

KARYA AKHIR

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA
BERCERAI YANG MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Sarjana Strata-1 Psikologi



Disusun Oleh:

ZASKI UMMAYA

201810033

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINA DARMA

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA
BERCERAI YANG MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI**

KARYA AKHIR

Sebagai persyaratan guna mencapai derajat
Sarjana (S1) Psikologi

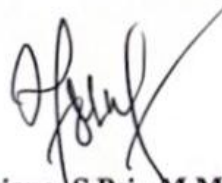
Diajukan Oleh:

ZASKI UMMAYA

201810033

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal, 24 September 2025

Pembimbing



Rina Oktaviana, S.Psi., M.M

NIDN: 0216107703

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA
BERCERAI YANG MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya
Akhir Program Studi Psikologi,
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal
24 September 2025

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Humaniora
Ketua Program Studi

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Itryah, S.Psi., M.A
NIDN: 0228098001

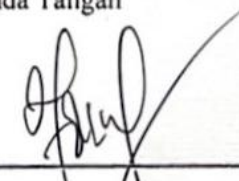
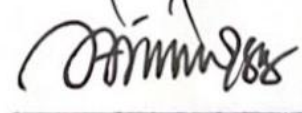
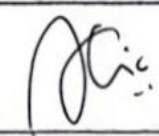
Dewan Penguji

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M
NIDN: 0216107703

Dr. Itryah, S.Psi., M.A
NIDN: 0228098001

Mutia Mawardah, S.Psi., M.A
NIDN. 0214068702

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Zaski Ummaya
NIM : 201810033
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun seperti, penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma, karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat atau pendapat yang telah ditulis atau oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini, saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari fakultas psikologi Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Zaski Ummaya

201810033

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur saya haturkan kepada Allah SWT. Yang Maha Pengasih, yang selalu menuntun langkahku dengan cahaya kasih-Nya. Dalam setiap kesulitan, Engkau sisipkan kekuatan. Dalam setiap kegelisahan, Engkau kirimkan ketenangan. Engkau yang menuntunku melewati musim hujan dan kemarau, hingga akhirnya sayatiba di titik ini, sebuah pencapaian yang tak kan pernah ada tanpa ridha-Mu.

*Kupersembahkan karya ini untuk yang tercinta,
Bapak Abdul Wadut dan Ibu Irzah Wirdayani,
Cinta pertamaku dan Pintu surgaku, kedua orangtua hebatku..Yang cintanya tak pernah berkurang walau waktu terus berjalan. Terima kasih atas setiap doa yang tak bersuara, namun sampai ke langit. Terima kasih atas peluh yang jatuh demi melihatku berdiri tegak.
Saya tau, dibalik senyum kalian ada ribuan pengorbanan yang tak pernah kalian ceritakan. Semoga karya akhir ini menjadi sebutir kebanggaan yang mengalir kembali sebagai doa untuk kalian.*

*Untuk yang tersayang, ayuk Alda Wanda, adik Zikry Ramadhan, dan Nenek.
selalu menjadi tempat subjek berkeluh kesah selama penulisan karya ini, kasih sayang yang tak terhingga untuk kalian. Kalian adalah bagian dari alasan saya mampu berdiri hari ini.*

*Dan terakhir, untuk diriku sendiri,
Terima kasih telah memilih untuk bertahan, meski terkadang rasanya ingin menyerah. Terima kasih telah belajar memaafkan diri, mencintai proses, dan tidak takut berjalan pelan selama itu berarti maju. Kau sudah melewati begitu banyak badai, dan lihatlah, kau tetap berdiri tegak disini, lebih kuat dari yang kau kira.
Semoga karya akhir ini bukan akhir dari dari sebuah perjalanan, tapi juga awal dari cerita baru yang lebih indah, dengan cinta, doa, dan syukur yang tak pernah habis.*

- Zaski Ummaya -

HALAMAN MOTTO

*“Dalam setiap langkah yang gontai,
ada doa yang tak pernah lelah memelukku dari kejauhan.
Kesabaran menjadi jembatan sunyi,
mengantarkan hati melewati derasnya hujan menuju cahaya yang dijanjikan.
Aku belajar, jarak antara mimpi dan kenyataan
bukanlah ruang kosong yang menakutkan,
tetapi ladang doa yang setiap hari kusirami dengan harap.
Syukur mengajarkanku merasa cukup,
dan cukup membuatku merasa kaya, meski tak semua hal terenggam di tangan.
Badai mungkin berlama-lama mengetuk jendela,
namun tak ada hujan yang abadi.
Ketika reda tiba, aku akan melihat kembali langkah-langkahku,
dan tersenyum pada diriku yang pernah begitu gigih bertahan.
Aku percaya, setiap takdir yang Allah tetapkan
selalu datang pada waktu yang tepat,
dengan alasan yang indah,
meski tak selalu segera kupahami.”*

-Zaski Ummaya-

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya akhir ini yang bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna mencapai gelar Strata-1 di Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Bina Palembang dengan judul **“Strategi *Coping Stress* Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai Yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri”**.

Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah memberikan bantuan tenaga, waktu, dan pikiran, kritik, saran, motivasi, serta dukungan. Khususnya kepada:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Itriya, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Ibu Rina Oktaviana S.Psi., M.M. selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar dan penuh kerelaan untuk meluangkan waktu, serta pikirannya dalam memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan, motivasi, bimbingan dan saran.
5. Dosen-Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang atas ilmu dan bimbingannya yang tanpa batas.

6. Bapak dan Ibu tercinta, nenek, ayuk dan adik serta keluargaku tersayang yang tidak henti-hentinya mencurahkan kasih sayangnya, memberikan doa, dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis.
7. Kepada dua subjek penelitian berinisial MA dan NA serta semua informan tahu yang sukarela diwawancarai sebagai target karya akhir.
8. Untuk sahabatku tercinta Adhel, Tyak, Intan, Marisa, Maya Kecil, Putaz, Ama, Ajeng, dan Pinkers Girls terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Canda, tawa, suka, duka, doa, dan kebersamaan kalian telah menjadi energi yang tak ternilai dalam perjalanan ini.
9. Teruntuk seseorang di balik layar yang tak perlu disebutkan siapa, terima kasih telah menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berproses dan menyelesaikan penelitian ini dengan sepenuh hati.
10. Dan terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri. Terima kasih karena telah setia menemani dalam diam, berani menghadapi rasa sakit serta rasa takut, dan tetap berusaha hingga akhirnya mampu menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan keilmuan ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendukung dari pembaca.

Palembang, Agustus 2025

Zaski Ummaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pertanyaan Penelitian	42
C. Tujuan Penelitian	43
D. Manfaat Penelitian	43
E. Keaslian Penelitian	44
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	49
A. Strategi <i>Coping Stress</i>	49
1. Pengertian Strategi <i>Coping Stress</i>	49
2. Aspek-Aspek Strategi <i>Coping Stress</i>	51
3. Faktor-faktor Strategi <i>Coping Stress</i>	57
B. Perceraian	61

1. Pengertian Perceraian	61
2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Perceraian	63
3. Dampak Perceraian Orangtua pada Remaja	66
C. Percobaan Bunuh Diri	69
1. Pengertian Percobaan Bunuh Diri	69
2. Faktor Penyebab Remaja Melakukan Percobaan Bunuh Diri	71
D. Dinamika <i>Strategi Coping Stress</i> pada Remaja dengan Orangtua Bercerai yang Pernah Melakukan Percobaan Bunuh Diri	74
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	81
A. Pendekatan Penelitian	81
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	83
1. Lokasi Penelitian	83
2. Subjek Penelitian	83
C. Sumber Data	85
1. Subjek penelitian	86
2. Informan Tahu	86
3. <i>Written</i> dan <i>unwritten document</i>	87
D. Peran Peneliti	87
E. Metode Pengumpulan Data	88
1. Observasi	88
2. Wawancara	89
3. Dokumentasi	89
F. Validitas dan Verifikasi Data	90
1. Keabsahan Konstruk (<i>Konstruk validity</i>)	90
2. Keabsahan Internal (<i>Internal validity</i>)	91

3. Keabsahan Eksternal (<i>External validity</i>)	91
4. Keajegan (<i>Reliabilitas</i>)	91
G. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data	92
1. Analisis sebelum di lapangan	92
2. Analisis data di lapangan Model Miles dan Huberman	92
3. Analisis data selama di lapangan Model Spradley	93
H. Teknik Analisis	93
1. Reduksi Data	93
2. Penyajian data	94
3. Kesimpulan atau <i>Verification</i>	94
I. Jadwal Penelitian	95
1. Persiapan Penelitian	95
2. Pelaksanaan Penelitian	96
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	99
A. TEMUAN PENELITIAN	99
1. Orientasi kancas penelitian	99
2. Persiapan Penelitian	99
B. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN SUBJEK PERTAMA	105
1. Profil Subjek Penelitian Pertama (MA)	105
2. Profil Informan Tahu Subjek Penelitian Pertama (H dan PA)	106
3. Temuan Penelitian Subjek Pertama (MA)	106
4. Temuan Baru Mengenai Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Subjek MA	130
5. Dinamika Psikologis Mengenai Subjek Penelitian Pertama (MA)	137
C. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN SUBJEK KEDUA	144
1. Profil Subjek Penelitian Kedua (NA)	144

2. Profil Informan Tahu Subjek Penelitian Kedua (FA dan SM)	144
3. Temuan Penelitian Subjek Kedua (NA)	145
4. Temuan Baru Mengenai Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Subjek (NA)	166
5. Dinamika Psikologis Mengenai Subjek Penelitian Kedua (NA)	174
D. PEMBAHASAN	177
E. SINTESA	181
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	185
A. Kesimpulan	185
B. Saran	188
DAFTAR PUSTAKA	190
LAMPIRAN	192

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	94
Tabel 1.2	95
Tabel 1.3 Rincian kegiatan.....	96
Tabel 1.4 Jadwal Pengambilan Data Observasi dan Wawancara.....	102
Tabel 1.5 Gambaran strategi <i>coping stress</i> Subjek MA.....	132
Tabel 1.6 Gambaran strategi <i>coping stress</i> Subjek NA.....	168

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Outline Kerangka Berpikir.....	78
Gambar 1.2 Outline Gambaran Strategi <i>Coping Stress</i> subjek MA.....	133
Gambar 1.3 Outline Gambaran Strategi <i>Coping Stress</i> subjek NA.....	169



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Verbatim Wawancara Subjek I (MA).....	188
Lampiran 2. Verbatim Informan Tahu I Subjek I (H).....	243
Lampiran 3. Verbatim Informan Tahu II Subjek II (PA).....	248
Lampiran 4. Verbatim Wawancara Subjek II (NA).....	256
Lampiran 5. Verbatim Informan Tahu I Subjek II (FA).....	293
Lampiran 6. Verbatim Informan Tahu II Subjek II (SM).....	301
Lampiran 7. Guide Interview Anamnesa.....	307
Lampiran 8. Guide Interview Aspek Strategi <i>Coping Stress</i>	309
Lampiran 9. Guide Interview Informan Tahu.....	314
Lampiran 10. Surat Tugas.....	316
Lampiran 11. Surat Pernyataan Kesiediaan Subjek.....	317
Lampiran 12. Surat Keterangan Kesiediaan Menjadi Informan Tahu.....	319
Lampiran 13. SK Pembimbing.....	323
Lampiran 14. Lembar Pengajuan Judul.....	324
Lampiran 15. Lembar Perbaikan Seminar Proposal.....	325
Lampiran 16. Surat Keterangan Lulus Sempro.....	326
Lampiran 17. Lembar Monitoring.....	327
Lampiran 18. <i>Letter of Acceptance</i> (LoA).....	329
Lampiran 19. Surat Keterangan Lulus Semhas.....	330
Lampiran 20. Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	331
Lampiran 21. Dokumentasi.....	332

STRATEGI *COPING STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI YANG MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI

Zaski Ummaya

201810033

Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi

Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada remaja yang mengalami perceraian orang tua dan percobaan bunuh diri. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data terdiri dari dua subjek penelitian dan empat informan tahu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek MA menggunakan *religious coping*, yaitu mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, doa, dan hafalan Al-Qur'an, yang membantunya menjadi lebih tenang dan termotivasi memperbaiki diri. Sementara itu, subjek NA menunjukkan kecenderungan pada penerimaan diri, setelah sebelumnya menyalurkan stres dengan cara destruktif. Ia mulai berdamai dengan masa lalu, menyalurkan emosi secara positif, serta menjadikan pengalaman pahit sebagai pelajaran hidup. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *coping stress* pada remaja bersifat dinamis, berkembang dari pola pasif menuju strategi yang lebih adaptif dan bermakna.

Kata Kunci: *Coping Stress, Religious Coping, Penerimaan Diri, Remaja*

***COPING STRESS STRATEGIES AMONG ADOLESCENTS WITH
DIVORCED PARENTS WHO ATTEMPTED SUICIDE***

Zaski Ummaya

201810033

***Faculty of Social and Humanities, Psychology Study Program
Bina Darma University Palembang***

ABSTRACT

This study aims to explore coping stress strategies among adolescents who experienced parental divorce and attempted suicide. The research employed a qualitative method with a case study approach, using data collection techniques such as observation, interviews, and documentation. The data sources consisted of two main subjects and four key informants. The findings reveal that subject MA adopted religious coping, namely drawing closer to Allah through worship, prayer, and Qur'an memorization, which helped her to become calmer and motivated to improve herself. Meanwhile, subject NA demonstrated a tendency toward self-acceptance, after previously coping with stress in destructive ways. She gradually learned to reconcile with her past, channel emotions positively, and view painful experiences as life lessons. This study concludes that adolescent coping stress is dynamic, evolving from passive patterns into more adaptive and meaningful strategies.

Keywords: Coping Stress, Religious Coping, Self-Acceptance, Adolescents