenis, yaitu *life events*, *chronic stressor*, dan *daily hassles*.¹¹ Menurut Steven L. McShane & Mary Ann Von Glinow (2008) stressor atau sumber stress yang sama akan mempunyai dampak yang berbeda pada setiap

⁷ Chabibati Fatimatuz Zahra, Fajar Kawuryan, "Coping Stress Pada Remaja Broken Home". Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*. (2015) Hal. 52-53

⁸ Nathanael Sumampouw, "Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan". Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI. Hal. 2

⁹ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin". *Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019), hal. 3

¹⁰ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara 2018), hal. 166

¹¹ Sugiarti A. Musabiq, Isqi Karimah, "Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa". *Jurnal Mercubuana Yogya* Vol.20 No.02 (Agustus, 2018), hal. 75

orang yang mengalaminya.¹² Faktor dari stress sendiri terdiri dari berbagai macam tergantung dari sesuatu peristiwa yang dialami oleh masing-masing individu.

Stress yang dialami oleh remaja yang mengalami *broken home* dapat dipengaruhi oleh faktor *life events* (stressor yang berasal dari kejadian di dalam kehidupannya yang mengharuskan adanya penyesuaian kembali) yang dalam hal ini disebabkan karena pertengkaran atau bahkan sampai mengalami perceraian.¹³ Di sisi lain, remaja yang mengalami *broken home* tak jarang akan mengalami perlakuan atau mendapatkan pandangan yang negatif dari masyarakat, terutama bila perilaku remaja tersebut menyimpang. Karena masyarakat menganggap sebuah keluarga *broken home* dengan pandangan yang negatif.¹⁴

Gejala stress yang muncul pada seseorang jika tidak ditangani dan dikelola dengan baik akan menimbulkan penyakit fisik pada seseorang. Karena dari penelitian biologi mengungkapkan bahwa stress dalam waktu yang panjang dapat menekan fungsi imunitas tubuh, begitu pula sebaliknya stress dalam waktu pendek dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tingkat stress yang tinggi akan menimbulkan penyakit, terutama bila seseorang memiliki sumber daya yang kurang dalam mengatasi atau menggunakan strategi yang kurang efektif dalam menangani stress.¹⁵ Stress mempunyai resiko akan kesehatan fisik maupun mental ketika stress kerap terjadi berkepanjangan serta pengelolaan stress yang salah.¹⁶

¹² Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2018), hal. 137

¹³ Sugiarti A. Musabiq, Isqi Karimah, “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa”. *Jurnal Mercubuana Yogya*, Vol.20 No.02 (Agustus,2018) hal. 76

¹⁴ Yuli, “Perilaku Sosial Anak Remaja Yang Menyimpang Akibat Broken Home”. Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Edukasi Nonformal*. Vol: 1 No: 2. (4 Maret 2020), hal. 48

¹⁵ *Ibid.*, hal 141

¹⁶ *Ibid.*, hal. 168

Manajemen stress merupakan kesanggupan dalam mendayagunakan sumber daya manusia dalam mengendalikan gangguan mental dan emosional yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai upaya memperbaiki kualitas hidup individu supaya menjadi lebih baik merupakan tujuan dari manajemen stress. Sehingga manajemen stress mampu untuk mengontrol diri ketika di lingkungan sekitarnya memberi tekanan yang berlebihan.¹⁷

Remaja yang berlatar belakang dari keluarga *broken home* juga memiliki tuntutan di lingkungan sosialnya maupun pendidikannya. Untuk itu remaja yang berlatarbelakang keluarga *broken home* memerlukan intervensi dalam pengelolaan stress yang dialaminya. Intervensi manajemen stress ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi dan mengelola stressor yang muncul, sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dimiliki.¹⁸

Dari gejala stress yang muncul, untuk dapat terhindar dari resiko akan kesehatan fisik maupun mental seseorang harus dapat memajemen stress. Berdasarkan penelitian Rizky Ramadhan Marpaung mahasiswa UIN Sumatra Utara program studi Manajemen Pendidikan Islam (2019) mengenai “Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta’dib Al-Syakirin” mengemukakan bahwa salah satu faktor yang sangat penting dalam mencapai hasil kerja yang maksimal adalah kepuasan dalam bekerja. Seseorang yang merasakan kepuasan dalam bekerja maka akan berusaha semaksimal mungkin dengan kemahiran yang dimilikinya dalam menyelesaikan pekerjaannya. Faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam bekerja antara lain ada faktor dari individu itu sendiri, faktor sosial serta faktor utama yang ada di pekerjaan yang meliputi upah, pengawasan, kondisi

¹⁷ Rizky Ramadhan Marpaung, “Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta’dib Al- Syakirin”. *Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 5

¹⁸Hosseinkhazadeh, dkk dalam jurnal Lathifah Hanum, “Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis”, Vol. 43, Nomor 1, 2016, hal. 43

kerja, kemampuan untuk maju serta ketentraman dalam bekerja. Sehingga manajemen stress merupakan upaya dalam menekan tingkat stress di lingkungan kerja. Manajemen stress bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup individu guru tersebut. Sehingga individu guru dapat mencari solusi terhadap masalah yang muncul di tempat kerja yang menyebabkan stress tersebut muncul.¹⁹

Stress yang tidak dapat dikelola dengan baik tentunya akan menyebabkan kesehatan fisik maupun mental terganggu. Sehingga manajemen stress dirasa sangat penting dalam pengendalian diri untuk mencari solusi dalam permasalahan yang muncul. Sejalan dengan penelitian Suryaning Saptarini Universitas Muhammadiyah Malang (2010) mengenai “Manajemen Stress dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Psoriasis” menyatakan bahwa penyebab yang memperburuk kesehatan adalah stress, karena hubungan antara pikiran dan tubuh yang diperkirakan sebanyak 80% dari masalah yang muncul. Psoriasis merupakan salah satu penyakit yang berhubungan kuat dengan stress. Pada penderita ini stress menyebabkan dampak psikologis yang buruk sehingga dapat memperparah penyakitnya. Penerapan manajemen stress pada penderita psoriasis menggunakan teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat stress penderita sehingga dapat meminimalkan kekambuhan atau buruknya kondisi penyakit tersebut. Penggunaan teknik relaksasi ini dapat berkontribusi dalam pencegahan atau mengurangi gejala fisik akibat dari stress ketika tubuh secara berlebih bekerja dan mengatasi masalah kesehariannya. Sehingga si penderita mampu dengan baik mengelola stressnya. Tetap rileks, tenang serta terkendali

¹⁹ Rizky Ramadhan Marpaung, “Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta’dib Al- Syakirin”.*Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 69-70

merupakan kemampuan yang penting untuk mengubah situasi yang menimbulkan stress dengan cara positif.²⁰

Dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk dapat meneliti pada bagaimana seorang anak memanajemen tingkat stress nya dalam mengatur waktunya sehari-hari. Penelitian mengambil studi kasus pada remaja *broken home*. Dari data pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2020 ditemukan beberapa masalah dari tiga remaja yang menjadi subjek penelitian ini diantaranya yaitu: dari satu anak yang menjadi subjek penelitian ini mengalami kondisi keluarga yang *broken home* karena kedua orang tuanya mengalami perceraian. Sedangkan dua subjek yang lain mengalami keadaan keluarga *broken home* yang merasakan kekurangan figur orang tua namun tidak sampai mengalami perceraian. Dua dari ketiga remaja yang menjadi subjek tersebut mengalami putus sekolah yang kemudian lebih memilih melanjutkan di pendidikan non formal kejar paket A dan B. Kedua anak tersebut lebih memilih pendidikan non formal kejar paket karena menurut mereka pendidikan non formal kejar paket lebih mudah dan tidak terlalu menyulitkan dalam hal pemberian tugas daripada ketika mengikuti pendidikan formal. Dari kedua remaja tersebut juga memilih bekerja sehingga mereka memiliki penghasilan tanpa harus meminta ke orang tua. Pendidikan non formal menurut kedua remaja tersebut lebih dapat diikuti dan tidak terlalu menimbulkan stress, karena mereka juga sudah memiliki tuntutan di pekerjaan masing-masing. Sehingga dengan adanya tuntutan dari pekerjaan mereka dan untuk tetap melanjutkan pendidikan tentunya menimbulkan stress bagi remaja tersebut. Sedangkan satu subjek yang lain tetap melanjutkan di pendidikan formal karena subjek melihat perjuangan ibu dan kakaknya untuk tetap melanjutkan pendidikan formalnya. Namun subjek juga merupakan pribadi yang mau bekerja keras seperti melanjutkan pendidikan formalnya dengan

²⁰ Suryaning Saptarini, "Manajemen Stress dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Psoriasis". *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Malang: 2010) hal. xii

melakukan pekerjaan sampingan seperti *online shop* dan bekerja sebagai guru private siswa SD. Dari stress yang muncul tentu perlu adanya manajemen stress supaya dapat menjalankan kehidupannya dengan baik. Dari ketiganya akan dianalisis tentang bagaimana masing-masing remaja tersebut memajemen tingkat stress nya dalam mengatur waktunya sehari-hari. Dengan ini peneliti mengambil judul sebagai penelitian yaitu “Manajemen Stress Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi kasus pada tiga remaja *broken home*).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana permasalahan yang dihadapi remaja dari keluarga *broken home* dalam kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana manajemen stress yang dilakukan remaja dalam mengatur waktu sehari-harinya?
3. Bagaimana tingkat keberhasilan remaja dalam memajemen stress?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, dapat diambil tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi remaja yang berlatar belakang keluarga *broken home* dalam kehidupan sehari-hari
2. Untuk mengetahui manajemen stress yang dilakukan remaja dalam mengatur waktu sehari-harinya
3. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan remaja dalam memajemen stress.

D. Manfaat Penelitian

1. Teori

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih jelas tentang ilmu tasawuf psikoterapi terkait dengan manajemen stress pada remaja *broken home* dalam mengatur waktu dalam aktivitas kesehariannya.

2. Praktis

Merupakan sebagai media bagi peneliti untuk mengamalkan ilmu yang telah diperoleh dengan melihat fenomena praktis yang terjadi dan mengaitkannya dengan teori tasawuf psikoterapi. Bagi akademisi, penelitian ini menjadi bahan pustaka untuk referensi lebih lanjut.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan pengamatan atau kepustakaan dari berbagai sumber yang memiliki keserupaan topik atau relevan dengan penelitian ini. Tinjauan pustaka dalam penelitian ini merujuk pada karya baik skripsi, jurnal pustaka maupun penelitian yang serupa. Hal ini bertujuan supaya tidak terjadi duplikasi terhadap penelitian sebelumnya dan mencari hal lain yang lebih perlu untuk diteliti. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

Penelitian oleh Ary Muryani mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2015 yang berjudul *Konseling Islami Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja Broken Home*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus subjek tunggal, menggunakan alat ukur NRS-101, daftar tingkat keserangan gejala stress Davis dan Nelson, wawancara dan observasi. Case studi design atau studi kasus penelitian ini adalah penelitian di bidang klinis yang berupa laporan atau paparan oleh terapis tentang penindakan terhadap klien tunggal. Subjek dalam penelitian merupakan seorang mahasiswa dengan usia 23 tahun, beragama Islam yang menempuh pendidikan di sebuah Universitas yang ada di Malang. Penelitian ini dilatarbelakangi dari subjek yang mengalami *broken home* semenjak bayi, pada saat itu orang tuanya sempat bercerai yang kemudian rujuk kembali, namun rumah tangganya sering problematis. Sehingga subjek merasakan beberapa keluhan pada fisiknya yaitu sakit magh dan mudah merasa lelah, serta sulit dalam mengendalikan emosinya ketika sedang berbicara tentang keluarganya, sesekali muncul ekspresi marah dengan nada suara tinggi atau

menangis. Dalam mengatasi permasalahan seperti yang dialami subjek terdapat beberapa cara untuk mengatasinya, salah satunya dengan metode konseling islami. Untuk mengetahui apakah konseling islami merupakan cara yang efektif dalam mengatasi stress subjek penelitian yang mengalami *broken home* dengan cara mencari konselor yang menerapkan konseling islami kemudian mempertemukan keduanya untuk melakukan sesi konseling. Konselor ini merupakan lulusan sarjana S1 psikologi yang memang mampu dalam bidang konseling islami. Pada awalnya subjek kurang antusias untuk melakukan sesi konseling, namun setelah pertemuan pertama merasa nyaman dan memerlukan program ini sehingga timbul keinginan untuk melanjutkannya. Hasil dari penelitian ini dengan hasil pengukuran stress menggunakan NRS-101 mengungkapkan bahwa dengan memberikan konseling islami tidak hanya dapat mengurangi stress pada saat itu saja namun dapat juga mengurangi tingkat stress pada saat yang lain.²¹

Penelitian oleh Chabibati Fatimatuz Zahra dan Fajar Kurniawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang berjudul “*Coping Stress Pada Remaja Broken Home*”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan informan atau narasumber tiga orang remaja yang berlatar belakang *broken home* di Kudus. Kondisi dari ketiga informan ini bukan merupakan kondisi *broken home* yang mengalami perceraian namun lebih kepada kurangnya keharmonisan yang ada dalam keluarga yang mengakibatkan informan mengalami stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan yang merasakan stress memiliki kondisi perubahan pada perilaku, emosi, kognitif, dan fisik diantaranya insomnia, kurang nafsu makan, sulit mengendalikan emosi, kurang konsentrasi, kurang semangat dan sering mengalami sakit kepala. Dari ketiga informan ini menggunakan bentuk *coping stress* yang terdiri dari *emotion focused coping* dan *problem focused*

²¹ Ary Muryani, “Konseling Islami Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja Broken Home”. *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Malang: 2015) hal 8&19

coping. Strategi *emotion focused coping* cenderung banyak digunakan oleh ketiganya, seperti *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *seeking for social support*. Sedangkan bentuk *problem focused coping* lebih banyak diterapkan oleh informan yang ke-II, karena informan II mempunyai semangat tinggi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Bentuk *coping* yang digunakan oleh informan II yaitu *active coping*, *planning*, dan *seeking social support for instrumental reasons*.²²

Penelitian oleh Mukhlis Aziz Program studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan judul “*Perilaku Sosial Anak Remaja Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh)*”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan datanya yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berlatarbelakang *broken home* di lingkungan SMP N 18 Kota Banda Aceh. Penelitian ini memiliki latarbelakang karena banyak anak korban *broken home* tingkat SMP yang berperilaku sosial yang menggelisahkan guru. Sehingga menyebabkan para guru mengeluh terhadap perilaku mereka yang suka melanggar aturan sekolah, malas ke sekolah, membolos, kehilangan motivasi belajar, suka rusuh dan mencari perhatian lebih serta suka mengusik teman dan guru. Perilaku yang dilakukan oleh para remaja tersebut dilatarbelakangi karena mereka merupakan korban dari keluarga yang *broken home*. Dari latarbelakang keluarga yang *broken home*, remaja sering mengalami tekanan mentalnya yang menyebabkan perilaku menyimpang di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku-perilaku sosial yang terjadi pada remaja secara umum benar adanya dilatarbelakangi oleh keluarga yang broken. Karena remaja yang berasal dari

²² Chabibati Fatimatuz Zahra, Fajar Kawuryan, “*Coping Stress Pada Remaja Broken Home*”. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*. (2015) hal. 52

keluarga yang mengalami *broken home* rentan mengalami tekanan mental yang berpengaruh terhadap perilaku yang sangat mengganggu suasana kelas dan jalannya proses belajar mengajar.²³

Penelitian oleh Ema Ismi Fatimah program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul “*Konseling Islam Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Broken Home Di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Bojonegoro*”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Subjek penelitian adalah seorang anak siswa kelas lima di Madrasah Ibtidaiyah di desa tersebut. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perceraian yang terjadi pada orang tua subjek yang bercerai pada tahun 2019 lalu. Subjek sering berpindah-pindah rumah mengikuti kedua orang tuanya setelah bercerai. Namun subjek memiliki kedekatan yang lebih dengan ayahnya. Dari peristiwa berpisahanya kedua orang tua menyebabkan subjek merasakan kesedihan amat mendalam yang kemudian timbul perilaku menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Perilaku yang timbul yaitu berupa perilaku verbal ataupun non verbal yang disebut sebagai perilaku agresif. Sikap agresif yang muncul pada subjek antara lain membanting ponselnya, memukuli tangan ayahnya dan berkata kotor sambil mengeluh bahkan terkadang memukuli diri sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling islam dengan teknik modeling dapat menjadikan subjek mengalami perubahan-perubahan pada perilakunya yang semula agresif. Subjek pun sudah mampu menerima kenyataan yang ada bahwa kedua orang tuanya sudah bercerai. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling islam dengan

²³Mukhlis Aziz, “Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh)”. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Ar-Raniry. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah* Vol: 1 No:1 (Januari-Juni 2015), hal. 30-31

menggunakan teknik modeling untuk mengurangi perilaku agresif pada anak korban *broken home* di desa Sukowati, Bojonegoro berhasil.²⁴

Penelitian oleh Ida Ayu Shintya Dewi dan Yohanes Kartika Herdiyato program studi Psikologi fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berjudul “*Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali*”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif tipe fenomenologi. Subjek penelitian adalah lima remaja Bali yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pada remaja yang berlatarbelakang *broken home* pengakuan diri menjadi peran utama yang harus dimiliki supaya dapat menyeimbangkan diri dengan kenyataan yang dihadapi, sehingga dapat mentolerir momen-momen menyakitkan terkait permasalahan dalam keluarga. Pada kasus remaja *broken home* di Bali ada perbedaan dari kasus yang terjadi pada umumnya. Remaja *broken home* di Bali memiliki problematika yang lebih beragam karena lingkungan sosial di Bali memegang teguh tinggi nilai adat, yaitu salah satunya sistem kekeluargaan patrilineal. Dalam sistem ini remaja *broken home* dituntut untuk beradaptasi dengan pihak keluarga purusa (keluarga ayah) sekalipun tidak memiliki kedekatan dengan keluarga ayahnya, ini bertujuan supaya dapat meneruskan keturunan keluarga. Hasil penelitian ini adalah penerimaan diri remaja *broken home* di Bali banyak dipengaruhi faktor-faktor dari luar yaitu keluarga dan sosial, bentuk tahap penerimaan diri pada setiap fase perkembangan berbeda, ketika fase anak-anak dominan berbentuk emosi, pada fase remaja awal dominan berbentuk perilaku, sedangkan fase remaja akhir bentuk penerimaannya dominan berbentuk pikiran, dan kemudian penerimaan diri remaja *broken home* di Bali merupakan proses yang berkembang cepat dan mempunyai perbedaan

²⁴ Ema Ismi Fatimah, “Konseling Islam Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Broken Home Di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Bojonegoro”.*Skripsi*(UIN Sunan Ampel Surabaya: 2019) hal. vi-113

dinamika penerimaan diri antara subjek dengan hak asuh patrilineal dan subjek dengan hak asuh mandiri.²⁵

Dari beberapa penelitian yang dikemukakan di atas memiliki topik yang serupa yaitu mengenai permasalahan yang ada pada remaja *broken home* dan bagaimana solusi yang dapat digunakan. Beberapa penelitian di atas memiliki keserupaan atau relevansi dengan penelitian saya yang berjudul “*Manajemen Stress Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi kasus pada tiga remaja broken home)*”. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik analisis data studi kasus. Subjek dalam penelitian merupakan tiga remaja yang berlatarbelakang dari keluarga *broken home*. Dari ketiga subjek yang diteliti, satu remaja yang mengalami *broken home* yang sampai pada kasus perceraian sedangkan dua subjek lagi dikatakan mengalami *broken home* karena kekurangan sosok dari kedua orangtuanya.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan metode-metode spesifik dalam penelitian. Dalam metode penelitian akan memaparkan mengenai cara, metode atau proses penelitian yang meliputi:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dicantumkan maka jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang metode penelitiannya yang menyajikan hasil berupa data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau paparan dari orang-orang atau perilaku yang dijadikan subjek.²⁶ Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Bog dan Taylor menjelaskan bahwa penelitian

²⁵Ida Ayu Shintya Dewi, Yohanes Kartika Herdiyanto, “Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali”. *Jurnal Psikologi Udayana*. Edisi Khusus Psikologi Positif, 211-220 (Universitas Udayana: (2018) hal. 211

²⁶Dwi Indariyanti, “Identifikasi Persepsi dan Pemahaman Siswa berdasarkan Perbedaan Gender Terhadap Materi Fungsi di SMP NEGERI 1 Gedangan Sidoarjo”. Program Studi Pendidikan Matematika. Fakultas Tarbiyah. *Skripsi*. (Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: 2013) hal. 31

kualitatif merupakan salah satu metode yang mempresentasikan data deskriptif berupa ungkapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan kualitatif diharap dapat menghasilkan uraian mendetail mengenai ungkapan, tulisan atau perilaku yang dapat diamati dari individu, kelompok, masyarakat dan atau organisasi tertentu dalam suatu kondisi yang dianalisis dari sudut pandang keseluruhan.²⁷

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus (*case study*) merupakan sebuah model yang berfokus dengan penelitian “sistem terbatas” (*bounded system*) atas satu kasus spesifik atau sebagian secara mendetail dengan pengkajian data secara mendalam. Beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dilakukan untuk pengkajian data.²⁸ Menurut Craswell, studi kasus merupakan metode penelitian di mana di dalamnya peneliti menganalisis secara teliti suatu program, peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu.²⁹ Di mana di dalam melakukan penelitian tidak perlu membagikan angket karena peneliti akan secara langsung melakukan observasi atau pengamatan. Peneliti juga akan secara langsung menjalankan wawancara dengan subjek penelitian yang bersangkutan. Sehingga penelitian mengenai manajemen stress remaja dalam mengatur waktu sehari-hari dengan studi kasus pada remaja *broken home* bisa mendapatkan hasil yang valid dan mendalam.³⁰

²⁷Desi Sulung, “Persepsi Siswa Tentang Peran Guru BK Dalam Menerapkan Reward dan Punishment di MTs Al-Khoiriyah Semarang (Analisis Fungsi BKI)” Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. *Skripsi* (UIN Walisongo: 2020) hal. 26

²⁸ Lisa Rahmi Ananda, Ika Febrian Kristina, “Studi Kasus: Kematangan Sosial Pada Siswa *Homeschooling*”. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol. 6 No. 1 (Januari: 2017) hal. 259

²⁹ Ainun Fadhillah, “Upaya Meningkatkan Religiusitas Anak Berhadapan Hukum (ABH) Melalui Bimbingan Agama Islam (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raden Sahid Mangunan Lor Demak)”. Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Walisongo Semarang: 2018) hal. 20

³⁰Dwi Indariyanti, “Identifikasi Persepsi dan Pemahaman Siswa berdasarkan Perbedaan Gender Terhadap Materi Fungsi di SMP NEGERI 1 Gedangan Sidoarjo”. Program Studi Pendidikan Matematika. Fakultas Tarbiyah. *Skripsi*. (Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: 2013) hal. 31

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menafsirkan suatu peristiwa atau fenomena sosial dengan lebih objektif dan benar, dengan cara memperoleh paparan yang lengkap tentang suatu peristiwa yang dianalisis. Penelitian kualitatif tidak untuk menggali pengaruh atau hubungan antara variabel tetapi untuk mendapatkan pemahaman yang akurat terhadap suatu peristiwa, sehingga akan didapatkan suatu teori.

Dalam penelitian ini digunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus digunakan dengan maksud untuk mendapatkan informasi mengenai manajemen stress remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari. Serta untuk mengetahui tingkat keberhasilan manajemen stress yang informan lakukan.

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data yang dapat digunakan dalam penelitian ini didasari oleh dua sumber yaitu:

- a. Sumber data primer, yaitu sumber data utama yang didapatkan langsung dalam penelitian yang dalam hal ini di dapatkan dari tiga remaja yang berlatar belakang keluarga *broken home* dan keluarganya. Dari subjek penelitian pertama yaitu seorang remaja *broken home* berinisial KI dengan kasus kekurangan figur dari seorang ayah. Subjek merupakan anak kedua dari pasangan bapak S dan ibu M. Bapak dari subjek merupakan seorang yang berprofesi sebagai guru PNS di suatu Sekolah Dasar di Kabupaten Brebes. Data diperoleh dari wawancara antara peneliti dengan subjek pertama ini.

Subjek penelitian yang kedua yaitu seorang remaja *broken home* berinisial RS dengan kasus kekurangan figur dari kedua orang tuanya. Subjek merupakan anak pertama dan memiliki adik satu. Kedua orang tuanya merupakan pekerja atau buruh pabrik di Jakarta. Sehingga dari kecil subjek dititipkan kepada kakek dan neneknya yang berada di desa. Subjek juga lebih dekat dengan kakek dan neneknya

dibandingkan dengan kedua orang tuanya sendiri. Subjek juga merupakan remaja yang putus sekolah dan melanjutkan sekolahnya ke paket kelompok belajar mengajar. Kemudian subjek yang ketiga dengan inisial DA adalah remaja *broken home* dengan kasus kedua orang tuanya mengalami perceraian. Subjek merupakan remaja yang putus sekolah dan melanjutkan pendidikannya di paket kelompok belajar mengajar.

- b. Sumber data sekunder, yaitu sumber data pelengkap atau pendukung yang didapatkan secara tidak langsung, dalam hal ini data didapat dari dokumen-dokumen, data-data serta buku-buku rujukan yang mengkaji tentang permasalahan penelitian tersebut. Data sekunder dalam penelitian ini adalah artikel, jurnal maupun skripsi yang berhubungan dengan tema penelitian. Kemudian guru paket kelompok belajar mengajar serta keluarga terdekat dari subjek penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menunjang teknik pengumpulan data agar data yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan tema yang diteliti maka dibutuhkan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang dibutuhkan atau digunakan untuk menyatukan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu:

- a. Instrumen utama

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga yang berperan sebagai instrumen utamanya adalah peneliti sendiri. Hal ini disebabkan karena peneliti merupakan yang berperan sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, pengamat, panafsir data serta sebagai pelapor hasil penelitian.

b. Instrumen bantu

Instrumen bantu dalam penelitian ini adalah pedoman observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi.

Observasi ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung dengan pengamatan. Metode ini diperlukan untuk mengetahui dan menganalisis manajemen stress pada remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari. Proses pertama yang dilakukan peneliti dalam observasi yaitu mengatur jadwal pertemuan dengan subjek sehingga tidak mengganggu kegiatan subjek yang lain. Kemudian menjelaskan apa tujuan si peneliti ingin menjadikan ketiga remaja *broken home* ini sebagai subjek penelitian.

Kemudian instrumen bantu yang lain adalah pedoman wawancara. Untuk memperoleh data tentang manajemen stress pada remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari digunakan metode wawancara. Wawancara dilakukan untuk mengetahui data kualitatif yaitu mengenai manajemen stress pada remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari. Wawancara yang digunakan bersifat terbuka dan semi terstruktur.

Pedoman wawancara ini bertujuan untuk menghimpun data lebih lengkap untuk mendapatkan dan menggali informasi lebih dalam mengetahui manajemen stress yang dilakukan oleh remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari. Peneliti akan memberikan pertanyaan seputar semenjak kapan putusnya sekolah beserta alasan yang mendasarinya. Kegiatan apa saja dalam kesehariannya terutama remaja *broken home* yang mengalami putus sekolah. Kemudian faktor penyebab dari stress yang dialami serta manajemen stress remaja tersebut dalam menanganinya.

Metode terakhir yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah dokumentasi. Definisi dokumentasi menurut Sugiyono

merupakan salah satu metode akumulasi data pada penelitian kualitatif, dengan mendeskripsikan dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain mengenai subjek.³¹ Dokumentasi merupakan salah satu cara untuk memperoleh deskripsi dari perspektif subjek melalui suatu media tulis dan dokumentasi lainnya tertulis atau dibuat langsung oleh subjek yang berkaitan. Peneliti akan mengakumulasikan data dengan dokumentasi yang berupa tulisan maupun gambar dari subjek penelitian.

Kemudian setelah melakukan langkah-langkah sebagaimana dipaparkan di atas, maka langkah selanjutnya adalah menyusun laporan agar tujuan dan manfaat penelitian dapat dipaparkan lebih jelas. Mendeskripsikan mengenai tema penelitian yang telah dipilih peneliti yaitu tentang manajemen stress remaja yang berlatarbelakang *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari.

4. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut Lexy J. Moleong teknik triangulasi adalah teknik pengecekan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar dari data penelitian. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk melakukan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap kebutuhan pemeriksaan terhadap data tersebut.

Denzin mengemukakan terdapat empat macam triangulasi sebagai metode pengkajian yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori. Dalam penelitian ini teknik menggunakan teknik pemeriksaan yang memanfaatkan metode. Dimana nantinya hasil penelitian akan dianalisis berdasarkan urutan metode yang ada. Pada triangulasi

³¹Lia Nurmawati, "Pelaksanaan Pembelajaran Pada Siswa Hiperaktif Di Sekolah Reguler Kelas I SD Negeri Tirtomulyo Kretek Bantul Yogyakarta". Program Studi PGSD. Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi* (Universitas Negeri Yogyakarta: 2015) hal. 57

dengan dengan metode, Patton mengemukakan terdapat dua strategi yaitu 1) pemeriksaan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian terhadap teknik pengumpulan data, 2) pemeriksaan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Dalam penelitian ini menggunakan pemeriksaan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian terhadap teknik pengumpulan data. Pemeriksaan derajat kepercayaan dilakukan dengan cara memeriksa keabsahan hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi.³²

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses menelaah dan merangkai secara sistematis data yang didapatkan dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum masuk ke lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Peneliti menerapkan analisis data dengan model Miles dan Huberman, yaitu analisis data yang dilakukan secara langsung dan terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yaitu:

1. Reduksi data

Peneliti menggunakan analisis data berupa reduksi data dengan menghimpun seluruh data, informasi dan dokumentasi di tempat penelitian. Setelah data terkumpul maka peneliti melakukan proses selanjutnya yaitu proses penentuan dan penyederhanaan data yang berhubungan dengan judul penelitian atau pembahasan penelitian. Untuk memudahkan menyimpulkan data-data yang telah diperoleh dari lapangan maka dilakukan reduksi data.

³² Lia Nurmawati, "Pelaksanaan Pembelajaran Pada Siswa Hiperaktif Di Sekolah Reguler Kelas I SD Negeri Tirtomulyo Kretek Bantul Yogyakarta".Program Studi PGSD. Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*(Universitas Negeri Yogyakarta: 2015) hal. 61-62

Peneliti melakukan reduksi data dengan menghimpun seluruh keterangan di lapangan yang kemudian dianalisis dengan teliti dan lugas, selanjutnya data lapangan yang tidak sinkron dengan fokus penelitian dengan pembahasan penelitian dikesampingkan agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

Dalam reduksi data ini, peneliti menyiapkan resume, mengurut tema, membuat pengelompokan dan menulis. Kegiatan ini dilakukan secara terus-menerus hingga laporan akhira tersusun lengkap.

2. Penyajian data (*data display*)

Analisis data yang selanjutnya adalah penyajian data atau *display data*. Peneliti kembali menyusun data berdasarkan kategorisasi dan masing-masing topik yang kemudian dibedakan, kemudian topik yang sama disimpan dalam satu tempat, yang selanjutnya setiap tempat diberi tanda untuk mempermudah dalam penggunaan data supaya tidak terjadi kesalahan.

Dengan melakukan analisis data berupa penyajian data, peneliti dapat mendalami apa yang sedang terjadi di tempat penelitian maupun hal-hal yang bersinggungan dengan penelitian untuk disampaikan dan digunakan untuk penelitian.

3. Pengambilan Kesimpulan

Data yang telah dikelompokkan kemudian dicermati kembali, dilihat mana data yang telah lengkap dan yang belum lengkap yang masih perlu data tambahan. Setelah data dirasa cukup dan telah sampai pada titik jenuh atau telah mendapatkan kesesuaian, maka kegiatan yang dilakukan selanjutnya adalah menyusun laporan hingga pada akhir pengambilan kesimpulan.

Pengambilan kesimpulan merupakan upaya untuk menafsirkan data yang ditampilkan dengan mengikutsertakan pemahaman dari peneliti. Setelah melakukan kegiatan reduksi data dan penyajian data

(*display data*), peneliti akan menarik kesimpulan mengenai bagaimana Manajemen Stress Pada Ketiga Remaja *Broken Home* dalam Menghadapi Permasalahan hidup sehari-hari.³³

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian “MANAJEMEN STRESS REMAJA DALAM MENGATUR WAKTU SEHARI-HARI (Studi kasus pada remaja *broken home*)” terbagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

a. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari sampul, lembar berlogo, halaman judul, abstrak, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, kata pengantar, persembahan, motto, transliterasi arab-latin, abstrak, daftar isi, dan daftar lampiran.

b. Bagian Isi

Pada bagian ini terbagi menjadi lima bab, yaitu:

³³ Rizky Ramadhan Marpaung, “Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta’dib Al- Syakirin“. *Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 37-39

- Bab I: Pendahuluan berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II: Dalam bab ini diuraikan landasan teori mengenai definisi manajemen *stress*, gejala *stress*, faktor *stress*, remaja *broken home*, faktor terjadinya *broken home*, dampak terjadinya *broken home* serta permasalahan kehidupan sehari-hari remaja *broken home*.
- Bab III: Menguraikan tentang gambaran umum mengenai remaja dalam manajemen *stress* dalam mengatur waktu sehari-harinya. Yang mengambil studi kasus remaja yang berlatar belakang dari keluarga *broken home*.
- Bab IV: Hasil dan pembahasan manajemen *stress* remaja dalam mengatur waktu sehari-hari. Dengan studi kasus pada remaja yang berlatarbelakang dari keluarga *broken home*.
- Bab V: Kesimpulan dan saran. Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran untuk remaja *broken home sebagai* subjek penelitian.

c. Bagian Akhir

Bagian akhir berisikan daftar pustaka dari buku serta kepustakaan lain yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian dan juga lampiran-lampiran yang digunakan sebagai referensi dalam proposal penelitian dan juga lampiran-lampiran yang berisi data pelengkap penelitian dan sebagainya.

BAB II

MANAJEMEN STRESS DAN REMAJA *BROKEN HOME*

A. Manajemen Stress

1. Definisi Manajemen

Manajemen berasal dari kata *management* yang dalam bahasa Inggris berakar dari kata kerja *to manage* yang berarti mengelola. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) manajemen merupakan pemanfaatan sumber daya secara efisien untuk mencapai suatu tujuan.³⁴

Manajemen sering didefinisikan sebagai ilmu, teknik dan profesi. Didefinisikan sebagai ilmu oleh Luther Gulick karena manajemen dipandang sebagai suatu ilmu pengetahuan yang secara sistematis berusaha memahami mengapa dan bagaimana orang bekerja sama untuk mencapai tujuan dan membuat sistem kerja sama ini lebih berkontribusi bagi kemanusiaan. Sedangkan menurut Mary Parker Follet mendefinisikan manajemen sebagai seni untuk melakukan suatu pekerjaan melalui orang lain (*The art of getting done through people*), didefinisikan sebagai seni karena dalam meraih tujuannya seorang manajer melibatkan dari pihak lain untuk melakukan berbagai tugas yang telah diatur.³⁵

Selain dipandang sebagai ilmu dan seni, manajemen dapat didefinisikan sebagai karir karena manajemen didasari oleh keahlian khusus untuk meraih pencapaian sebagai manajer yang terikat dengan kode etik dan dipaksa untuk bekerja secara profesional.³⁶

³⁴<https://kbbi.web.id/manajemendiakses> pada 08 Juni pukul 23:23 WIB

³⁵ Eri Susan, "Manajemen Sumber Daya Manusia". *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. Volume.9, No. 2 (Agustus 2019).hal. 953

³⁶*Ibid.*, hal. 954

Definisi manajemen tentunya mengalami perkembangan seiring berjalannya waktu. Berikut ini merupakan definisi manajemen menurut beberapa ahli, antara lain:

- a) Menurut B. Suryobroto, manajemen adalah penggunaan efektif sumber-sumber tenaga manusia dan bukan manusia serta bahan material lainnya dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditentukan.
- b) Menurut Hatold Koontz dan Cyril O'Donel, manajemen adalah usaha mencapai suatu tujuan tertentu melalui kegiatan orang lain. Seseorang yang bertanggung jawab atas manajemen atau disebut manajer akan mengadakan koordinasi dalam kegiatan orang lain seperti perencanaan, pengorganisasian, penempatan, pengarahan serta pengendalian.
- c) Menurut H. Malayu S. P. Hasibuan, manajemen adalah ilmu dan seni menata proses pendayagunaan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif dan efisien untuk meraih suatu tujuan.
- d) Menurut Prayudi, manajemen adalah pengelolaan dan pendayagunaan dari pada semua faktor dan sumber daya yang menurut suatu rancangan dibutuhkan untuk meraih atau menyelesaikan suatu tujuan tertentu.³⁷

Jadi dari paparan definisi manajemen yang telah didefinisikan oleh beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen merupakan suatu proses yang dilakukan supaya suatu usaha dapat berjalan dengan baik yang sangat membutuhkan pengorganisasian, perancangan, bimbingan yang mengikutsertakan semua potensi baik secara individual maupun material.

2. Definisi Stress

Stress merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang dalam proses kehidupannya. Stress berasal dari bahasa latin yaitu *Stingere* yang berarti menggambarkan kesukaran, penderitaan dan kemalangan yang

³⁷ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin".*Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 10

digunakan pada XVII. Definisi stress mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pada abad ke 17 stress didefinisikan sebagai kesulitan, *starits*, kesengsaraan atau penderitaan. Yang kemudian pada abad ke-18 dan 19, pemakaian kata stress diperluas yang menunjukkan arti ketegangan, tekanan, atau usaha keras. Dan pada awal abad ke-20 seorang ahli fisiologi terkemuka yang merupakan peneliti pertama kali yang mengidentifikasi reaksi stress sebagai respon lawan atau lari (*fight or flight response*).³⁸

Dalam kamus psikologi stress didefinisikan sebagai suatu keadaan yang menimbulkan tekanan baik secara fisik maupun psikologi. Stress merupakan bentuk respon psikologis yang wajar terjadi ketika bertambahnya tekanan dalam hidup.³⁹ Menurut Lazarus dan Folkman stress merupakan suatu kondisi internal yang dipicu oleh tekanan fisik dari tubuh atau keadaan lingkungan dan sosial yang berpotensi membahayakan, tidak terkontrol atau melebihi kesanggupan individu untuk mengendalikannya.⁴⁰ Kemudian Lazarus & Folkman menegaskan kembali bahwa stress menurut psikologi mengarah pada hubungan dengan lingkungan dimana orang menanggapinya sebagai suatu kepentingan untuk kenyamanannya dan tekanan tersebut membebani atau melebihi daya *coping* atau manajemen yang ada.⁴¹

Stress didefinisikan sebagai suatu proses interaksional dengan stress digambarkan sebagai proses interaksi, dengan sebutan lain stress

³⁸ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2018), hal. 137

³⁹ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin". *Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 3

⁴⁰ Chabibati Fatimatuz Zahra, Fajar Kawuryan, "*Coping Stress* Pada Remaja *Broken Home*". Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*, hal. 53

⁴¹ Maftuhah, "Religius coping pada mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang". *Skripsi* (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang: 2014) hal. 13

merupakan suatu hubungan individu dengan lingkungannya.⁴² Dan Lazarus mengungkapkan tentang dampak stress yang sekalipun stress terkadang berdampak positif seperti stimulating dan energizing (*eustress*), namun realitasnya reaksi stress lebih sering terlihat pada kesusahan dalam adaptasi diri terhadap sumber stress yang dihadapi (*distress*), sehingga menimbulkan hal yang menyimpang salah satunya kecenderungan kenakalan remaja.⁴³

Menurut Hans Selye stress didefinisikan sebagai reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap tekanan apapun terhadapnya. Dalam hal ini yaitu beradaptasi dengan hal-hal yang baik (*eustress*) ataupun beradaptasi dengan hal-hal yang buruk (*distress*). Dalam hal ini berarti tubuh akan berusaha menyeimbangkan dorongan atau stress tersebut dalam bentuk adaptasi diri.⁴⁴

Seorang ahli fisiologi terkemuka pada abad ke-20 yaitu Walter Cannon sebagai peneliti yang pertama kali mempersepsikan reaksi stress sebagai tindakan untuk lawan atau lari (*fight or flight response*). Ketika dihadapkan pada ancaman tubuh akan mempersiapkan diri untuk melawan atau melarikan diri. Respon tersebut harus dilakukan untuk mengelola diri dengan cepat memutuskan jenis tindakan.⁴⁵

Timbulnya rasa stress juga dipengaruhi karena tekanan-tekanan yang muncul dalam kehidupan. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Slamet dan Markam (2008) bahwa yang dimaksud dengan stress adalah suatu kondisi dimana tekanan yang dirasa tidak sepadan dengan

⁴²*Ibid.*, hal.13

⁴³ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin". *Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 2

⁴⁴ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stress*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2018), hal. 139

⁴⁵*Ibid.*, hal. 138

kemampuan untuk mengendalikannya.⁴⁶ Hal ini juga diungkapkan oleh Terry Gregson (2007:29) yang mengemukakan bahwa stress merupakan posisi yang individu alami ketika timbul ketidakcocokan antara tekanan-tekanan yang individu temui dengan kapasitas yang dimiliki.⁴⁷

a) Gejala-gejala Stress

Stress yang disebabkan oleh tuntutan tentunya memiliki gejala-gejala yang timbul. Secara umum gejala-gejala stress yang diungkapkan oleh Rice (Rahmayati, 2009) dibedakan menjadi empat jenis, yakni:

1) Gejala-gejala perilaku

Beberapa gejala perilaku yang muncul antara lain adalah penolakan dan penundaan, menjauhkan diri dari teman maupun keluarga, nafsu makan dan tenaga yang berkurang, tidak stabilnya emosional dan agresi, pola tidur berantakan (tidak teratur).

2) Gejala-gejala emosi

Beberapa gejala yang paling umum pada emosi antara lain cemas, takut, depresi dan mudah marah. Gejala lain yang timbul antara lain merasa bingung, frustrasi, ketakutan dan kehilangan kontrol.

3) Gejala-gejala kognitif

Pada gejala kognitif yang muncul yaitu kehilangan motivasi dan konsentrasi. Gejala lain yang timbul adalah rasa khawatir yang berlebihan. Gejala yang dominan pada gejala kognitif ini yaitu rasa ingin menarik diri dari lingkungan individu berada.

⁴⁶ Gita Augusti, “ Perbedaan Tingkat Stress Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. *Skripsi* (Universitas Lampung: 2015) hal. 12

⁴⁷Titik Puji Astutik, “Pengaruh Disiplin dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan SFA Resto Karanganyar”.*Skripsi*(Universitas Muhammadiyah Surakarta: 2016) hal. 3

4) Gejala-gejala fisik

Munculnya stress juga dapat ditandai dengan gejala-gejala fisik karena stress sangat mempengaruhi terhadap fisik. Gejala fisik yang timbul pada umumnya antara lain lemas dan pegal-pegal, migrain dan sakit kepala, sakit punggung bagian bawah dan menegangnya otot dalam bentuk kejang urat. Stress juga mempengaruhi sistem kardiovaskuler yang seringkali direfleksikan dengan detak jantung yang meningkat, hipertensi dan rusaknya peredaran darah arteri. Sedangkan pada sistem pernafasan gejala yang muncul terlihat pada tarikan nafas yang cepat, pendek-pendek dan cepat merasa lelah.⁴⁸

Dalam pendapat lain juga seorang ahli yaitu Humphrey mengatakan beberapa gejala awal stress dengan membaginya menjadi tiga bagian yaitu:

- a) Gejala perilaku, gejala yang ditimbulkan menyebabkan orang akan lebih mudah gugup, penyalahgunaan obat, amarah yang tidak terkontrol, semangat yang hilang, gelisah, berperilaku impulsif, diam;
- b) Gejala emosi, gejala emosi ini menimbulkan seseorang menjadi lebih responsif terhadap kritikan, mudah tersindir, merasa bersalah, apatis dan frustrasi, serta untuk gejala kognitif akan menemukan kesusahan dalam menarik keputusan, kesusahan dalam hal mengingat dan khawatir dalam melaksanakan tugas;
- c) Gejala fisik, yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami stress yaitu detak jantung akan merasa berdetak semakin cepat,

⁴⁸ Chabibati Fatimatuz Zahra, Fajar Kawuryan, "Coping Stress Pada Remaja Broken Home". Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*, hal. 53

berkeringat, mulut kering, pupil mata yang menyempit, sakit perut dan kepala serta mengalami badan yang panas dingin.⁴⁹

Dari gejala-gejala stress yang telah diungkapkan di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami stress terdiri dari gejala kognitif, emosi, gejala fisik serta gejala perilaku. Dari beberapa gejala tersebut saling memiliki keterkaitan seperti keterkaitan antara gejala yang timbul pada kognitif akan mempengaruhi juga terhadap fisik.

b) Faktor-faktor Stress

Munculnya persepsi stress pada seseorang merupakan timbul dari perasaan takut dan marah. Ekspresi yang muncul dari perasaan ini muncul dalam sikap tidak sabar, frustrasi, depresi, cemas, tidak santun, iri dan rasa bersalah serta timbul rasa khawatir atau apati. Selain itu timbulnya stress juga dapat disebabkan oleh beberapa hal diantara lain yaitu perubahan dari nilai budaya, sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta keruwetan antara idealisme dan realita.⁵⁰

Stressor merupakan faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang menyebabkan terjadinya respon stress. Stressor dapat bermula dari berbagai sumber, yaitu dari kondisi, psikologis maupun kondisi sosial yang muncul dalam situasi kerja, dalam rumah, lingkungan sosial maupun di lingkungan luar lainnya.⁵¹

⁴⁹ Miftahul Jannah, "Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah". *Skripsi* (UIN Malang: 2013) hal. 16-17

⁵⁰ Gita Augesti, "Perbedaan Tingkat Stress Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung". *Skripsi* (Universitas Lampung: 2015), hal. 13

⁵¹ Miftahul Jannah, "Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah". *Skripsi* (UIN Malang: 2013) hal. 18

Taylor mengemukakan ada beberapa karakteristik yang dapat berpotensi menimbulkan stress, antara lain:

- 1) Kejadian negatif mungkin lebih dominan memicu stress daripada kejadian positif
- 2) Kejadian yang tidak terkendali dan tidak terduga lebih berpotensi memicu stress
- 3) Kejadian yang ambigu atau dilematis
- 4) Manusia yang memiliki kapasitas lebih dalam tugas (*overload*) lebih berpotensi mengalami stress.⁵²

3. Definisi Manajemen Stres

Menurut Cotton definisi manajemen stress mengarah pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terikat dengan stress dan penerapan berbagai alat terapeutik untuk mengganti stressor atau pengalaman stress.

Menurut Smith manajemen stress didefinisikan sebagai suatu ketrampilan yang memungkinkan seseorang memprediksi, menangkal, mengelola dan membenahi diri dari stress yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan.

Menurut Margiati (1999) yang disebut dengan manajemen stress adalah menciptakan perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku dan sangat mungkin dalam lingkungan anda.

Menurut Munandar (2001) manajemen stress didefinisikan sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stress, meningkatkan ambang stress dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress. Menurut Munandar ada beberapa teknik yang digunakan, yaitu:

- a) Kerekayasaan organisasi
- b) Kerekayasaan kepribadian

⁵²*Ibid.*, hal. 19

- c) Teknik penenangan pikiran
- d) Teknik penenangan melalui aktivitas fisik.⁵³

Menurut Yusuf (2004) manajemen stress juga disebut dengan *Coping*. *Coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal/eksternal) yang ditafsirkan sebagai beban karena di luar kemampuan individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola tuntutan internal/eksternal dan konflik.⁵⁴

Dan seorang psikolog yang terkenal pada tahun 1960-an yang bernama R.S Lazarus dan Folkman mendefinisikan manajemen stress sama dengan *Coping*. *Coping* merupakan proses dimana individu berupaya untuk mengatur jarak yang ada antara tekanan-tekanan (baik dari individu itu sendiri maupun lingkungannya) dengan sumber daya yang mereka punya dalam mengatasi kondisi yang penuh tekanan (*stressful*).⁵⁵

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang manajemen stress dapat disimpulkan bahwa manajemen stress atau dapat dikatakan dengan sebutan *Coping Stress* adalah suatu proses individu dalam berupaya untuk mengelola tekanan-tekanan yang ada yang menimbulkan stress dengan sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut.

Dari beberapa teori yang telah diungkapkan di atas, penulis memilih teori dari tokoh psikologi yaitu Lazarus & Folkman yang menurut penulis sesuai dengan penelitiannya. Teori yang disebutkan oleh Lazarus & Folkman yang mengungkapkan bahwa manajemen stress dengan *Coping*. *Coping* merupakan proses dimana individu berupaya untuk mengatur

⁵³ Al Rasyid, Halim Akbar, “Perbedaan Antara Kepribadian A dan B Terhadap Manajemen Stress Kerja di PT Pos Indonesia “.Tesis(UIN Surabaya:2014) hal. 11-16

⁵⁴*Ibid.*, hal. 19

⁵⁵Qimmatul Khoiroh, “Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang“. *Skripsi* (UIN Malang: 2013) hal. 18

jarak yang ada antara tekanan-tekanan (baik dari individu itu sendiri maupun lingkungannya) dengan sumber daya yang mereka punya dalam mengatasi kondisi yang penuh tekanan (*stressful*). Teori yang diungkapkan oleh kedua tokoh psikologi ini dipilih karena dalam penelitian ini remaja yang sebagai subjek penelitian dilihat bagaimana remaja tersebut berproses dalam manajemen stress yang terjadi dalam masalah kehidupan sehari-harinya. Dalam teori ini dikatakan bahwa *Coping* berupaya mengatasi masalahnya dengan sumber daya atau kemampuan setiap remaja subjek penelitian yang tentunya akan berbeda dalam menangani masalahnya.

4. Pengelolaan Manajemen Stress

Pengelolaan manajemen stress yang dalam penyebutan istilah lainnya adalah *coping*. Istilah *coping* menurut R.S Lazarus dan Folkman adalah suatu proses pengelolaan tekanan atau tuntutan baik itu internal maupun eksternal yang dianggap sebagai keharusan dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Upaya orientasi dari *coping* terletak pada intrapsikis dan tindakan untuk mengelola tuntutan atau tekanan baik internal maupun eksternal serta masalah.⁵⁶

Dalam melakukan manajemen stress atau *coping* tentunya memiliki metode atau langkah supaya dapat meminimalisir tingkat tekanan masalah. Lazarus dan Folkman mengungkapkan terdapat dua metode dalam melakukan *coping*, yaitu:

- a. *Emotional focused coping*. Metode ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Metode ini cenderung dilakukan apabila individu merasa sumber daya yang dimilikinya tidak dapat menyangkal kondisi yang membuat tertekan dan hanya dapat

⁵⁶ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin".*Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 12

menerima kondisi tersebut. Yang termasuk dari metode *emotional focused coping* adalah:

- 1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yaitu merespon dengan mewujudkan makna yang positif dalam tujuan pengembangan diri termasuk ikut serta dalam kegiatan yang religius. Misalnya, individu yang melakukan metode ini akan berfikir positif selalu dan dari kondisi yang dialami dapat mengambil hikmahnya serta dengan apa yang masih dimiliki merasa bersyukur.
- 2) *Accepting responsibility* (menekankan pada tanggung jawab) yaitu respon dengan membangkitkan kesadaran peran diri dalam konflik yang sedang dihadapi dan berupaya untuk meletakkan semestinya segala sesuatu. Misalnya, individu yang menggunakan metode ini akan memperoleh segala kondisi yang sedang dihadapi saat ini dengan semestinya serta dapat menyeimbangkan diri dengan kondisi yang sedang terjadi.
- 3) *Self controlling* (kontrol diri) yaitu respon diri dengan melakukan prinsip yang baik dalam emosional maupun reaksi dari individu. Misalnya, individu yang menggunakan metode ini sebelum melakukan tindakan akan berfikir terlebih dahulu dan meminimalisir tindakan secara terburu-buru.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) yaitu individu seakan ingin menjauh dari permasalahan yang sedang terjadi. Individu yang melakukan metode *coping* ini terlihat kurang peduli terhadap konflik yang sedang dialami dan bahkan seolah-olah ingin melupakan hal tersebut.
- 5) *Escape avoidance* (menjauhkan diri) yaitu bersikap menjauh atau mengasingkan diri dari permasalahan yang sedang terjadi. Individu yang menggunakan metode *coping* ini memiliki sikap yang selalu

menjauh atau menghindari dari permasalahan yang dihadapi sehingga seringkali individu yang seperti ini akan terlibat dalam kegiatan yang negatif seperti tidur dalam jangka yang lama, mengkonsumsi obat-obatan terlarang dan enggan untuk bersosialisasi.

b. *Problem focused coping*. Metode ini merupakan metode *coping* yang berfokus pada masalah sehingga tindakan individu diarahkan kepada penyelesaian masalah. Tindakan *coping* ini cenderung dilakukan oleh individu yang merasa dirinya memiliki sumber daya yang mampu dalam menyelesaikan masalah dan mampu untuk mengendalikannya. Yang termasuk dalam *problem focused coping* yaitu:

- 1) *Planful problem solving* yaitu suatu tindakan dengan melakukan upaya-upaya tertentu dengan tujuan untuk memperbaiki keadaan, dengan disertai pendekatan yang logis dalam penyelesaian masalah. Individu yang menggunakan metode *coping* ini akan menyelesaikan permasalahan dengan fokus yang penuh dan merencanakan dengan cukup baik serta gaya hidupnya mau diubah supaya konflik yang ada dapat terselesaikan secara perlahan.
- 2) *Confrontative coping* yaitu suatu reaksi individu sebagai upaya untuk memperbaiki keadaan dengan mengambil tingkat resiko apapun. Individu yang menggunakan metode *coping* ini akan melakukan upaya-upaya yang menentang aturan yang ada meskipun konsekuensi yang ada cukup besar.
- 3) *Seeking social support* yaitu suatu reaksi atau tindakan individu yang melakukan *coping* dengan meminta dukungan dari pihak lain yang berupa informasi, bantuan riil ataupun emosional. Individu yang menggunakan metode *coping* ini akan berupaya memecahkan permasalahan dengan meminta bantuan yang berupa bantuan fisik

maupun non fisik dari pihak luar seperti teman, tetangga ataupun orang atau lembaga yang lebih profesional.⁵⁷

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam *coping* sebagai upaya untuk mengatasi stress adalah sebagai berikut:

a) Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kontribusi bantuan terhadap seseorang yang sedang berada di fase stress dari orang lain yang mempunyai ikatan dekat. Rietschlin Shelley E. Taylorm mengungkapkan bahwa dukungan sosial berarti rasa kepedulian yang diberikan dari orang-orang yang dicintai serta memiliki keterkaitan hubungan ataupun dalam komunikasi seperti suami istri, orang tua dan orang-orang yang berperan dalam institusi keagamaan.

House mengungkapkan bahwa dukungan sosial mempunyai empat fungsi, antara lain:

- 1) *Emotional support*, meliputi luapan kasih sayang, perhatian dan kepedulian
- 2) *Appraisal support*, yang meliputi kontribusi orang lain untuk mengevaluasi dan meningkatkan kesadaran terhadap masalah yang dialami, termasuk upaya-upaya untuk merumuskan inti masalahnya serta dapat mengambil hikmah yang terdapat dibalik masalah tersebut
- 3) *Informational support*, yang meliputi nasihat atau wejangan dan diskusi bagaimana menyelesaikan masalah.
- 4) *Instrumental support*, yang meliputi kontribusi material seperti menyediakan tempat tinggal, meminjamkan dana dan mendampingi berkunjung ke instansi sosial.

⁵⁷ Siti Maryam. "Strategi *coping*: Teori dan Sumber dayanya". Fakultas kedokteran. Universitas Malikussaleh. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1 No. 2 (Agustus: 2017) hal. 103-104

b) Kepribadian

Karakteristik kepribadian setiap individu memiliki dampak atau pengaruh yang cukup berarti dalam upaya menangani stress yang sedang dihadapi. Karakteristik atau tipe kepribadian tersebut antara lain:

- 1) *Hardiness* (daya tahan) merupakan karakteristik kepribadian dengan ditandai sikap komitmen, *internal locus control*, kesadaran terhadap tantangan. Suzanne dan Kobasa, sebagai penggagas istilah *hardiness*, ketiganya dijelaskan sebagai berikut: *commitment*, yaitu sikap yang harus diambil atau dilakukan seseorang tentang suatu masalah. *Internal locus control*, yaitu karakteristik kepribadian yang memiliki persepsi bahwa suatu keberhasilan ataupun kegagalan disebabkan oleh faktor dari dalam atau *factor internal* sedangkan *eksternal locus control* merupakan persepsi atau keyakinan bahwa suatu keberhasilan atau kegagalan dipicu oleh faktor luar. *Challenge*, yaitu persepsi individu terhadap situasi kondisi, tuntutan atau tekanan yang sulit atau mengganggu sebagai suatu rintangan, kesempatan yang harus dilewati.
- 2) Optimis merupakan kecenderungan umum yang biasa diharapkan oleh individu dengan mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis yang ada dalam kepribadian individu dalam melakukan *coping* lebih efektif dalam meminimalisir dampaknya.
- 3) Humoris. Orang yang memiliki tingkat humor yang bagus atau rendah akan lebih cenderung memiliki sikap toleran dalam mengatasi kondisi stress yang ada daripada orang yang memiliki tingkat humor rendah atau tidak senang humor. McCare dalam studinya tentang beberapa cara *coping*, ditemukan bahwa 40% sikap humor dapat meminimalisir stress. Dixon mengungkapkan

bahwa humor, joke atau rasa kecewa merupakan salah satu upaya sebagai evaluasi ulang dalam situasi stress dengan cara yang tidak begitu mengancam serta dapat melampiaskan emosi negatif yang terpendam.⁵⁸

B. Remaja Broken Home

1. Definisi

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa dalam perkembangan manusia. Dalam hal perkembangan kepribadian, remaja mempunyai makna yang khusus atau dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang tidak jelas pada proses perkembangan manusia. Remaja belum andal dalam mengontrol peran-peran fisik maupun psikisnya.⁵⁹

Usia yang dikatakan sebagai remaja adalah usia 12-21 tahun dengan pembagian pada usia 12-17 tahun disebut masa remaja awal dan pada usia 17-21 tahun disebut masa remaja akhir. Masa remaja awal atau sering disebut dengan masa pubertas/*Adolescentia* merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun kedua orang tuanya. Aristoteles telah membahas mengenai masa remaja yang paling awal, yang menggambarkan perkembangan pubertas berdasarkan perubahan-perubahan jasmaniah. Sedangkan masa remaja akhir pada umumnya dimulai pada usia 17-21 tahun. Dalam masa remaja akhir ini terjadi proses perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan orang tua dan cita-cita, dimana pengembangan cita-cita merupakan proses pengembangan orientasi untuk masa depan.⁶⁰

⁵⁸ Rizky Ramadhan Marpaung, "Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin".*Skripsi* (UIN Sumatra Utara: 2019) hal. 12-14

⁵⁹ Siti Rahayu Haditomo, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004), hal. 258-259

⁶⁰ Siti Rahayu Haditomo, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004), hal. 264-266

Masa remaja juga merupakan masa pencarian jati diri dalam tahap perkembangan manusia. Banyak hal dan dukungan positif yang diperlukan remaja pada masa ini dari orang-orang yang ada di sekitar supaya dapat tumbuh serta berkembang sebagai pribadi yang utuh yang salah satunya didapatkan dari keluarga. Sehingga dalam perkembangan kepribadian seorang remaja, peran keluarga sangat penting.⁶¹

Keluarga merupakan pendidikan pertama bagi anak, serta unsur terpenting dan terdekat untuk perkembangan seorang anak. Anak akan mengalami pertumbuhan yang merupakan suatu tahapan yang dilalui dalam kehidupan manusia.⁶²

Namun pada kenyataannya pada beberapa kasus, ada remaja yang memiliki keluarga yang tidak lengkap atau dapat dikatakan orangtuanya bermasalah yang mengakibatkan remaja menjadi korban. Pada kondisi remaja yang memiliki orang tua bermasalah dapat menimbulkan dampak yang begitu besar diantaranya menjadi pribadi yang murung, sedih berkepanjangan dan malu. Serta menimbulkan dampak kehilangan panutan atau pegangan dalam masa transisi menuju masa kedewasaan.⁶³

Kasus *broken home* dapat dilihat dari dua sudut pandang yaitu (1) keluarga yang memiliki struktur keluarga tidak utuh oleh sebab salah satu dari orang tuanya meninggal atau telah bercerai; (2) tidak terjadi perceraian tetapi struktur keluarganya tidak utuh yang disebabkan antara kedua orang tuanya kerap tidak di rumah atau kerap mengalami pertengkaran orang tuanya serta kurang menunjukkan kasih sayang.⁶⁴

⁶¹ Chabibati Fatimatuz Zahra, Fajar Kawuryan, “*Coping Stress Pada Remaja Broken Home*”. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*, hal. 52

⁶² Sabilla Hasanah, dkk. “*Broken home Pada Remaja dan Peran Konselor*”. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (Januari: 2016) hal. 1

⁶³ *Ibid.*, hal. 52-53

⁶⁴ Sabilla Hasanah, dkk. “*Broken Home Pada Remaja dan Peran Konselor*”. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (30 Juli 2017) hal. 2

Remaja yang memiliki orangtua yang bermasalah atau dikatakan berlatarbelakang keluarga yang tidak utuh disebut sebagai keluarga *broken home*. Menurut Willis (2009) yang dikatakan dengan keluarga *broken home* dapat dilihat dari dua sudut pandang yaitu: pertama, keluarga yang terpecah karena strukturnya tidak utuh yang dikarenakan salah satu dari kedua orangtuanya meninggal atau telah bercerai; kedua, orangtua statusnya tidak bercerai namun struktur keluarganya tidak lagi utuh karena kedua orangtuanya sering tidak di rumah, sering bertengkar, dan atau tidak terlihatnya kasih sayang lagi dari keduanya. Sehingga keluarga yang memiliki kondisi seperti hal tersebut dikatakan sebagai keluarga yang tidak sehat secara psikologis.⁶⁵

Pada saat ini masih banyak orangtua yang belum memahami bahkan mengetahui tentang kebutuhan-kebutuhan anak dalam membentuk kepribadian. Menurut Meggit kebutuhan-kebutuhan yang perlu dipahami yaitu:

a. Kebutuhan akan kasih sayang dan keamanan

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang paling mendasar dari segala hubungan. Karena seseorang memiliki naluri untuk kelak menjadi mandiri dan lepas dari orangtuanya. Sehingga nantinya seorang anak dapat memenuhi kebutuhannya dengan membangun hubungan yang dapat disandarkan.

b. Kebutuhan akan pengalaman baru

Pengalaman baru merupakan landasan dasar bagi perkembangan kognitif anak. Anak-anak akan meneladani dari pengalaman yang ada di sekitar lingkungannya. Pada tahun pertama seorang anak biasa melakukan dan menangani dunianya dengan cara bermain dan berkomunikasi.

⁶⁵Ary Muryani, "Konseling Islami Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja Broken Home". *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Malang: 2015) hal. 5

c. Kebutuhan akan pujian dan pengakuan

Stimulus atau dorongan yang kuat merupakan salah satu proses yang penting bagi anak, pujian dan pengakuan dapat digunakan sebagai stimulus yang paling efektif. Hal ini sangat dibutuhkan oleh anak terlebih ketika anak sudah berusaha dan meraih perolehan yang baru. Dari stimulus atau dorongan yang kuat ini anak merasakan mendapat motivasi untuk melakukan usaha yang lebih keras dan memperoleh perolehan yang lebih tinggi dari sebelumnya.

d. Kebutuhan untuk bertanggung jawab

Kebutuhan untuk bertanggung jawab ini berguna untuk melalui masa remaja menuju masa dewasa yang tentunya akan menemui bermacam permasalahan. Sehingga peran orang dewasa di sini begitu penting, orang dewasa dapat berperan dengan membuat desain lingkungan yang memberikan tantangan sesuai tingkat usia anak. Kebutuhan untuk bertanggung jawab dapat dilihat melalui pembiasaan seorang anak dalam mengurus diri sendiri.⁶⁶

2. Faktor-faktor *Broken Home*

Terjadinya sesuatu hal pasti mempunyai faktor-faktor penyebabnya. Dalam kasus *broken home* tentunya memiliki faktor-faktor yang dikatakan sebagai penyebab terjadinya, diantaranya yaitu:

a. Kurang atau putusnya komunikasi

Faktor yang menjadi kurang atau putusnya komunikasi disebabkan oleh kesibukan kedua orangtua, sehingga menyebabkan psikologis anak tidak terurus yang kemudian anak dilepaskan begitu saja dalam mengambil keputusan

⁶⁶ Desy Irsalina Savutri,dkk, “Peran Keluarga Dan Guru Dalam Membangun Karakter Dan Konsep Diri Siswa Broken Home Di Usia Sekolah Dasar”.Pendidikan Dasar Universitas Malang.*Jurnal Pendidikan* Vol. 1 No.5 (Mei: 2016) hal. 863

b. Sikap egosentrisme

Sikap egosentrisme adalah sikap mementingkan urusan dirinya sendiri. Sikap ini dapat menimbulkan perdebatan antar suami istri dihadapan anak yang akan berakibat kelak pada anak mempunyai sikap bandel, susah diatur dan jika memiliki saudara maka akan suka bertengkar dengan saudaranya

c. Kesibukan orangtua

Kesibukan masing-masing orangtua merupakan salah satu faktor juga yang dapat menimbulkan kurangnya waktu untuk keluarga terutama untuk berkomunikasi sehingga dalam keluarga memanfaatkan waktu masing-masing tanpa adanya pengontrolan dari kedua orangtua

d. Perekonomian keluarga

Penyebab masalah dari perekonomian keluarga dapat disebabkan dua hal yaitu: kemiskinan, hal ini jika emosional dari suami istri tidak dewasa maka akan timbul pertikaian yang disebabkan dari tuntutan istri yang direspon suami dengan keegoisannya dan tidak bersabar sehingga bisa menimbulkan perceraian. Kemudian yang kedua yaitu gaya hidup, gaya hidup yang berbeda antara suami dan istri dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan satu sama lain yang dapat menyebabkan perselingkuhan sebagai pelampiasannya.

e. Pendidikan

Dalam hal ini tinggi rendahnya pendidikan berpengaruh pada cara berfikir dan bersikap ketika timbul permasalahan. Karena dari cara berfikir dan bersikap akan menentukan bagaimana mencari solusi pada setiap permasalahan yang muncul sehingga tidak gegabah dalam mengambil keputusan

f. Perselingkuhan

Hal ini merupakan suatu bentuk dari ketidakpercayaan diantara kedua orangtua. Suatu bentuk ketidakpercayaan yang timbul dari kedua

orangtua ini akan menimbulkan permasalahan negatif bagi berjalannya suatu keluarga.

g. Jauh dari norma agama

Yang dimaksud norma agama di sini merupakan kesediaan untuk mengerti dan menerapkan norma agama. Ketika sudah jauh atau bahkan tidak peduli terhadap norma agama maka suatu keluarga berpotensi akan melakukan beberapa pelanggaran norma agama yang di dalamnya termasuk urusan rumah tangga.⁶⁷

h. Terjadinya perceraian

Faktor penyebab dalam perceraian salah satunya adalah adanya disorientasi tujuan suami istri dalam berumah tangga; faktor kedewasaan yang meliputi intelektualitas, emosional; kemudian kemampuan dalam mengendalikan dan menyelesaikan permasalahan keluarga serta perubahan dan norma yang ada di masyarakat.⁶⁸

Masalah yang terjadi pada orang tua tak dapat dihindari yang dapat menyebabkan keluarga tersebut dikatakan sebagai keluarga *broken home* serta dapat mengantarkan pada perceraian. Sehingga apapun masalah yang menjadi penyebab *broken home* tentunya akan menjadi guncangan psikologis yang cukup berat bagi anak, serta dapat menimbulkan disharmonisasi antara orang tua dan anak dan disorientasi anak.⁶⁹

3. Dampak *Broken Home*

Peristiwa *broken home* sering dipersepsikan sebagai fenomena tersendiri yang mengkhawatirkan dalam kehidupan berkeluarga. Namun,

⁶⁷ Ary Muryani, "Konseling Islami Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja Broken Home".*Skripsi*(Universitas Muhammadiyah Malang: 2015) hal. 5-6

⁶⁸ Tamara Islami Diani Rakasiwi, "Implikasi Keluarga Broken Home Terhadap Budi Pekerti Siswa SMK Islam Sudirman Tingkir Salatiga Tahun Pelajaran 2016/2017". Jurusan Pendidikan Agama Islam.Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.*Skripsi* (IAIN Salatiga: 03 Agustus 2017) hal. 31

⁶⁹ Sabilla Hasanah, dkk. "Broken Home Pada Remaja dan Peran Konselor".*Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (30 Juli 2017) hal. 2

fenomena ini telah berperan sebagai bagian kehidupan dalam masyarakat. Sehingga yang perlu diperhatikan dari peristiwa ini adalah bagaimana akibat serta pengaruhnya terhadap anak.⁷⁰

Terjadinya keluarga *broken home* tentunya akan memberikan dampak pada seorang anak, terutama seorang remaja yang sedang dalam tahap masa transisi menuju ke masa dewasa. Dampak yang terjadi pada keluarga *broken home* bagi anak antara lain yaitu:

- a) Anak kekurangan perhatian, kasih sayang serta bimbingan, karena orang tua sibuk mengelola permasalahan serta konflik batin sendiri
- b) Tidak terpenuhinya kebutuhan fisik maupun psikis remaja. Keinginan serta harapan tidak dapat tersalurkan dan tidak mendapat timbal balik
- c) Bimbingan secara fisik dan mental untuk keperluan hidup kesusilaan tidak pernah didapatkan. Sehingga tidak terbiasa dengan disiplin serta pengendalian diri yang baik.⁷¹

Dampak lain menurut Nurmalasari yang akan muncul dari remaja yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* antara lain:

- a) *Academic Problem*: remaja yang berlatar belakang *broken home* akan mengalami kesulitan dalam belajar seperti tidak bersemangat dalam belajar
- b) *Behavioural Problem*: remaja akan mengalami permasalahan berupa perubahan pada perilaku. Perubahan tersebut antara lain berperilaku kasar dan memberontak, masa bodoh, merokok, minum-minuman keras dan judi, serta ke tempat prostitusi

⁷⁰ Tamara Islami Diani Rakasiwi, "Implikasi Keluarga Broken Home Terhadap Budi Pekerti Siswa SMK Islam Sudirman Tingkir Salatiga Tahun Pelajaran 2016/2017". Jurusan Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. *Skripsi* (IAIN Salatiga: 03 Agustus 2017) hal. 37

⁷¹ Sabilla Hasanah, dkk. "Broken Home Pada Remaja dan Peran Konselor". *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (30 Juli 2017) hal. 2

c) *Psychological disorder*: remaja mempunyai kecondongan sifat agresif, introvert, menafikan untuk berkomitmen, fluktuatif, tempramental, emosional, sensitif, apatis, dll.⁷²

Dilihat dari beberapa pendapat yang tertera di atas, *broken home* tentunya memiliki dampak negatif yang lebih banyak daripada dampak yang positif bagi perkembangan seorang anak. Dan dalam kehidupan perkembangan anak jika anak tersebut tidak memiliki konsep diri dan pertahanan yang baik maka akan terjerumus ke dalam pergaulan yang tidak baik.⁷³

4. Permasalahan Sehari-hari Remaja *Broken Home*

Masa remaja merupakan masa yang identik digambarkan sebagai masa-masa menyenangkan yang akan dikenang ketika telah dewasa karena penuh dengan kesenangan dan tantangan. Namun tak jarang masa remaja identik dengan kata perlawanan.⁷⁴

Dalam suatu keluarga tentunya ada masalah yang akan dihadapi seperti interaksi antar hubungan keluarga yang kurang harmonis, keretakan rumah tangga (*broken home*), kondisi ekonomi yang terlalu kurang atau terlalu mewah, prestasi belajar anak yang kurang perhatian dari orang tua serta kurang atau banyak menuntut anak dalam hal motivasi belajarnya. Begitu juga dengan remaja *broken home* masalah yang dihadapi tentunya memiliki perbedaan antara satu remaja dengan remaja lainnya yang mengalaminya. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja *broken home* bertingkah laku negatif karena remaja yang berlatar belakang *broken home* kondisi kejiwaannya rentan tergiring pada hal-hal negatif. Kondisi keluarga yang berlatar belakang *broken home* tentunya akan mempengaruhi

⁷² Tamara Islami Diani Rakasiwi, "Implikasi Keluarga Broken Home Terhadap Budi Pekerti Siswa SMK Islam Sudirman Tingkir Salatiga Tahun Pelajaran 2016/2017". Jurusan Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. *Skripsi* (IAIN Salatiga: 03 Agustus 2017) hal. 39

⁷³ *Ibid.*, hal.40

⁷⁴ Sabilla Hasanah, dkk. "Broken Home Pada Remaja dan Peran Konselor". *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (30 Juli 2017) hal. 1

perkembangan remaja yang dapat mengakibatkan kenakalan pada remaja dan terganggunya psikis remaja tersebut seperti misalnya timbulnya stress.⁷⁵

Dari kondisi keluarga yang berlatar belakang *broken home* tentunya dapat menimbulkan masalah-masalah pada remaja. Remaja yang menjadi korban *broken home* kerap dilibatkan ketika ada masalah dalam keluarga. Banyak orang tua yang beralasan atas dasar cinta saling tarik menarik anak yang menyebabkan kebingungan pada anak. Dalam kebingungan ini kondisi anak akan terkatung-katung diantara kedua orang tuanya. Namun ironisnya, masih banyak diantara anak *broken home* yang lebih menentukan untuk menghindar dari keluarganya yang kemudian terjerumus ke dalam pergaulan negatif seperti penggunaan narkoba, minum-minuman keras, dll.⁷⁶

Menurut Hetherington mengungkapkan bahwa remaja yang berlatar belakang *broken home* akan sering merasa marah, takut, dan tertekan tentang kondisi keluarganya tersebut dan ada kemungkinan memiliki perasaan bersalah, terutama ketika masih dalam usia prasekolah yang memiliki kecenderungan berpikir mereka mempunyai tanggung jawab terhadap kondisi keluarganya dan ketika anak yang berusia remaja, ia akan memilih lari dari keluarganya dan lebih berinteraksi dengan keluarga dekatnya ataupun teman dekatnya. Sehingga dampak jangka panjangnya ialah ada beberapa anak yang merasa gagal dalam pernikahan nantinya. Sehingga problematika yang timbul pada remaja yang berlatar belakang

⁷⁵*Ibid.*, hal. 2

⁷⁶Tamama.R & Handayani.S. “Bentuk Kenakalan Remaja Sebagai Akibat *Broken Home* dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Konseling”.*Jurnal Kopasta*. Vol. 6 No. 2 (2019) hal. 101

keluarga *broken home* tentunya harus mendapatkan perhatian yang lebih dari lingkungan sekitar.⁷⁷

⁷⁷ Shafira Rahmi, dkk. “Masalah-masalah Yang Dihadapi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga *Broken Home* Dan Implikasinya Terhadap Program Layanan Bimbingan Dan Konseling”.*Jurnal Universitas Negeri Padang*. Vol. 3 No. 1 (Maret: 2014) hal. 2

BAB III
GAMBARAN UMUM PERMASALAHAN HIDUP DAN
MANAJEMEN STRESS REMAJA *BROKEN HOME*

A. Profil dan Kasus Individu

1. Subjek pertama

Pada subjek penelitian pertama yang berinisial KI yaitu subjek merupakan korban dari keluarga yang *broken home* dengan kasus remaja ini kekurangan figur dari salah satu orang tua yaitu dari ayahnya. Pada saat pertama kali ditemui, subjek merupakan pribadi yang ramah dan santun. Subjek merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dalam keluarganya. Subjek merupakan remaja *broken home* namun subjek tetap menjalani sekolah formal pada umumnya hingga pendidikannya di Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga memasuki bangku perkuliahan. Subjek juga bisa kooperatif ketika dimintai bantuan dengan melakukan wawancara.

Subjek merupakan pribadi yang terkenal tertutup oleh saudara-saudaranya namun dapat juga menyesuaikan di lingkungan ketika berada di tempat yang baru. Pada saat pertama kali melakukan pertemuan dengan subjek yaitu saat pra penelitian, subjek begitu ramah dan sopan dengan peneliti. Dan pada saat penelitian selanjutnya subjek sangat kooperatif dengan peneliti untuk memberikan penjelasan mengenai topik yang akan dibahas oleh peneliti.

Kasus dari subjek pertama ini yaitu ayah dari subjek yang merupakan seorang guru yang notabene nya sudah diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) guru Sekolah Dasar (SD). Pada saat ini ayahnya berusia 63 tahun pada bulan November tahun ini. Sedangkan ibunya bekerja sebagai guru honorer di suatu Madrasah Ibtidaiyah di kabupaten Tegal. Ayah dan ibunya merupakan pasangan yang usianya terpaut cukup jauh yaitu sekitar 13 tahun selisihnya. Dengan usia ayahnya lebih tua dibandingkan dengan ibunya. Ibu dari subjek

merupakan guru honorer di salah satu Madrasah Ibtidaiyah di kabupaten Tegal.

Ayahnya merupakan orang yang memiliki sifat yang mudah tersulut emosinya ketika marah atau disebut juga dengan tempramental. Kedekatan antara KI dengan ayahnya memang kurang terjalin dengan baik sejak KI kecil, bahkan dengan kedua saudaranya pun ayahnya tidak terjalin kedekatan yang baik. Interaksi antara KI dengan ayahnya hanya sebatas dalam masalah pendidikannya seperti dalam hal pembiayaan sekolah, selain itu tidak ada lagi interaksi keduanya.

“interaksi dengan ayah saya hanya mengenai masalah pendidikan saja. Bahkan interaksi saya dengan ayah tidak berjalan dengan baik semenjak kecil. Ayah saya sering bersikap kasar dan keras sehingga membuat saya enggan untuk berkomunikasi baik. Serta sifatnya yang tempramental membuat saya merasa malu ketika ayah saya yang terkadang memarahi tetangga atau orang yang membuat perasaan ayah tidak senang.”⁷⁸

Pernyataan ini dibenarkan oleh ibu KI yang merupakan keluarga yang dekat dengan KI, bahwa sikap dan sifat ayahnya membuat komunikasi keduanya kurang baik.

“sikap ayahnya yang kasar dan keras itu yang membuat KI enggan melakukan komunikasi yang intens. Sifat ayahnya yang tempramental juga membuat KI merasa malu terutama dengan tetangganya yang hampir semua sudah mengetahui tentang sifat dan sikap ayahnya yang seperti itu. Sehingga KI lebih sering berkomunikasi dengan saya atau kakaknya.”⁷⁹

Dalam hal kedekatan KI sudah pernah beberapa kali mencoba untuk menjalin hubungan kedekatan dengan ayahnya seperti meminta uang untuk

⁷⁸ Wawancara dengan KI, tanggal 7 Juni 2021

⁷⁹ Wawancara dengan ibu dari subjek penelitian (KI), tanggal 7 Juni 2021

jajan atau hal lain di luar yang berhubungan dengan sekolah. Namun ketika KI meminta uang tersebut ayahnya selalu menjawab jika uangnya sudah diberikan kepada ibunya semua. Beberapa kali KI sudah pernah melakukan hal tersebut namun hampir jawaban yang diberikan sama dan bahkan sering dengan nada yang cukup tinggi. Sehingga membuat KI merasa enggan meminta kembali hal tersebut.

Ayahnya yang memiliki sifat temperamental tersebut membuat subjek enggan untuk berkomunikasi karena ayahnya seringkali menggunakan nada yang tinggi dan berkata kasar ketika subjek ataupun saudaranya bahkan ibunya mengucapkan atau berbuat yang tidak sesuai dengan ayahnya. Sifat temperamental serta yang kasar dan keras kepala tersebut timbul sejak kakak dari subjek kecil bahkan sampai adik subjek lahir. Ayah subjek pun tak jarang memarahi dan berkata kasar pada ibu dari subjek. Ayah subjek pun tak jarang membandingkan gajinya dengan gaji ibunya yang hanya sebagai guru honorarium di suatu Madrasah Ibtidaiyah. Sehingga hal tersebut pun seringkali membuat ibu subjek merasa direndahkan dan merasakan emosional yang sedih.

Ayahnya pun tak jarang memarahi ibunya ketika ada kesalahan sedikit seperti makanan yang dimasak kurang enak. Bahkan ketika di pertengahan bulan ada kebutuhan mendadak sekolah ataupun hal lainnya, ayahnya pun tak jarang akan marah jika subjek ataupun saudaranya meminta. Ayahnya pun tak pernah mengajak untuk sekedar berbincang ringan kepada subjek dan saudara-saudaranya seperti berbincang teman-teman mainnya di sekolah atau apapun yang sedang dirasakan subjek maupun saudaranya. Ayah dan ibunya juga tak jarang berbeda pendapat ketika membahas suatu permasalahan keluarga yang akhirnya menimbulkan pertengkaran yang di dengar subjek dan saudaranya. Dalam hal pembahasan masalah keluarga baik itu keuangan ataupun masalah pendidikan, ayah subjek pun termasuk orang yang keras kepala ketika pendapatnya tidak disetujui oleh anggota keluarga lainnya. Dalam hal

bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, ayahnya pun sangat kurang berinteraksi dan ayahnya merupakan orang yang mudah tersinggung.

Dalam bersosialisasi di masyarakat pun ayahnya merupakan seorang yang pasif dalam lingkungannya. Seperti yang dituturkan oleh tetangga KI yang sekaligus menjadi RT di tempat tinggalnya.

“ayahnya memang memiliki watak yang keras dan tidak mudah untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dan orangnya mudah marah serta tersinggung. Tak jarang beberapa tetangga yang lain pun pernah dimarahi oleh ayahnya karena hal yang membuatnya tersinggung. Saya juga sering mendengar bahkan terkadang melihat ayahnya memarahi istri ataupun anaknya di luar rumah. Sehingga KI sebagai anaknya pun sering saya lihat keluar rumah entah kemana tujuannya.”⁸⁰

Hal-hal seperti tersebut di atas yang membuat subjek dan saudaranya yang lain enggan berdiskusi dengan ayahnya. Sikap ayahnya yang hanya memberikan kasih sayang berupa lahiriyah saja membuat subjek kehilangan figur sosok orang Ayah. Sikap dan sifat ayahnya yang temperamental, kasar serta keras kepala tentunya membuat subjek merasa stress. Tak jarang ketika subjek merasa stress, waktu untuk kegiatan sehari-harinya akan berantakan.

Dalam kegiatan sehari-hari tentunya memerlukan pengaturan waktu agar setiap kegiatan dapat diselesaikan secara maksimal. Dalam mengatur waktu berkegiatan KI berusaha untuk menyesuaikan daftar kegiatan yang sudah ditulis dalam satu hari tersebut apa saja yang akan dikerjakan. Dari mulai waktu kuliah KI, waktu untuk mengerjakan tugas serta mengurus *online shop* yang sudah dijalaninya cukup lama dan juga mengerjakan pekerjaan rumah. KI melanjutkan kuliahnya di suatu perguruan tinggi negeri di Semarang dan merupakan mahasiswa baru sehingga jadwal kuliahnya masih ditentukan oleh

⁸⁰ Wawancara dengan tetangga (ketua RT) pada tanggal 28 Oktober 2021.

universitasnya. Pada waktu pagi sampai siang atau sore KI gunakan untuk mengikuti kuliah yang telah terjadwal. Disela waktu kuliahnya KI akan memanfaatkan waktunya untuk mengelola barang jualan *online*-nya. Setelah itu KI akan segera mengerjakan tugas kuliah dengan mengerjakan urutan tugas sesuai tenggang waktu terdekat yang diberikan. Namun dalam pengerjaan tugas KI lebih memilih waktu malam hari karena menurut KI lebih fokus mengerjakan tugas pada saat malam hari. Dan ketika ada waktu senggang tidak ada jadwal kuliah, KI akan selalu mengecek barang jualan *online*-nya untuk memastikan pesanan dari pembelinya. Kemudian waktu sore hari dan pagi hari, KI gunakan sebagai waktu untuk membersihkan dan merapikan rumah.

Manajemen stress yang dilakukan oleh subjek dalam mengatur waktunya sehari-hari tentunya membutuhkan proses dan latihan. Karena tingkat stress yang dirasakan tentunya mempengaruhi dalam setiap kegiatan yang ada. Subjek yang merupakan remaja perempuan yang memiliki adik perempuan yang selisihnya cukup jauh sehingga subjek pun ikut serta dalam urusan merapikan dan membersihkan rumah. Subjek harus bisa mengatur waktu antara waktu kuliah, belajar, organisasi serta urusan rumah. Subjek juga melakukan kegiatan jual beli online sebagai penambah uang untuk kesehariannya karena subjek sadar terhadap kondisi ayahnya yang kurang memperhatikan kebutuhan di luar pendidikannya.

Manajemen stress yang subjek lakukan ini sangat berpengaruh terhadap kegiatan yang akan dilakukan setiap harinya. Subjek selalu memutar musik dalam kegiatan sehari-harinya seperti ketika belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah. Menurut subjek musik begitu penting baginya dalam manajemen stress karena dapat membuat suasana hatinya lebih nyaman. Selain itu, ketika tingkat stress subjek tinggi subjek akan melakukan kegiatan berupa bermain sepeda dengan mendengar musik ataupun keluar mengendarai

motor meskipun hanya keliling di jalan raya dekat rumahnya. Subjek akan merasa tenang setelah melakukan kegiatan tersebut.

Kemudian langkah atau metode yang digunakan dalam pengelolaan manajemen stress subjek kedua ini menggunakan metode yang disebutkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* merupakan suatu metode yang diterapkan dalam manajemen stress yang berupaya untuk mengelola respon emosional terhadap stress. Metode ini cenderung dilakukan apabila individu merasa sumber daya yang dimilikinya tidak dapat menyangkal kondisi yang membuat tertekan dan hanya dapat menerima kondisi tersebut.⁸¹

Dalam manajemen stress yang dilakukan, subjek juga melakukan *self controlling* (kontrol diri) yaitu respon diri dengan melakukan regulasi baik dalam emosional maupun reaksi dari individu. Misalnya, sebelum melakukan tindakan akan berfikir terlebih dahulu dan meminalisir tindakan yang terburu-buru.⁸²

Selain *self control* (kontrol diri) yang dilakukan subjek dalam manajemen stress adalah metode *positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yaitu merespon dengan menciptakan makna yang positif dalam tujuan pengembangan diri pada subjek. Metode *positive reappraisal* dilakukan subjek dengan selalu berfikiran positif dengan mengambil hikmah dari kondisi yang dihadapi serta merasa bersyukur karena masih memiliki orang tua yang lengkap dan tidak bercerai.⁸³

“saya berusaha dalam setiap tindakan untuk tidak terburu-buru dan berfikir lebih dahulu dalam segala hal terutama jika hal tersebut menyangkut dengan ayah saya dan berusaha untuk tetap berfikir positif dan mengambil pelajaran dari kondisi yang dialami dalam keluarga

⁸¹ Siti Maryam. “Strategi *coping*: Teori dan sumber dayanya.” Fakultas Kedokteran. Univeristas Malikussaleh. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1 No. 2 (Agustus: 2017) hal. 103-104

⁸²Ibid., hal. 103

⁸³Ibid., hal. 103

saya. Dan berfikir saya beruntung karena masih memiliki kedua orang tua lengkap yang tidak bercerai.”⁸⁴

Dalam manajemen stress subjek juga terkadang akan menonton film yang subjek suka untuk menyegarkan pikirannya. Atau subjek akan melakukan kegiatan *me-time* (waktu sendiri) seperti pergi ke kafe untuk sekedar duduk, minum kopi dan mendengarkan alunan musik yang diputar oleh kafe tersebut. Subjek pun tak jarang membaca buku fiksi untuk sekedar menyegarkan pikirannya. Setelah melakukan kegiatan tersebut subjek akan merasa lebih tenang dan lebih ceria serta bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-harinya.

“saya akan lebih tenang ketika saya melakukan kegiatan *me-time* sehingga saya bisa lebih tenang dalam memikirkan suatu masalah yang berhubungan dengan kondisi kedua orangtua saya maupun masalah kuliah dan bisnis *online shop* nya. Setelah melakukan kegiatan tersebut saya akan lebih bersemangat dan lebih teratur dalam setiap aktivitasnya”⁸⁵

Subjek pun sudah merasa terbiasa dengan sifat dan sikap ayahnya yang tempramental, kasar serta keras kepala. Sehingga saat ini subjek sudah lebih tenang menghadapi sifat dan sikap ayahnya. Subjek pun sudah dapat mengendalikan emosinya yang kerap kali membuat subjek merasakan stress ketika ayahnya sedang berbicara kasar kepada subjek maupun ibunya.

“untuk saat ini saya sudah mulai dapat mengontrol diri ketika sifat tempramental ayah muncul. Dan sudah berani untuk meredam dan mendebat ketika ayah saya sudah mulai kasar kepada ibu saya. Karena saya merasa sifat dan sikap ayah saya yang sudah lama dimiliki membuat ibu saya merasa sedih dan kesal”.⁸⁶

⁸⁴ Wawancara dengan subjek penelitian pertama yaitu KI, tanggal 7 Juni 2021

⁸⁵ Wawancara dengan subjek penelitian pertama yaitu KI, tanggal 7 Juni 2021

⁸⁶ Wawancara dengan subjek penelitian pertama yaitu KI, tanggal 7 Juni 2021

Dari manajemen stress yang subjek lakukan menimbulkan tingkat stressnya menurun ketika melakukan hal-hal yang tersebut di atas. Metode dalam manajemen stress yang dilakukan oleh subjek yaitu *emotional focused coping* merupakan metode yang tepat digunakan oleh subjek. Hal ini dikarenakan subjek tidak dapat menyangkal kondisi keluarganya yang *broken home* dengan sikap ayahnya yang memiliki sifat tempramental dan kurang memberikan kasih sayang batin kepada ibunya serta saudara-saudaranya. Dalam melakukan metode *emotional focused coping* yang diiringi dengan *self controlling* (kontrol diri) dalam emosional maupun reaksi dari individu dengan berfikir sebelum melakukan tindakan dan meminimalisir tindakan secara terburu-buru.

2. Subjek kedua

Pada subjek kedua dalam penelitian yaitu subjek dengan inisial RS merupakan remaja yang berlatarbelakang *broken home* dengan kasus kekurangan figur dari kedua orangtuanya. Subjek merupakan anak pertama dan memiliki seorang adik yang terpaut cukup jauh umurnya. Subjek merupakan remaja yang putus sekolah yang kemudian melanjutkan sekolahnya ke paket kelompok belajar mengajar. Subjek berhenti sekolah secara formal pada kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs). Pada saat awal ditanya dalam wawancara mengenai alasan berhenti sekolah, subjek hanya menjawab tidak ingin sekolah saja. Namun setelah ditanya di lain kesempatan akhirnya subjek mengungkapkan alasannya yaitu karena tugas-tugas yang diberikan terlalu sulit dan ada guru di sekolahnya yang selalu menekan pada pelajaran matematika. Sehingga dari hal itu subjek sering membolos sekolah yang akhirnya dari pihak sekolah pun mengambil keputusan untuk memberikan pilihan dipindahkan ke sekolah lain atau keluar. Namun akhirnya subjek lebih memilih untuk keluar sekolah.

“alasan saya berhenti melanjutkan pendidikan di sekolah formal adalah karena merasa tugas yang diberikan sulit dan ada guru yang terlalu menekan saya dalam mata pelajaran matematika. Sehingga membuat saya merasa enggan untuk berangkat sekolah yang akhirnya sering menyebabkan saya membolos.”⁸⁷

Subjek yang tinggal bersama kakek dan neneknya pun kurang terawasi. Neneknya ketika diwawancarai pun mengungkapkan berhentinya sekolah yang keputusan tersebut diambil oleh subjek sendiri tanpa campur tangan kakek dan neneknya. Ini disebabkan kakek neneknya tidak dapat mengelak keputusan subjek meskipun sudah berusaha untuk mengingatkan. Kedua orang tua subjek pun akhirnya mengikuti kemauan subjek yang memilih berhenti sekolah dan melanjutkan ke paket kelompok belajar mengajar. Neneknya pun mengungkapkan subjek berperilaku seperti itu karena kekurangan figur orang tua dari kecil dan terbawa pergaulan dari teman-temannya.

Neneknya yang merupakan keluarga yang terdekat RS dan merupakan keluarga yang merawat dan mengurus RS dari kecil, mengungkapkan hal yang berkaitan dengan yang RS utarakan mengenai alasan putus sekolah,

“alasan yang dikatakan oleh RS itu benar adanya. RS merupakan anak yang cenderung lebih menyukai hal-hal yang berhubungan dengan kesenian daripada tentang berhitung yang dalam hal ini yaitu matematika. Alasan putusnya sekolah juga disebabkan karena kedua orang tuanya yang tidak pernah memantau secara langsung RS. Sehingga RS pun kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya.”⁸⁸

Teman pergaulan subjek pun sedikit banyaknya mempengaruhi perilaku subjek dalam kesehariannya. Dalam hal berhentinya subjek di pendidikan

⁸⁷Wawancara dengan subjek penelitian kedua yaitu RS, pada tanggal 9 Juni 2021.

⁸⁸Wawancara dengan nenek dari RS, pada tanggal 11 Juni 2021.

formalnya kakek dan neneknya pun tidak dapat menyangkal subjek untuk keputusannya berhenti dari sekolah formal. Karena dari teman pergaulan subjek mulai merokok dan bermain terlalu larut malam sehingga hal tersebut membuatnya sering kesiangan untuk sekolah dan akhirnya membolos sekolah.

“temannya yang suka mengajak RS bermain sampai larut malam juga yang mengajari RS merokok sehingga di umurnya yang masih muda sudah sering dalam merokok. Saya sebagai neneknya sudah sering mengingatkan dia tapi dihiraukan begitu saja. Dan sering marah ketika diingatkan tentang sekolahnya dan kurangi untuk main sampai larut.”⁸⁹

Subjek lebih dekat dengan kakek neneknya sejak kecil karena kedua orang tuanya sibuk bekerja di perantauan. Orang tua nya pulang hanya ketika lebaran idul fitri atau idul adha dan ketika ada acara-acara yang penting saja seperti acara keluarga besar. Ketika subjek dan neneknya ke Jakarta untuk sekedar liburan dan mengunjungi kedua orang tuanya, subjek merasa tidak betah karena memang dari kecil subjek tinggal di kampung yang jauh dari orang tuanya. Komunikasi antara subjek dan orang tuanya saja hanya ketika meminta uang jajan bulanan saja. Sehingga komunikasi antar keduanya tentunya sangat kurang. Hal ini lah yang membuat subjek kekurangan figur orang tua yang seharusnya didapatkan sejak kecil untuk mendukung perkembangannya menuju ke tahap dewasa.

Subjek masih sangat membutuhkan bimbingan serta perhatian dari lingkungan sekitarnya terutama kedua orang tuanya. Sehingga guru yang mengajar di sekolah paket yang sudah diberi amanah harus dapat juga menjadi peran pengganti orang tuanya yang bekerja diperantauan.

“ saya dan guru-guru yang mengajar di sini sebagai pengganti orang tuanya ketika di rumah berusaha membimbing RS agar rajin berangkat sekolah paket untk melanjutkan pendidikan formalnya yang putus.

⁸⁹Wawancara dengan nenek dari RS, pada tanggal 11 Juni 2021.

Sebenarnya RS ini anak yang pintar dan dalam tata krama bahasanya juga baik, bisa menggunakan bahasa krama inggil yang sopan. Namun karena pergaulan dengan teman-temannya yang membawa dampak kurang baik pada RS. Dan karena kurangnya perhatian dari kedua orang tuanya yang merantau sehingga kurang kasih sayang dan mencari perhatian dari lingkungan sekitarnya.”⁹⁰

Dari kurangnya figur orang tua yang di dapatkan subjek, hal-hal seperti kurangnya komunikasi antar keduanya tersebut yang membuat subjek mempunyai pergaulan yang tidak terkontrol. Subjek sering bermain sampai larut malam, merokok dan membolos sekolah yang menyebabkan subjek putus sekolah. Subjek merasa tidak ada yang mengawasi sehingga subjek bebas bermain dengan siapa saja dan kapan saja karena kakek dan neneknya juga tidak terlalu mengekanginya. Subjek lebih sering berada di luar rumah dan bercengkrama bersama temannya karena subjek merasa kesepian di rumah. Kegiatan lainnya selain melanjutkan pendidikan di paket kelompok belajar mengajar adalah bekerja. Subjek mengungkapkan bahwa ia memilih bekerja karena subjek bisa mendapatkan penghasilan sendiri sebagai uang tambahan yang diberikan oleh orang tuanya.

Dari kurangnya figur kedua orang tuanya, tentu subjek sering merasakan ingin seperti keluarga lain yang bisa berkumpul dan berkomunikasi dengan kedua orang tuanya. Dengan perasaan seperti itu subjek melampiaskannya pada kegiatan sekadar duduk santai atau nongkrong bersama teman-temannya dan merokok. Subjek mengungkapkan ketika subjek merokok ia merasa lebih tenang dan stress dapat sedikit berkurang. Namun beberapa bulan ini subjek mengikuti kegiatan organisasi keagamaan yang ada di desanya sehingga kegiatannya tidak hanya nongkrong saja tetapi diisi juga dengan kegiatan positif dengan mengikuti organisasi keagamaan. Di organisasi yang diikuti,

⁹⁰ Wawancara dengan salah satu guru PKBM (Ibu M) pada tanggal 28 Oktober 2021.

subjek termasuk anggota yang aktif sehingga dengan adanya kegiatan tersebut dapat menambah kegiatan yang positif. Dengan adanya kegiatan-kegiatan subjek tersebut pun harus bisa mengatur waktunya untuk membagi antara subjek harus bekerja pada siang harinya, kemudian sekolah paket pada malam serta kegiatan dalam organisasinya. Dan tentunya dari kegiatan-kegiatan tersebut terkadang pun merasakan stress karena tuntutan pekerjaan dan terkadang ketika subjek ditugasi dalam organisasi ketika akan mengadakan acara. Ketika subjek merasakan stress subjek memilih untuk nongkrong kemudian bermain game online dengan temannya dan karena sudah terbiasa merokok subjek pun memilih merokok untuk mengurangi rasa stressnya. Sehingga subjek pun sampai saat ini sudah terbiasa dengan tanpa kehadiran kedua orang tuanya yang jauh berada di perantauan. Kakek dan neneknya pun hanya bisa menasehati sebisanya karena tentunya ketika yang berbicara kakek neneknya tentu akan berbeda dalam hal perasaan yang subjek rasakan ketika kedua orang tuanya langsung yang berbicara.

Dalam mengatur waktu kegiatan RS merupakan pribadi yang lebih santai dalam mengerjakan sesuatu. RS yang saat ini bekerja di sebuah toko bangunan, dalam mengatur waktunya RS dapat menjalankan kegiatannya dengan cukup baik karena RS yang merupakan masih remaja laki-laki tidak terlalu memikirkan tentang pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah ataupun pekerjaan rumah lainnya. Terlebih RS yang tinggal bersama kakek dan neneknya sehingga segala pekerjaan rumah tersebut dikerjakan oleh neneknya. Setelah RS bekerja hingga sore hari, RS dapat beristirahat sejenak, ketika ada jadwal untuk berangkat Paket Kelompok belajar mengajar kemudian RS menyiapkan untuk pembelajaran tersebut yang diadakan pada malam hari setelah waktu maghrib. Dan ketika ada kegiatan dalam organisasi yang RS ikuti, RS akan menghadirinya setelah selesai dalam kegiatan paket kelompok belajar mengajar tersebut. Ketika ada waktu luang di sore hari atau malam hari dan ada pekerjaan sebagai kuli panggul *sound system* untuk

hajatan atau acara pernikahan dan lainnya yang dimiliki oleh tetangganya, RS akan ikut kerja sebagai kuli panggul tersebut. Sehingga waktu RS tersebut dimanfaatkan untuk mencari uang tambahan sehingga RS tidak terlalu mengandalkan uang dari kedua orang tuanya.

“saya lebih memilih bekerja yang dapat menghasilkan uang sendiri daripada harus mengandalkan pemberian dari orang tua sayamengirim uang bulanan. Sehingga uang tersebut bisa saya manfaatkan untuk hal-hal yang saya inginkan tanpa harus meminta kepada orang tua.”⁹¹

Dengan kegiatan yang subjek lakukan seperti bekerja dan mau melanjutkan pendidikan meskipun di paket kelompok belajar mengajar serta organisasi yang diikuti, subjek dapat melampiaskan ke dalam hal positif ketika subjek merasa stress. Dari manajemen stress yang dipaparkan di atas, subjek menggunakan metode *emotional focused coping* berupa *accepting responsibility* (menekankan pada tanggung jawab) yaitu respon dengan membangkitkan pemahaman fungsi diri dalam konflik yang sedang dihadapi dan berupaya untuk meletakkan semestinya segala hal. Karena subjek dapat menerima segala kondisi yang sedang dihadapi serta dapat menyeimbangkan diri dengan kondisi yang sedang terjadi.⁹²

3. Subjek ketiga

Pada subjek ketiga dalam penelitian ini yang berinisial DA yaitu subjek merupakan remaja *broken home* dengan kasus kedua orang tuanya sudah mengalami perceraian. Subjek merupakan anak bungsu dari empat bersaudara. Subjek berhenti sekolah sejak kelas 3 Sekolah Dasar (SD). Alasan subjek berhenti sekolah secara formal adalah karena di sekolah ada teman-temannya yang mem-*bully* sehingga subjek merasa rendah diri dan karena ketika pulang sekolah tidak ada yang menjemput. Subjek merasa rendah diri dan merasa iri

⁹¹Wawancara dengan subjek penelitian kedua yaitu RS, pada tanggal 9 Juni 2021.

⁹² Siti Maryam. “Strategi *Coping*: Teori dan Sumber Dayanya.” Fakultas Kedokteran. Universitas Malikussaleh. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1 No. 2 (Agustus: 2017) hal. 103

melihat teman-temannya yang orang tuanya utuh dan masih bersama. Sehingga subjek pun akhirnya enggan untuk meneruskan pendidikan formalnya. Subjek melanjutkan pendidikannya di paket kelompok belajar mengajar dan melanjutkannya di kelas 4 kelompok belajar A. Pada usia 15 tahun pun subjek sudah mulai bekerja di toko di salah satu pasar yang ada di Kota Tegal.

“alasan saya putus sekolah disebabkan karena teman-teman di sekolah melakukan pem-*bully*-an kepada saya dan pada saat jam pulang sekolah tidak ada yang bisa menjemput karena kakak-kakak dan ibu saya sibuk untuk bekerja. Jadi saya merasa malu dan malas yang akhirnya membuat saya enggan untuk melanjutkan sekolah.”⁹³

Subjek yang merupakan anak terakhir di keluarganya terkadang merasa kesepian karena kakak-kakaknya pun sibuk bekerja sendiri. Kedua orang tuanya memutuskan untuk bercerai ketika umur DA 1 tahun. Di usia yang seharusnya masih mendapatkan kasih sayang kedua orang tuanya tetapi subjek harus mengalami peristiwa perceraian kedua orang tuanya. Diungkapkan oleh ibu dari subjek bahwa alasan mereka bercerai adalah berawal dari ayahnya yang bekerja di perantauan dan ketika diperantauan ayahnya mempunyai hubungan dengan wanita idaman lain yang menyebabkan wanita tersebut sampai hamil di luar nikah. Dari kejadian tersebut ibunya kemudian memutuskan untuk lebih memilih bercerai dari ayahnya subjek.

Ungkapan yang telah disampaikan oleh DA dibenarkan oleh ibunya yang merupakan orang tua tunggal saat ini,

“alasan yang telah diutarakan oleh DA tersebut memang benar adanya, karena saya dan kakak-kakaknya sibuk bekerja sehingga tidak dapat menjemput DA ketika pulang sekolah. Dan sebab dari perceraian saya dan ayahnya itu yang membuat DA merasa malu dan merasa rendah

⁹³ Wawancara dengan subjek penelitian ketiga yaitu DA, pada tanggal 12 Juni 2021

diri. Meskipun saya dan kakak-kakaknya telah membujuk dengan berbagai cara namun DA tetap saja tidak mau melanjutkan sekolahnya. Hingga akhirnya pada usianya yang ke-14, DA melanjutkan pendidikannya melalui program paket kelompok belajar mengajar yang juga disarankan oleh saya dan kakak-kakaknya.”⁹⁴

Dengan peristiwa yang terjadi dalam keluarganya, subjek tak jarang merasakan stress karena melihat ibunya yang sudah ditinggalkan oleh ayahnya. Di dalam hal pekerjaan dengan kegiatan yang lain seperti melanjutkan pendidikan kegiatan belajar mengajar serta kegiatan untuk mengurus rumah subjek pun harus bisa membagi waktunya dengan baik. Karena subjek merupakan anak bungsu, subjek sering menjadi anak yang diandalkan untuk mengurus rumah oleh kakak-kakaknya untuk membantu pekerjaan ibunya juga di rumah. Namun tak jarang juga subjek merasa kewalahan ketika setelah pulang dari pekerjaannya subjek harus membersihkan dan merapikan rumah. Sehingga terkadang subjek merasakan lelah ketika mengerjakan pekerjaan rumah. Begitu juga ketika ada jadwal untuk berangkat paket kelompok belajar mengajar di malam hari.

Salah satu guru yang menjadi kepala sekolah kejar paket juga menyatakan bahwa kedua orang tua dari DA ini mengalami perceraian sejak DA kecil. Sehingga hal ini yang menyebabkan DA mengalami putus sekolah dan melanjutkan sekolahnya di kelompok belajar paket A di kecamatan Pangkah ini. Informasi ini diperoleh beliau dari orang tua DA dan dari pernyataan DA sendiri.

“pada awal pendataan siswa kejar paket saya menanyakan alasan dari DA kenapa sampai putus sekolah tetapi tidak langsung bercerita tentang kedua orang tuanya bercerai. Baru setelah beberapa kali pertemuan pembelajaran akhirnya DA sering bercerita tentang kegiatannya sehari-

⁹⁴ Wawancara dengan ibu DA, pada tanggal 12 Juni 2021

hari hingga tentang kedua orang tuanya sejak kecil. Sehingga DA juga memilih bekerja untuk membantu keluarganya dan untuk kebutuhan DA sendiri agar tidak meminta kepada ibu maupun kakaknya lagi. DA merupakan anak yang rajin berangkat untuk sekolah kejar paket.”⁹⁵

Dari berbagai kegiatan subjek dari mulai melanjutkan pendidikannya, bekerja serta mengurus pekerjaan rumah tentunya subjek harus mengatur waktunya. Pada waktu pagi hari hingga sore hari subjek gunakan untuk bekerja di pasar karena pasar tersebut tutup hingga sore hari. Jarak rumah subjek dengan tempat kerjanya cukup jauh sekitar 30 menit sehingga ketika subjek sampai di rumah akan digunakan untuk istirahat. Sehingga terkadang pekerjaan rumah akan terbengkalai dan yang pada akhirnya akan dikerjakan oleh ibunya meskipun subjek akan tetap membantu untuk meringankannya. Sehingga tak jarang subjek merasa kewalahan dan merasa terlalu lelah ketika pulang dari kerja dan harus mengerjakan pekerjaan rumah. Setelah itu ketika ada jadwal untuk masuk di paket kelompok belajar mengajar, subjek akan berangkat setelah maghrib dan akan selesai pada waktu setelah isya’ sekitar pukul 20.00 atau 20.30 WIB.

“untuk urusan mengerjakan pekerjaan rumah terkadang saya tidak mengerjakannya karena ketika pulang kerja saya sudah lelah karena jarak dari rumah dengan tempat kerja cukup jauh. Sehingga pekerjaan rumah biasanya ibu yang mengerjakan dan saya hanya membantu yang ringan saja. Dan untuk berangkat belajar di paket kelompok belajar saya biasanya berangkat sendiri atau diantar oleh sepupu saya karena waktunya malam jadi harus ada temannya ketika berangkat dan pulang dari paket kelompok belajar”.⁹⁶

Untuk manajemen stress yang subjek lakukan dalam menangani kegiatan-kegiatan yang dia lakukan sehari-harinya yaitu antara lain ketika sedang hari libur subjek menyempatkan untuk sekedar bermain dengan

⁹⁵ Wawancara dengan ibu N selaku kepala sekolah PKBM pada tanggal 28 Oktober 2021.

⁹⁶ Wawancara dengan subjek penelitian ketiga yaitu DA, pada tanggal 12 Juni 2021

temannya atau saudaranya. Subjek merasa lebih tenang dan senang ketika subjek berkumpul dengan teman-teman atau saudara-saudaranya. Rasa stress yang dirasakan oleh subjek tentunya akan berkurang dengan subjek bercerita tentang permasalahan yang ada di pekerjaan maupun tentang keluarganya. Karena subjek tidak ada pilihan selain berbincang atau berbagi cerita keluh kesah kepada teman-temannya atau saudaranya karena subjek merasa tidak ingin membebani ibunya maupun kakak-kakaknya dengan cerita keluh kesah yang subjek alami. Sehingga dengan bercerita kepada teman-teman atau saudaranya subjek akan merasa beban pikirannya pun akan berkurang. Selain berkumpul dan bercerita dengan teman-teman maupun saudaranya, terkadang subjek membeli sesuatu yang subjek inginkan dengan uang dari hasil kerjanya tersebut.

“berkumpul dengan teman merupakan salah satu cara saya untuk meredakan stress ketika saya seharian bekerja dan ketika di rumah sedang terjadi konflik. Saya akan bercerita tentang hal-hal yang menjadi beban pikiran bagi saya, sehingga dengan bercerita pada teman akan meringankan beban pikiran tersebut.”⁹⁷

Dari berbagai kegiatan serta masalah yang terjadi pada keluarganya yaitu perceraian kedua orang tuanya tentunya tak jarang membuat subjek memikirkan hal tersebut sehingga membuat subjek stress. Stress yang muncul pada subjek tentunya harus dapat dikelola dengan baik supaya dalam mengerjakan kegiatannya berjalan dengan baik pula. Untuk manajemen stress yang digunakan subjek merupakan metode *emotional focused coping* karena subjek tidak dapat menyangkal kejadian perceraian kedua orang tuanya dan hanya dapat menerima kondisi tersebut. Namun dalam metode *emotional focused coping* yang digunakan, subjek menggunakan metode yang berupa *Distancing* (menjaga jarak) karena subjek seolah-olah ingin melupakan

⁹⁷ Wawancara dengan subjek penelitian ketiga yaitu DA, pada tanggal 12 Juni 2021

peristiwa perceraian kedua orang tuanya. Menurut subjek jika terus difikirkan maka akan menjadi beban pikiran tersendiri bagi subjek karena perceraian tersebut dianggap sebagai salah satu faktor yang menyebabkan kehidupannya kurang bahagia. Sehingga perceraian tersebut membuat subjek merasa sedih dan rendah diri terhadap teman-temannya.⁹⁸

BAB IV

ANALISIS MANAJEMEN STRESS REMAJA *BROKEN HOME* DALAM MENGATUR WAKTU SEHARI-HARI

A. Permasalahan yang Dihadapi Remaja dari Keluarga *Broken Home* Dalam Kehidupan Sehari-hari

Remaja *broken home* merupakan remaja yang memiliki keluarga dengan sebab salah satu orang tuanya meninggal atau struktur keluarganya tidak utuh yang disebabkan karena kedua orang tuanya kerap mengalami pertengkaran atau kekurangan figure dari kedua orang tuanya. Kondisi keluarga yang *broken home* ini seringkali menimbulkan remaja merasa tertekan sehingga mengalami stress. Menurut kamus lengkap psikologi definisi *broken home* adalah suatu keadaan dimana terjadinya kerenggangan dalam keluarga atau kondisi rumah tangga yang bernatakan, kondisi keluarga atau rumah tangga

⁹⁸Ibid., hal. 103

tanpa adanya salah satu dari kedua orang tua yang disebabkan oleh meninggal, perceraian, meninggalkan keluarga, dan lain sebagainya.⁹⁹

Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu tentunya akan dihadapkan dengan berbagai masalah baik itu masalah keluarga, ekonomi ataupun kehidupan sosial. Dalam lingkup keluarga, permasalahan yang akan dihadapi antara lain interaksi hubungan keluarga yang kurang harmonis, keretakan rumah tangga (*broken home*), kondisi ekonomi yang terlalu kurang atau terlalu kaya, prestasi belajar anak yang kurang perhatian dari orang tua serta kurang atau banyak menuntut anak dalam motivasi belajarnya.

Pada kasus remaja *broken home* masalah dihadapi dalam kehidupan sehari-hari tentunya memiliki perbedaan antar individu remaja yang mengalaminya. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja *broken home* bertingkah laku negatif karena remaja yang berlatarbelakang *broken home* bertingkah laku negatif karena remaja yang berlatarbelakang *broken home* kejiwaannya rentan tergiring pada hal-hal negatif. Kondisi keluarga yang *broken home* tentunya akan mempengaruhi perkembangan remaja yang dapat berakibat pada perilaku penyimpangan remaja dan terganggunya psikis seperti timbul rasa stress.¹⁰⁰

Kondisi keluarga yang berlatarbelakang *broken home* tentunya dapat menimbulkan masalah-masalah pada remaja tersebut. Remaja yang menjadi korban *broken home* kerap dilibatkan ketika ada masalah dalam keluarga. Sehingga banyak remaja yang merasa kebingungan dengan konflik kedua orang tuanya. Dan pada akhirnya banyak kasus korban remaja *broken home* yang memilih untuk menghindar dari keluarganya dan terjerumus ke

⁹⁹ Siti Nurbayah, "Prestasi Belajar Siswa Dari Keluarga Broken Home di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Pandak Daun Kecamatan Daha Utara Kabupaten Hulu Sungai Selatan". Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. (UIN Antasari Banjarmasin: 2015) hal.14

¹⁰⁰ Sabilla Hasanah, dkk. "*Broken Home* Pada Remaja dan Peran Konselor". *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 2 No. 2 (30 Juli 2017) hal. 1

dalam pergaulan yang negative seperti penggunaan narkoba, merokok, minum-minuman keras dan bahkan bermasalah pada pendidikannya.¹⁰¹

Menurut Hetherington mengungkapkan bahwa remaja yang berlatarbelakang *broken home* akan sering merasa marah, takut dan tertekan tentang kondisi keluarganya tersebut. Remaja yang berlatarbelakang *broken home* juga memiliki rasa bersalah karena belum dapat ikut andil dalam penyelesaian masalah dari kedua orang tuanya. Sehingga remaja berlatarbelakang *broken home* ada yang memilih untuk menjauh dari keluarganya dan lebih dekat dengan temannya.¹⁰²

Dalam masa remaja yang merupakan masa peralihan tentunya banyak hal-hal baru dan masalah-masalah yang ada dalam setiap kegiatan dalam sehari-harinya. Setiap remaja tentunya memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda, begitu pula dengan remaja yang berlatarbelakang dari keluarga *broken home*. Kondisi keluarga yang mengalami *broken home* tentunya akan terasa berbeda dengan kondisi keluarga yang utuh secara struktural dan fungsional.

Masalah-masalah yang dihadapi remaja *broken home* datang dari permasalahan kedua orang tuanya. Dari kedua orang tua yang sering beradu argument atau pendapat yang menyebabkan pertengkaran di depan remaja tersebut. Seperti yang terjadi pada subjek penelitian dalam penelitian ini yang sering menyaksikan kedua orang tuanya bertengkar karena beradu argumen atau pendapat. Kehilangan salah satu figur orang tua bahkan kehilangan figur keduanya juga menyebabkan remaja mengalami tekanan atau stress dalam melakukan kegiatan sehari-harinya.

¹⁰¹Tamama.R & Handayani.S, “Bentuk Kenakalan Remaja Sebagai Akibat *Broken Home* dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Konseling”.*Jurnal Kopasta*. Vol. 6 No. 2 (2019) hal. 101

¹⁰² Shafira Rahmi, dkk. “Masalah-masalah Yang Dihadapi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga *Broken Home* dan Implikasinya Terhadap Program Layanan Bimbingan dan Konseling”.*Jurnal Universitas Negeri Padang*. Vol. 3 No. 1 (Maret: 2014) hal. 2

Dari kekurangan figur orang tua yang seharusnya dibutuhkan dalam masa perkembangandan pertumbuhan menimbulkan remaja *broken home* kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya. Terutama ketika remaja *broken home* tersebut memiliki kondisi keluarga kasus *broken home* yang sampai mengalami perceraian kedua orang tuanya. Dari keadaan keluarga yang *broken home* tentunya dapat menimbulkan masalah bagi remaja yang sedang dalam masa peralihan. Masalah-masalah yang dihadapi remaja *broken home* antara lain terjadinya masalah dalam pendidikan, kehidupan sosial maupun psikologisnya.

Dalam masalah pendidikan (*academic problem*) remaja *broken home* akan mengalami kesulitan dalam belajar seperti kurang bersemangat dalam belajar. Dari kurangnya motivasi belajar dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan nilai akademik dan enggan untuk mengikuti kegiatan non akademik yang dapat mengasah potensi minat dan bakat yang dimiliki. Seperti yang terjadi pada subjek penelitian pertama yaitu KI yang kehilangan figur dari ayahnya dan sering melihat pertengkaran antara kedua orang tuanya. Pada saat KI masih berada di Sekolah Menengah Atas (SMA), sangat merasakan jika KI kurang memiliki motivasi untuk belajar karena seringnya melihat kedua orang tuanya yang bertengkar. Sehingga KI mengalami penurunan nilai akademik dan enggan untuk mengikuti kegiatan non akademik di sekolahnya.

“pada saat saya SMA, pertengkaran kedua orang tua saya sangat mengganggu pikiran saya sehingga sering menjadi penyebab saya merasa stress yang akhirnya membuat saya kurang semangat dalam belajar. Dan dari kondisi tersebut saya pun mengalami penurunan nilai dalam akademik dan saya merasa malas untuk mengikuti kegiatan non

akademik karena sudah merasa stress dengan kondisi keluarganya dan kegiatan akademik”¹⁰³.

Kekurangan motivasi dalam belajar juga dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami putus sekolah. Masa remaja yang merupakan masa peralihan belum dapat secara penuh mengatur emosionalnya dalam menghadapi masalah. Sehingga ketika sudah mulai mengalami kekurangan motivasi belajar, remaja tersebut akan tetap dalam masalah tersebut tanpa mencari solusi untuk permasalahan tersebut. Hal ini dialami oleh subjek penelitian kedua dan ketiga dalam penelitian ini yaitu RS dan DA.

Pergaulan dengan teman pun dapat mempengaruhi semangat belajar seorang remaja. Diskriminasi di dalam sekolah oleh guru juga dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa yang ada. Seperti yang terjadi pada subjek penelitian kedua yaitu RS yang merupakan korban dari keluarga *broken home* dengan kasus kurang menerima kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya. Dikatakan kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua dikarenakan kedua orang tuanya bekerja di perantauan dan RS tidak ikut kedua orang tuanya melainkan tinggal bersama kakek dan neneknya di kampung. Dari kondisi keluarganya tersebut membuat RS kekurangan motivasi dalam belajar. Diskriminasi RS dengan teman-temannya yang dilakukan oleh guru mata pelajaran matematika juga mempengaruhi RS dalam motivasinya untuk belajar. Selain diskriminasi yang dilakukan, penekanan dalam tugas oleh guru matematikanya tersebut membuat RS enggan untuk bersekolah karena RS tidak terlalu suka dengan mata pelajaran matematika dan lebih menyukai mata pelajaran seni. Sehingga dari permasalahan tersebut RS memilih untuk berhenti sekolah secara formal.

“ alasan saya enggan untuk melanjutkan sekolah formal karena tugas yang diberikan oleh guru yang terlalu sulit dan tekanan dari guru mata

¹⁰³ Wawancara dengan subjek penelitian pertama yaitu KI, pada tanggal 7 Juni 2021.

pelajaran matematika. Sehingga yang malas untuk berangkat ke sekolah dan akhirnya sering membolos sekolah. Dan akhirnya saya memilih untuk berhenti dari pendidikan di sekolah formal”.¹⁰⁴

Hal-hal seperti pem-bully-an dan pergaulan dengan teman yang dapat membawa dampak negatif di sekolah tentunya juga dapat menyebabkan menjadikan remaja memiliki motivasi yang kurang. Bahkan ketika mengalami kekurangan motivasi belajar, remaja tersebut akan mengalihkannya dengan bermain dengan temannya atau bermain *game online* dengan alasan tidak mau belajar. Pergaulan dengan teman pun dapat mempengaruhi motivasi belajar remaja *broken home* tersebut.

Seorang remaja yang pada saat masa duduk di bangku Sekolah Dasar mengalami pem-bully-an berakibat pada masalah pendidikan, kehidupan sosial dan psikologisnya. Pada kasus pem-bully-an yang terjadi pada remaja *broken home* tentunya dapat menimbulkan dampak pada diri remaja tersebut yang salah satunya yaitu kurangnya motivasi dalam belajar. Dari kurangnya motivasi belajar ini dapat mengakibatkan putusnya sekolah pada remaja. Seperti halnya yang terjadi pada subjek penelitian ketiga yaitu DA. Subjek penelitian ketiga merupakan korban dari kasus keluarga *broken home* yang kedua orang tuanya sampai mengalami perceraian. Dari perceraian kedua orang tuanya ini yang menyebabkan subjek kekurangan motivasi dalam belajar hingga mengakibatkan subjek putus sekolah.

“dari perceraian kedua orang tua, saya merasakan kurang perhatian dari keduanya terutama dari ayah saya. Sehingga hal tersebut pun menjadi salah satu pemicu yang membuat saya malas untuk belajar dan berangkat sekolah. Ditambah lagi dengan teman-teman yang mem-bully

¹⁰⁴Wawancara dengan subjek penelitian kedua yaitu RS pada tanggal 9 Juni 2021.

saya di sekolah. Sehingga akhirnya saya memilih untuk tidak melanjutkan sekolah”.¹⁰⁵

Selain masalah dalam pendidikan, remaja yang memiliki latar belakang *broken home* juga mempengaruhi dalam kehidupan sosial. Dalam kehidupan sosial tentunya akan berhadapan dengan berbagai macam masyarakat. Persepsi masyarakat yang kurang baik mengenai keluarga yang *broken home* sangat mempengaruhi dalam kehidupan bersosialisasi remaja *broken home*. Remaja *broken home* kerap kali merasa malu dan rendah diri dengan remaja yang memiliki keluarga lengkap baik secara struktural maupun fungsional. Sehingga ketika remaja *broken home* ingin bersosialisasi terhambat dengan perasaan yang rendah diri dan malu yang akhirnya membuat pengalaman dalam bersosialisasi berkurang.

Kurangnya sosialisasi yang menyebabkan remaja kesepian rentan terhadap penyakit yang dapat menimbulkan penyakit mental maupun penyakit fisik. Dari kurangnya berinteraksi dalam kehidupan sosialnya itu dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang mengakibatkan stress bagi remaja *broken home*. Stress ini tentunya dapat mempengaruhi kekebalan atau imunitas tubuh yang dapat berpengaruh juga terhadap kesehatan fisik. Selain dapat mempengaruhi fisik, kurangnya sosialisasi juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang remaja yang berlatarbelakang *broken home*. Remaja *broken home* akan lebih menutup dirinya dari kehidupan sosial karena merasa kurang percaya diri, malu dan rendah diri di lingkungan masyarakat sekitar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kehidupan sosial sangat berperan penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja terutama bagi remaja yang berlatarbelakang *broken home*. Kurangnya bersosialisasi di lingkungan masyarakat ini akan mempengaruhi kehidupan sosial remaja *broken home* dan tentunya kondisi psikologisnya. Remaja *broken home* yang

¹⁰⁵Wawancara dengan subjek penelitian ketiga yaitu DA pada tanggal 12 Juni 2021.

kesepeian karena kurang bersosialisasi akan rentan terhadap penyakit baik itu penyakit mental maupun penyakit fisik.

B. Manajemen Stress yang Dilakukan Remaja *Broken Home* Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari

Manajemen stress yang dilakukan pada remaja dalam mengatur waktunya sehari-hari yang berlatarbelakang keluarga *broken home* dengan tiga subjek penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga remaja tersebut lebih menggunakan metode *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* merupakan metode *coping* yang diterapkan sebagai upaya untuk mengelola respon emosional terhadap stress yang timbul. Metode ini cenderung dilakukan pada individu yang merasa sumber daya yang dimilikinya tidak dapat menyangkal kondisi keluarganya yang *broken home* dan hanya dapat menerima kondisi tersebut.¹⁰⁶

Metode *emotional focused coping* yang digunakan ini karena masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa. Dalam hal perkembangan kepribadian, remaja mempunyai makna khusus atau dapat dikatakan bahwa masa-masa yang tidak jelas dalam perkembangan manusia. Dalam masa ini remaja belum andal dalam mengelola peran-peran fisik maupun psikisnya. Sehingga dalam hal emosional pun belum stabil yang mengakibatkan remaja tersebut hanya dapat menerima kondisi keluarganya tersebut dan belum sadar dengan berperan aktif untuk memperbaiki keadaan keluarganya.¹⁰⁷

Strategi *emotional focused coping* ini digunakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini karena ketiga subjek penelitian tidak dapat menyangkal kondisi keluarganya yang *broken home* dan hanya bisa menerima kondisi tersebut. Strategi *emotional focused coping* yang digunakan pada subjek penelitian pertama yaitu *self controlling* dan *positive reappraisal*, karena

¹⁰⁶ Siti Maryam. "Strategi *Coping*: Teori dan Sumber Dayanya". Fakultas Kedokteran. Universitas Malikussaleh. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1 No. 2 (Agustus: 2017) hal. 103-104

¹⁰⁷ Siti Rahayu Haditomo, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004) hal.258-259

subjek berusaha untuk menciptakan makna yang positif dari kondisi keluarganya yang *broken home* untuk tujuan mengembangkan potensi dalam dirinya. Serta berusaha untuk mengontrol diri dalam setiap tindakannya dengan berfikir terlebih dahulu dalam mengambil setiap keputusannya dan meminimalisir tindakan yang terburu-buru.

Sedangkan pada subjek penelitian kedua strategi *emotional focused coping* yang digunakan yaitu *accepting responsibility*. Subjek kedua menggunakan strategi ini dikarenakan subjek mampu menyeimbangkan diri dan mampu untuk menempatkan diri dengan kondisi keluarganya yang dikatakan *broken home*. Dan strategi *emotional focused coping* yang digunakan pada subjek ketiga yaitu *distancing*. Subjek ketiga menggunakan strategi *distancing* dikarenakan subjek menjauh dari konflik perceraian yang dialami kedua orang tuanya dan ingin melupakan konflik yang terjadi dalam keluarganya.

Kondisi keluarga yang *broken home* ini dapat berdampak pada *academic problem* pada remaja yang berakibat pada remaja tersebut mengalami kesulitan dalam belajar seperti tidak bersemangat dalam belajar. Seperti dalam kasus penelitian ini, dua dari remaja yang menjadi subjek penelitian yang putus sekolah karena dampak dari keluarga *broken home*.¹⁰⁸

C. Tingkat Keberhasilan Remaja *Broken Home* Dalam Memanajemen Stress

Perlunya manajemen stress bagi remaja yang berlatarbelakang *broken home* merupakan suatu intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja *broken home* dalam mengatasi dan mengelola stressor yang timbul, sehingga dapat mengurangi tingkat stress.

Dalam manajemen stress memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi sebagai upaya mengatasi stress yaitu dukungan sosial dan kepribadian dari

¹⁰⁸ Tamara Islami Diani Rakasiwi, "Implikasi Keluarga *Broken Home* Terhadap Budi Pekerti Siswa SMK Islam Sudirman Tingkir Salatiga Tahun Pelajaran 2016/2017". Jurusan Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. *Skripsi* (IAIN Salatiga: 03 Agustus 2017) hal.39

setiap individu. Dukungan sosial berperan dalam proses manajemen stress karena remaja *broken home* yang memiliki kasih sayang dan perhatian yang kurang akan merasa sangat diperdulikan dan diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial ini bisa didapatkan dari teman terdekatnya, keluarga terdekat maupun dari guru yang mengajar di sekolah kejar paket.

Kemudian karakteristik kepribadian dari remaja *broken home* juga mempengaruhi terhadap manajemen stress yang remaja tersebut lakukan. Sehingga tingkat keberhasilan manajemen stress juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan karakteristik kepribadian remaja *broken home* tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai “Manajemen Stress Remaja Dalam Mengatur Waktu Sehari-hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja *Broken home*), maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Permasalahan Yang dihadapi Remaja *Broken Home* Dalam Kehidupan Sehari-hari

Permasalahan utama yang dihadapi remaja *broken home* berawal dari kondisi kedua orang tuanya yang menyebabkan keluarganya memiliki kondisi *broken home*. Dari kondisi keluarga yang *broken home* ini

menyebabkan remaja mengalami motivasi belajar yang kurang dan nada yang sampai menyebabkan putus sekolah. Selain dalam masalah pendidikan yang kurang motivasi belajar, kehidupan sosial remaja *broken home* pun terganggu karena remaja *broken home* kurang bersosialisasi. Dari kurangnya bersosialisasi remaja *broken home* merasa kurang percaya diri, malu dan rendah diri terhadap teman dan lingkungan sekitar. Yang dari kurang bersosialisasi tersebut kondisi psikologis remaja pun akan terganggu dan rentan juga terhadap penyakit mental dan penyakit fisik.

2. Manajemen stress yang dilakukan remaja *broken home* dalam mengatur waktu sehari-hari

Manajemen stress yang dilakukan remaja berlatarbelakang dari keluarga *broken home* merupakan upaya untuk menangani stress atau tekanan di dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Tujuan dari manajemen stress itu sendiri untuk memperbaiki kualitas hidup remaja yang berlatarbelakang *broken home* supaya dapat menjalani aktifitasnya dengan lebih baik. Remaja yang berlatarbelakang *broken home* memerlukan intervensi manajemen stress yang bertujuan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi dan mengelola stressor yang timbul, sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang ada. Manajemen stress yang dilakukan oleh remaja *broken home* yaitu menggunakan strategi *emotional focused coping* seperti *self controlling*, *positive appraisal*, *accepting responsibility*, dan *distancing*.

3. Tingkat Keberhasilan Remaja *Broken Home* Dalam Manajemen Stress

Hasil dari manajemen stress remaja yang berlatarbelakang *broken home* dalam mengatur waktunya sehari-hari memiliki tingkat keberhasilan yang dapat dikatakan dapat menurunkan tingkat stress remaja *broken home*. Karena manajemen stress yang dilakukan remaja *broken home* sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh remaja tersebut yang diiringi dengan

kemauan remaja untuk menurunkan tingkat stress atau tekanan yang dihadapi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang memungkinkan dapat menjadi pertimbangan untuk remaja yang berlatarbelakang *broken home* sebagai berikut:

1. Diharapkan remaja yang berlatarbelakang *broken home* dapat terus menerapkan manajemen stress yang dapat membantu dalam memberikan dampak positif terhadap remaja tersebut dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari. Dampak positif dari stress adalah mendorong remaja untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungan serta membangkitkan kesadaran dalam setiap aktifitas yang dilakukan dan menghasilkan pengalaman baru yang positif.
2. Diharapkan para remaja *broken home* yang menjadi subjek penelitian ini dapat meningkatkan kegiatan-kegiatan yang positif. Dengan demikian dalam kegiatan sehari-hari nya dapat lebih produktif.
3. Diharapkan manajemen stress yang dilakukan yaitu *emotional focused coping* dapat berupa juga seperti memperbanyak dzikir, lebih rajin sholat serta dapat mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan untuk menambah wawasan tentang keagamaan pula. Sehingga ketika muncul stress atau tekanan dapat memajemen stress dengan baik
4. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan kontribusi kepada remaja yang memiliki keluarga *broken home* dalam mengatur waktunya sehari-hari dan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ainun Fadhillah, 2018, *Upaya Meningkatkan Religiusitas Anak Berhadapan Hukum (ABH) Melalui Bimbingan Agama Islam (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raden Sahid Mangunan Lor Demak)*. Skripsi, Semarang: UIN Walisongo Semarang

Al Rasyid dan Halim Akbar, 2014 *Perbedaan Antara Kepribadian A dan B Terhadap Manajemen Stress Kerja di PT Pos Indonesia*. Tesis, Surabaya: UIN Surabaya

Ary Muryani, 2015, *Konseling Islami Untuk Menurunkan Stress Pada Remaja Broken Home*, Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Chabibati Fatimatuz Zahra dan Fajar Kawuryan, 2015, *Coping Stress Pada Remaja Broken Home*, Jurnal Publikasi Ilmiah UMS, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Desi Sulung, 2020, *Persepsi Siswa Tentang Peran Guru BK Dalam Menerapkan Reward dan Punishment di MTs Al-Khoiriyah Semarang (Analisis Fungsi BKI)*, Skripsi, Semarang: UIN Walisongo

Desy Irsalina Savitri,2016,*Peran keluarga dan Guru Dalam Membangun Karakter dan Konsep Diri Siswa Broken Home di Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan, Vol. 01 Nomor 5

Dwi Indariyanti, (2013) *Identifikasi Persepsi dan Pemahaman Siswa berdasarkan Perbedaan Gender Terhadap Materi Fungsi di SMP NEGERI 1 Gedangan Sidoarjo*,Skripsi, Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Ekawarna, 2018,*Manajemen Konflik dan Stress*,Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara

Emma Ismi Fatimah,2019,*Konseling Islam Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Broken Home Di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Bojonegoro*,Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya

Eri Susan, 2019, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. Volume. 9, No.2

Gita Augusti, 2015,*Perbedaan Tingkat Stress Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*,Skripsi, Lampung: Universitas Lampung

Hosseinkhanzadeh, dkk,2016,, *Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis*,dalam JurnalLathifah HanumVol. 43, Nomor 1, , hal. 43

<https://kbbi.web.id/manajemen>

Ida Ayu Shintya Dewi dan Yohanes Kartika Herdiyanto, 2018, *Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali*,Jurnal Psikologi Udayana. Edisi Khusus Psikologi Positif Universitas Udayana

Lia Nurmawati, 2015 *Pelaksanaan Pembelajaran Pada Siswa Hiperaktif Di Sekolah Reguler Kelas I SD Negeri Tirtomulyo Kretek Bantul Yogyakarta*,Skripsi Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Lisa Rahmi Ananda dan Ika Febrian Kristina,2017, *Studi Kasus: Kematangan Sosial Pada Siswa Homeschooling*, Jurnal Empati. Vol. 6 No. 1

Maftuhah,2014,*Religius coping pada mahasiswa santri dan mahasiswa bukan santri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.Skripsi Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Miftahul Jannah, 2013, *Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah*,Skripsi Malang: UIN Malang

Mukhlis Aziz,2015,*Perilaku Sosial Anak Remaja Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Studi Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh)*,Jurnal Ijtima'iyah. Vol.: 1 No. : 1 .

Nathanael Sumampouw dan Ibnu Mundzir, 2018,*Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*.Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI.

Qimmatul Khoiroh, 2013, *Hubungan Strategi Coping dengan Tingkat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*,Skripsi Malang: UIN Malang

- Rima Trianingsih, Isna Nurul Inayati, Riza Faishol, 2019, *Pengaruh Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Moral dan Psikososial Siswa Kelas V SDN 1 Sumberbaru Banyuwangi*, Jurnal Pendidikan Anak dan Karakter Vol.02 No. 01
- Rizky Ramadhan Marpaung,2019, *Manajemen Stress Terhadap Kepuasan Kerja Guru di MAS Modern Ta'dib Al- Syakirin*,Skripsi Sumatra Utara: UIN Sumatra Utara
- Sabilla Hasanah,dkk, 2016, *Broken home Pada Remaja dan Peran Konselor*,Jurnal Riset Tindakan Indonesia. Vol. 2 No. 2
- Shafira Rahmi, dkk, 2014, *Masalah-masalah Yang Dihadapi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home dan Implikasinya Terhadap Program Layanan Bimbingan dan Konseling*, Jurnal Universitas Negeri Padang. Vol. 3 No. 1
- Siti Maryam, 2017, *Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol. 1 No. 2
- Siti Nurbayah,2015,*Prestasi Belajar Siswa Dari Keluarga Broken Home di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Pandak Daun Kecamatan Daha Utara Kabupaten Hulu Sungai Selatan*, Skripsi, Banjarmasin:UIN Antasari Banjarmasin
- Siti Rahayu Haditomo, 2004, *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah,2018, *Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, Jurnal Mercubuana Yogya, Vol.20 No.02
- Suryaning Saptarini,2010,*Manajemen Stress dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Psoriasis*, SkripsiMalang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Tamara Islami Diani Rakasiwi,2017, *Implikasi Keluarga Broken Home Terhadap Budi Pekerti Siswa SMK Islam Sudirman Tingkir Salatiga Tahun Pelajaran 2016/2017*, Skripsi Salatiga:IAIN Salatiga
- Titik Puji Astutik, 2016, *Pengaruh Disiplin dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan SFA Resto Karanganyar*,Skripsi Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Yuli, 2020, *Perilaku Sosial Anak Remaja Yang Menyimpang Akibat Broken Home*,Jurnal Edukasi Nonformal. Vol: 1 No: 2.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

(Tidak Terstruktur)

Pertanyaan dapat dikembangkan di lapangan sesuai dengan jawaban dari narasumber

1. Apa kegiatan sehari-hari subjek ?
2. Bagaimana cara mengatur waktu dalam melakukan kegiatan sehari-hari ?
3. Apakah kesulitan yang dihadapi dalam mengatur waktu kegiatan sehari-hari ?
4. Hal apa yang dapat membuat timbulnya stress ?

5. Bagaimana manajemen stress yang dilakukan dalam menangani stress yang dihadapi ?
6. Apa yang dirasakan setelah bisa memanajemen stress ?
7. Siapakah keluarga terdekat yang sering diajak komunikasi ?

Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Wawancara dengan Subjek I



Gambar 2. Wawancara dengan Subjek II



Gambar 3. Wawancara dengan subjek **P**
III



Izhati Khoirina (1704046012) merupakan mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Peneliti dilahirkan di Tegal, 14 September 1998. Penulis

berasal dari Desa Grobog Wetan RT 03/04 Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal, Provinsi Jawa Tengah.

Penulis menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Pangkah 07 dan selesai pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 01 Pangkah dan selesai pada tahun 2014. Pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Tegal dan selesai pada tahun 2017. Pada tahun 2017 peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, yaitu tepatnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Semarang, 08 September 2021

Izhati Khoirina

NIM. 1704046012