

Article Type: Research Article / Review Article / Case Study / Conceptual Paper

[Strategi Coping Mahasiswa Korban Konflik Keluarga Akibat Perselingkuhan]

[Andi Purnama Sari Djunaid]¹,

¹ Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Institution, City, Country; email@domain (A.O.)

* Correspondence: corresponding.author@domain; Tel.: +62-xxx-xxxx-xxxx

OPEN ACCESS

Citation: [Author Surname, Initials]. (20XX). [Article title]. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, X(X), xx-xx.
[https://doi.org/10.33487/\[article-doi\]](https://doi.org/10.33487/[article-doi])

Academic Editor: [M.Yunus Sudirman]

Received: [10 Juni 2026]

Revised: [15 Juni 2026]

Accepted: [05 Juli 2026r]

Published: [10 Juli 2026]

Publisher's Note: EduPsyCouns remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Copyright: (c) 20XX by the author(s). Published by Universitas Muhammadiyah Enrekang.

License: This article is distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

CC BY 4.0

Abstract: Family conflict triggered by parental infidelity is a serious source of psychological pressure for children, particularly those in early adulthood who are expected to become increasingly independent. Despite growing attention to family dysfunction and adolescent mental health, limited qualitative research has examined how university students construct and adapt coping strategies over time when confronting parental infidelity within the family system. This study aimed to explore in depth how university students who have experienced or are currently facing family conflict rooted in parental infidelity develop and apply coping strategies in daily life. A qualitative case study design was employed, involving three students from two public universities in Makassar, selected through purposive sampling based on their direct experience of family conflict caused by a parent's infidelity. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and participant observation. Findings showed that each respondent developed a distinct, non-uniform coping pattern combining problem-focused and emotion-focused strategies, including social withdrawal, direct confrontation of the conflict source, expressive writing, and, in one case, an initial period of destructive behavior that gradually shifted toward acceptance and constructive activity. Coping capacity proved dynamic, shaped by the intensity of stress and the availability of social support, with peer networks functioning as a critical buffer when the family itself became the primary source of distress. The study concludes that campus-based counseling services need to be strengthened to become more inclusive and responsive to the complexity of students' family-related psychological burdens.

Keywords: *Coping Strategy; Family Conflict; Infidelity; Problem-Focused Coping; Emotion-Focused Coping*

Abstrak: Konflik keluarga yang dipicu oleh perselingkuhan orang tua merupakan sumber tekanan psikologis yang serius bagi anak, terutama yang berada pada fase dewasa awal dan dituntut untuk semakin mandiri secara psikologis maupun sosial. Meskipun perhatian terhadap disfungsi keluarga dan kesehatan mental remaja terus meningkat, penelitian kualitatif yang mengkaji secara mendalam bagaimana mahasiswa membangun dan menyesuaikan strategi coping dari waktu ke waktu ketika menghadapi perselingkuhan orang tua masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa yang pernah atau sedang menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan mengembangkan dan menerapkan strategi coping dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan tiga mahasiswa dari dua perguruan tinggi negeri di Kota Makassar yang dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman langsung menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan salah satu orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap responden mengembangkan pola coping yang khas dan tidak seragam, mencakup strategi problem-focused maupun emotion-focused, seperti penarikan diri secara sosial, konfrontasi langsung terhadap sumber konflik, penulisan ekspresif, serta pada satu kasus diawali dengan perilaku destruktif yang secara bertahap bergeser menuju penerimaan dan keterlibatan pada aktivitas yang lebih konstruktif. Kapasitas coping terbukti bersifat dinamis, dipengaruhi oleh intensitas tekanan dan ketersediaan dukungan sosial, dengan jaringan pertemanan berfungsi sebagai penyangga penting ketika keluarga sendiri menjadi sumber utama tekanan. Penelitian ini menyimpulkan perlunya penguatan layanan konseling berbasis kampus yang inklusif dan responsif terhadap kompleksitas beban psikologis mahasiswa terkait keluarga.

Kata Kunci: *Strategi Coping; Konflik Keluarga; Perselingkuhan; Problem-Focused Coping; Emotion-Focused Coping*

1. Introduction

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang berperan penting dalam pembentukan kepribadian, perkembangan emosi, serta kesejahteraan psikologis individu. Keharmonisan hubungan dalam keluarga menjadi fondasi utama bagi terciptanya rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional yang dibutuhkan anggota keluarga, khususnya remaja dan mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju kemandirian. Ketika fungsi keluarga berjalan secara optimal, individu cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif. Sebaliknya, ketidakberfungsian keluarga sering kali menimbulkan berbagai permasalahan psikologis yang memengaruhi perkembangan individu (Farih & Wulandari, 2022), sebagaimana ditunjukkan oleh temuan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi remaja.

Konflik keluarga merupakan fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari dinamika kehidupan rumah tangga. Perbedaan pandangan, masalah ekonomi, komunikasi yang buruk, hingga perselingkuhan sering menjadi pemicu munculnya konflik berkepanjangan dalam keluarga. Konflik yang terjadi secara terus-menerus dapat menciptakan suasana rumah yang tidak kondusif dan mengganggu stabilitas emosional anggota keluarga. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang hidup dalam keluarga harmonis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan sosial, emosional, maupun akademik mereka. Perasaan takut kehilangan keluarga menjadi salah satu dampak psikologis yang banyak dialami anak ketika menghadapi konflik orang tua. Kekhawatiran terhadap kemungkinan perceraian, perpisahan keluarga, atau berkurangnya kasih sayang dari orang tua dapat menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan. Ketakutan tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga berpengaruh terhadap cara mereka membangun hubungan sosial dengan orang lain (Rahmandani et al., 2020).

Perselingkuhan merupakan salah satu bentuk konflik keluarga yang memiliki dampak kompleks terhadap anggota keluarga, terutama anak. Tindakan perselingkuhan tidak hanya merusak hubungan suami dan istri, tetapi juga menimbulkan perasaan kehilangan kepercayaan, kekecewaan, kemarahan, serta ketidakamanan pada anak. Ketika anak mengetahui adanya perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang tuanya, mereka sering kali mengalami guncangan emosional karena keluarga yang selama ini dianggap sebagai tempat berlindung berubah menjadi sumber tekanan psikologis. Penelitian fenomenologis menemukan bahwa perselingkuhan dalam keluarga dapat memunculkan trauma emosional yang mendalam pada remaja (Martin et al., 2025).

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan konflik akibat perselingkuhan orang tua berada dalam posisi yang rentan (Ariani,; Sari et al., dalam Lestari & Maryam, 2026). Mereka dapat menjadi saksi langsung maupun tidak langsung dari perselingkuhan tersebut, yang berpotensi menimbulkan berbagai dampak emosional seperti kebingungan, kemarahan, kecemasan, hingga krisis kepercayaan terhadap figur orang tua. (Maçkali et al., dalam Lestari & Maryam, 2026) menjelaskan bahwa gangguan dalam kelekatan emosional antara anak dan orang tua dapat menimbulkan kelekatan tidak aman (insecure attachment), yang berdampak pada kesulitan anak dalam membangun relasi interpersonal yang sehat di masa depan.

Pengalaman konflik keluarga juga memengaruhi pola pikir dan persepsi anak terhadap orang tua. Anak yang menyaksikan perselingkuhan sering kali mengalami penurunan rasa hormat dan kepercayaan kepada orang tua yang dianggap menjadi penyebab keretakan keluarga. Perasaan kecewa yang berkepanjangan dapat mengubah kualitas hubungan emosional antara anak dan orang tua. Hubungan romantis yang bermasalah pada orang tua diketahui berkaitan dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi pada remaja melalui melemahnya ikatan emosional antara anak dan orang tua (Nurcintame et al., 2025).

Dampak psikologis akibat disfungsi keluarga yang disebabkan oleh perselingkuhan tidak berhenti pada masa kanak-kanak, melainkan dapat terus terbawa hingga individu memasuki fase dewasa awal, termasuk ketika mereka berstatus sebagai mahasiswa. Studi fenomenologis terbaru mengenai dinamika psikologis anak sebagai korban disfungsi keluarga akibat perselingkuhan orang tua menegaskan bahwa analisis studi fenomenologi mengenai dinamika psikologis anak sebagai korban disfungsi keluarga akibat perselingkuhan orang tua menjadi topik yang semakin banyak diteliti seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental keluarga di Indonesia (Ainina & Wulandari, 2023).

Remaja perlu memiliki strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stress yang dihadapi akibat perceraian orang tua. *Coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi masalah dalam kehidupan. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Cot et al., 2025) mendefinisikan *coping* sebagai upaya untuk menghadapi tuntutan, baik dari luar maupun dari

dalam diri, yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan seseorang. Dengan strategi *coping* stress, remaja memiliki pilihan untuk menerapkan cara yang efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, termasuk dalam kasuperceraian orang tua.

Menurut kutipan dari Lazarus dan Folkman (dalam (Ningsih et al., 2025) strategi koping diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: pertama, strategi yang menitik beratkan pada masalah (*problem-focused coping*), dan kedua, strategi yang berfokus pada pengendalian emosi (*emotion-focused coping*). Pemilihan strategi ini sangat ditentukan oleh bagaimana seseorang menilai kondisi yang dihadapi serta sumber daya yang dimilikinya, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks akademik, penggunaan strategi koping dapat membantu mahasiswa untuk tetap produktif dan sehat secara mental, meskipun berada di bawah tekanan yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Maryam, 2026) menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman anak yang menyaksikan perselingkuhan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perselingkuhan orang tua menimbulkan dampak psikologis berupa kemarahan, kekecewaan, hilangnya kepercayaan kepada orang tua, serta kecenderungan menarik diri dari konflik keluarga. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum mengkaji secara spesifik strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis akibat konflik keluarga karena perselingkuhan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya melengkapi penelitian sebelumnya dengan memfokuskan analisis pada bentuk-bentuk strategi coping mahasiswa sebagai upaya adaptasi terhadap konflik keluarga akibat perselingkuhan orang tua.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif untuk menangkap sifat dinamis dan berkembang dari strategi koping mahasiswa yang menghadapi perselingkuhan orang tua, termasuk mendokumentasikan pergeseran pola dari respons yang destruktif menuju respons yang lebih adaptif dalam satu rentang pengalaman individu. Penelitian ini juga menyoroti peran jaringan pertemanan sebagai sumber dukungan pengganti ketika keluarga inti sendiri menjadi sumber tekanan utama, suatu temuan yang relevan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis kampus.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa yang pernah atau sedang menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan orang tua mengembangkan dan menerapkan strategi koping dalam kehidupan sehari-hari. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab tiga pertanyaan penelitian: (1) bagaimana pola strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam merespons konflik keluarga akibat perselingkuhan; (2) faktor-faktor apa yang memengaruhi pemilihan dan pergeseran strategi koping tersebut; dan (3) apa implikasi temuan ini bagi pengembangan layanan konseling berbasis kampus.

2. Literature Review

2.1. Theoretical Framework

Penelitian ini menggunakan teori transaksional stres dan koping dari (Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, 1984) sebagai kerangka utama. Teori ini memandang koping sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang bersifat dinamis, yang dimobilisasi individu untuk menghadapi tekanan yang dipersepsikan melampaui kapasitas sumber daya yang dimilikinya. Lazarus dan Folkman membedakan dua orientasi utama respons terhadap stres, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penanganan langsung sumber masalah, dan *emotion-focused coping* yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap sumber tekanan. Kerangka ini dipilih karena mampu mengakomodasi variasi respons individu yang tidak seragam serta memungkinkan analisis terhadap komposisi dan pergeseran strategi koping seiring waktu, bukan sekadar mengategorikan koping sebagai sifat yang tetap.

Kerangka Lazarus dan Folkman diperkaya dengan konsep dari (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, 1989) melalui instrumen *Coping Orientation to Problems Experienced (COPE)*, yang merinci bentuk-bentuk spesifik dari kedua orientasi tersebut, antara lain *active coping* dan *behavioral disengagement*. *Active coping* mengacu pada upaya langsung menghadapi sumber stres, sedangkan *behavioral disengagement* merujuk pada penyerahan diri terhadap situasi yang ditandai oleh perilaku pelarian, termasuk konsumsi zat atau menjauhnya individu dari nilai-nilai yang selama ini dipegang. Kedua konsep turunan ini digunakan dalam penelitian ini untuk mengkode secara lebih presisi pola perilaku yang muncul pada masing-masing responden.

2.2. Previous Studies and Research Gap

Sejumlah kajian terdahulu memperkuat urgensi penelitian ini sekaligus menunjukkan area yang belum banyak tergarap. Studi terhadap siswa yang mengalami disharmoni keluarga menemukan bahwa mayoritas siswa cenderung dominan menggunakan problem-focused coping, sementara sebagian kecil lainnya lebih dominan pada emotion-focused coping, yang menegaskan sifat individual dari pemilihan strategi koping namun belum menjelaskan bagaimana pola tersebut dapat berubah seiring waktu. Kajian mengenai dukungan keluarga terhadap strategi koping remaja akhir menunjukkan bahwa keluarga yang suportif mampu menurunkan tingkat stres, namun asumsi ini menjadi problematis ketika keluarga itu sendiri menjadi sumber konflik utama, sebagaimana terjadi pada kasus perselingkuhan orang tua.

Dari sisi dampak psikologis, kajian fenomenologis tentang pengalaman anak menyaksikan perselingkuhan orang tua menunjukkan bahwa anak berada pada posisi rentan terhadap kebingungan, kemarahan, dan krisis kepercayaan, sementara kajian lain menemukan bahwa hubungan romantis orang tua yang bermasalah berkaitan dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi remaja melalui melemahnya kelekatan emosional anak dan orang tua. Kajian tentang paparan konflik antar orang tua yang intens juga menunjukkan bahwa unsur pengkhianatan seperti perselingkuhan secara signifikan mengikis kapasitas regulasi emosi anak. Pada sisi strategi pemulihan, kajian meta-analitik tentang penulisan ekspresif menunjukkan manfaat psikologis yang konsisten dari aktivitas menulis tentang pengalaman emosional yang menekan, sementara kerangka Acceptance and Commitment Therapy menjelaskan penerimaan sebagai kapasitas aktif untuk hadir penuh di tengah pengalaman yang menyakitkan, bukan sekadar kepasrahan. Konsep fleksibilitas regulasi turut menegaskan bahwa kemampuan berpindah secara kontekstual di antara berbagai strategi koping merupakan penanda kematangan psikologis yang lebih andal dibandingkan kesetiaan pada satu jenis respons.

Secara keseluruhan, studi-studi tersebut memberikan landasan konseptual yang kuat namun sebagian besar bersifat kuantitatif-deskriptif, berfokus pada siswa sekolah menengah, atau membahas konflik keluarga secara umum tanpa menspesifikan perselingkuhan sebagai stresor utama pada populasi mahasiswa. Celah penelitian yang teridentifikasi adalah minimnya kajian kualitatif mendalam yang menelusuri lintasan perkembangan strategi koping mahasiswa dewasa awal secara individual dari waktu ke waktu, termasuk peran dukungan sosial pengganti ketika keluarga inti menjadi sumber tekanan. Penelitian ini diposisikan untuk mengisi celah tersebut.

3. Method

3.1. Research Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study) untuk memahami secara mendalam strategi coping mahasiswa yang menjadi korban konflik keluarga akibat perselingkuhan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya menggali makna, pengalaman subjektif, serta interpretasi individu terhadap peristiwa yang dialaminya dalam konteks kehidupan nyata. Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui eksplorasi mendalam terhadap pengalaman partisipan, termasuk pergeseran pola koping dari waktu ke waktu yang sulit ditangkap melalui pendekatan kuantitatif. Fokus penelitian tidak diarahkan pada pengujian hipotesis atau pengukuran variabel secara kuantitatif, melainkan pada upaya memahami realitas sosial dari sudut pandang partisipan sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akibat konflik keluarga (Creswell & Poth, 2017).

3.2. Participants and Research Context

Partisipan penelitian ini adalah tiga mahasiswa yang dipilih secara purposif berdasarkan satu kriteria utama, yaitu pernah atau sedang menghadapi konflik keluarga yang disebabkan oleh perselingkuhan salah satu orang tua. Identitas seluruh responden disamarkan menggunakan inisial (R1, R2, R3) demi menjaga kerahasiaan data sesuai etika penelitian. R1 dikenal sebagai pribadi yang extrovert namun berubah menjadi lebih introvert dan cenderung menyimpan perasaan sejak konflik muncul, meski tetap terlibat aktif dalam berbagai kegiatan positif. R2 adalah mahasiswa yang ramah dan mudah berbaur, namun cenderung menutup diri terkait permasalahan keluarga dan lebih memilih menyelesaikan masalah secara mandiri. R3 dikenal sebagai pribadi yang tenang dan bertanggung jawab, tetap berusaha menjaga fokus pada pendidikan di tengah tekanan dari dinamika konflik keluarganya.

Pengumpulan data dilaksanakan di dua perguruan tinggi negeri di Kota Makassar, yaitu Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM) dengan jumlah mahasiswa terdaftar kurang lebih 31.000 orang, dan Universitas Negeri Makassar (UNM) dengan sekitar 54.000 mahasiswa aktif. Kedua institusi dipilih karena merepresentasikan keragaman latar belakang sosial, budaya, dan keluarga yang cukup luas di kalangan mahasiswa Sulawesi Selatan. Ketiga responden

berasal dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta Fakultas Teknik, angkatan 2024 dan 2026.

3.3. Instruments and Data Sources

Data dikumpulkan melalui dua sumber utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi partisipan. Wawancara menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, perasaan, pemikiran, serta strategi koping yang digunakan partisipan secara lebih luas dan mendalam. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kerangka problem-focused coping dan emotion-focused coping dari Lazarus dan Folkman untuk memastikan cakupan tema yang relevan, sementara observasi partisipan digunakan untuk memperkaya dan mentriangulasi data verbal yang diperoleh dengan wawancara.

3.4. Data Collection Procedures

Proses observasi dan wawancara mendalam dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Juni 2026, mulai pukul 10.00 hingga 17.00 WITA, di lingkungan kedua kampus tempat responden menempuh pendidikan. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada masing-masing responden dan memastikan kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang melakukan wawancara sekaligus mencatat observasi perilaku nonverbal selama proses berlangsung. Perlindungan partisipan dilakukan melalui penyamaran identitas dengan inisial serta penjagaan kerahasiaan seluruh informasi personal yang bersifat sensitif.

3.5. Data Analysis

Data yang terkumpul dianalisis secara tematik dengan mengacu pada kerangka problem-focused coping dan emotion-focused coping dari Lazarus dan Folkman, diperkaya dengan kategori active coping dan behavioral disengagement dari Carver, Scheier, dan Weintraub. Proses analisis diawali dengan transkripsi hasil wawancara, dilanjutkan dengan pengodean unit-unit makna ke dalam tema-tema yang relevan (pola perilaku, penilaian kognitif, ekspresi perasaan, pengelolaan emosi, dan strategi dukungan sosial), kemudian dilakukan triangulasi dengan hasil observasi partisipan untuk memastikan konsistensi antara data verbal dan perilaku yang teramati. Interpretasi akhir dilakukan dengan membandingkan pola antarresponden untuk mengidentifikasi variasi maupun kesamaan strategi koping yang digunakan.

4. Results

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengembangkan pola strategi koping yang khas dan tidak seragam dalam merespons tekanan psikologis akibat konflik keluarga yang disebabkan oleh perselingkuhan orang tua. Temuan disajikan berdasarkan lima tema utama, sebagaimana dirangkum secara konseptual pada Gambar 1, yaitu pola perilaku umum, penilaian kognitif awal, cara mengekspresikan perasaan, cara mengelola emosi, serta strategi mengelola stres dan dukungan sosial.

4.1. Pola Perilaku dan Penilaian Kognitif Awal

Responden 1 mengungkapkan bahwa ia lebih memilih diam, baik di lingkungan keluarga maupun di tengah pergaulan sosialnya, karena menyadari bahwa berbicara dalam kondisi emosi yang belum terkendali berpotensi memperburuk keadaan. Responden 2 menampilkan reaktivitas emosional yang lebih tinggi, ditandai kecenderungan mudah terpancing marah dan tersinggung, diikuti pengurangan intensitas komunikasi terhadap anggota keluarga yang dianggap sebagai sumber konflik. Responden 3 menunjukkan pola yang paling rentan pada tahap awal, yaitu menyalurkan amarah dan kekecewaan ke dalam kegiatan destruktif seperti mendatangi tempat hiburan malam, mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, serta secara perlahan menjauhkan diri dari nilai-nilai keagamaan. Pola ini sejalan dengan gambaran umum yang ditemukan pada mahasiswa yang menggunakan kombinasi strategi coping sesuai jenis tekanan yang dihadapi, di mana strategi berfokus emosi sering diwujudkan melalui aktivitas spiritual, menjaga jarak dari sumber stres, dan pelampiasan emosi yang belum tentu sehat sebelum individu menemukan pola yang lebih adaptif (Ningsih et al., 2025)

Penilaian kognitif awal saat konflik pertama kali disadari juga bervariasi. Responden 1 mengaku mengetahui perselingkuhan ayahnya sejak masih duduk di bangku sekolah dasar, dan pengetahuan dini ini meninggalkan jejak psikologis berupa memudarnya rasa hormat serta keterikatan emosional terhadap sosok ayah. Responden 2 paling dihantui oleh kemungkinan berakhirnya rumah tangga orang tuanya, perubahan cara pandang orang-orang di sekitarnya, serta kekhawatiran atas berkurangnya perhatian dan kasih sayang. Responden 3 mengalami guncangan yang lebih menyeluruh, yakni kehilangan orientasi hidup, tidak lagi menjadikan rumah sebagai tempat yang aman, dan melepaskan pegangan pada nilai-nilai agama yang pernah menjadi landasannya.

4.2. Cara Mengekspresikan Perasaan dan Mengelola Emosi

Dalam mengekspresikan perasaan, Responden 1 cenderung menghindari interaksi sosial meski tetap bersedia merespons apabila diajak bicara terlebih dahulu, dan menjadikan pantai di malam hari sebagai ruang untuk melepaskan beban. Responden 2 pada awalnya juga menarik diri, namun secara bertahap membangun keberanian untuk menegur langsung kedua orang tuanya ketika konflik sedang berlangsung. Responden 3 lebih memilih menyimpan segala yang dirasakan untuk dirinya sendiri, sesekali bergabung bersama teman-teman sebagai pengalih perhatian, meski tidak pernah benar-benar membuka diri mengenai kondisi batinnya.

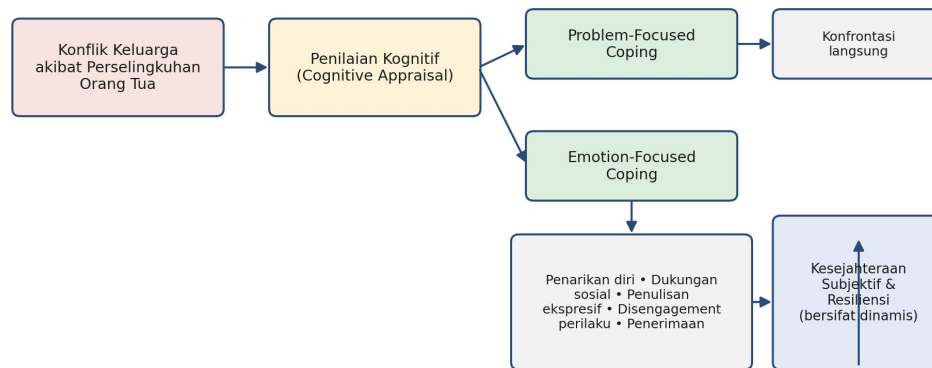
Dalam hal pengelolaan emosi, Responden 1 memilih diam sebagai strategi pengaturan diri, menunggu kondisi emosionalnya mereda sebelum memberikan respons. Responden 2 menggunakan teknik pernapasan dalam dan mendengarkan musik sebagai cara menstabilkan diri saat emosi memuncak. Responden 3 pada tahap awal tidak berhasil mengelola amarahnya secara sehat dan kerap menyalurkannya ke arah yang destruktif, namun seiring waktu mulai beralih ke sikap diam dan pengendalian diri yang lebih matang. Dua tindakan konfrontatif teridentifikasi sebagai bentuk problem-focused coping, yaitu Responden 1 yang secara aktif mendatangi pihak ketiga yang terlibat dalam perselingkuhan ayahnya, dan Responden 2 yang menegur langsung orang tuanya sebagai bentuk intervensi terhadap sumber tekanan.

4.3. Strategi Mengelola Stres, Dukungan Sosial, dan Pergeseran Pola Koping

Dalam mengelola stres, Responden 1 mengandalkan keterbukaan emosional kepada teman dekat dan pasangannya, disertai ajakan keluar bersama sebagai sarana penyegaran pikiran. Responden 2 lebih memilih distraksi mandiri berupa jalan-jalan sendiri atau membeli camilan, lalu berusaha kembali ke rumah seolah tidak terjadi sesuatu, serta menuangkan perasaannya melalui tulisan di buku harian maupun catatan di ponsel pribadi sebagai bentuk katarsis. Responden 3 mengawali dengan menyendiri guna mencegah emosi semakin meluap, kemudian secara bertahap bergabung bersama teman-teman atau menekuni kegiatan lain agar pikirannya tidak terus berputar pada masalah di rumah, sekaligus mulai menunjukkan sikap penerimaan terhadap kondisi keluarganya. Temuan ini sejalan dengan konsep coping flexibility hypothesis (Kato, 2020) menjelaskan mekanisme proses di baliknya: kemampuan melepaskan strategi koping yang tidak lagi efektif (menyendiri) dan menyusun strategi alternatif yang lebih adaptif (bergabung dengan teman dan menekuni kegiatan) merupakan bentuk fleksibilitas koping yang berkaitan dengan luaran psikologis yang lebih baik.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa strategi koping ketiga responden mengombinasikan unsur problem-focused coping dan emotion-focused coping dengan komposisi yang berbeda-beda, dan pada kasus Responden 2 dan Responden 3 tampak jelas adanya pergeseran pola dari respons pasif atau destruktif pada tahap awal menuju respons yang lebih adaptif dan konstruktif seiring berjalannya waktu.

Gambar 1. Model konseptual penilaian kognitif dan strategi koping mahasiswa terhadap konflik keluarga akibat perselingkuhan



5. Discussion

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa strategi koping mahasiswa yang menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan orang tua bersifat individual, multidimensional, dan dinamis, sejalan dengan kerangka transaksional stres dan koping dari Lazarus dan Folkman. Ketiga responden menggunakan kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping dengan komposisi yang berbeda-beda, bergantung pada karakteristik pribadi, intensitas tekanan yang dirasakan, dan ketersediaan dukungan sosial. Pola ini selaras dengan temuan terdahulu pada siswa yang mengalami disharmoni keluarga, yang juga menunjukkan variasi dominasi strategi antarindividu, sekaligus memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa komposisi strategi koping tidak statis, melainkan dapat bergeser secara signifikan dalam rentang waktu tertentu (Sophia & Andriany, 2025), sebagaimana tampak pada pergeseran Responden 2 dari penarikan diri menuju konfrontasi aktif, dan pergeseran Responden 3 dari perilaku destruktif menuju penerimaan.

Perilaku menarik diri yang tampak pada Responden 1 dan 2 merupakan manifestasi emotion-focused coping yang pada dasarnya bersifat adaptif selama tidak diberlakukan dalam jangka waktu panjang, karena isolasi berkepanjangan berisiko memperburuk kondisi mental secara keseluruhan. Tindakan konfrontatif Responden 1 dan 2 tergolong sebagai active coping, yang secara teoretis berkorelasi positif dengan kondisi psikologis yang lebih sehat dalam jangka panjang. Strategi penulisan ekspresif yang digunakan Responden 2 melalui buku harian maupun catatan digital sejalan dengan bukti meta-analitik bahwa aktivitas menulis tentang pengalaman emosional yang menekan, apabila dilakukan secara konsisten, menghasilkan perbaikan nyata pada kondisi psikologis pelakunya, sekaligus menggambarkan adaptasi generasi muda terhadap teknik pemulihan psikologis dalam format digital (Frattaroli, 2006).

Pola behavioral disengagement pada Responden 3, yang ditunjukkan melalui konsumsi alkohol, merokok, dan menjauhnya dari nilai-nilai agama, mencerminkan manifestasi ketidakberdayaan (helplessness) sebagaimana dikonseptualisasikan (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, 1989) dan selaras dengan pandangan bahwa remaja tanpa mekanisme coping yang memadai lebih rentan terlibat dalam perilaku destruktif sebagai ekspresi emosi yang tidak tersalurkan secara sehat. Namun, pergeseran bertahap Responden 3 menuju strategi acceptance-based coping menunjukkan bahwa penerimaan bukanlah kepasrahan, melainkan kemampuan untuk hadir secara penuh di tengah pengalaman yang menyakitkan tanpa terperangkap dalam perlawanan emosional yang menguras energi psikologis, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka Acceptance and Commitment Therapy. Perubahan ini juga selaras dengan konsep fleksibilitas regulasi, yang menekankan bahwa kemampuan berpindah secara kontekstual di antara berbagai strategi coping merupakan penanda kematangan psikologis yang dapat tumbuh seiring waktu, bahkan tanpa intervensi klinis yang terstruktur.

Kecenderungan ketiga responden untuk bersandar pada teman dekat dan pasangan sebagai penyangga psikologis mencerminkan fungsi dukungan sosial sesuai buffering hypothesis, yang menyatakan bahwa ketersediaan dukungan sosial yang memadai mampu meredam dampak negatif stres secara bermakna. Temuan ini sekaligus memperluas pemahaman dari kajian terdahulu mengenai dukungan keluarga dan coping remaja, dengan menunjukkan bahwa ketika keluarga inti sendiri berubah menjadi pusat tekanan, jaringan pertemanan berfungsi sebagai sumber daya sosial substitutif yang penting bagi mahasiswa.

5.1. Theoretical and Practical Implications

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi kerangka Lazarus dan Folkman serta konsep fleksibilitas regulasi dalam memahami coping mahasiswa dewasa awal, sekaligus menunjukkan pentingnya perspektif longitudinal-kualitatif untuk menangkap pergeseran strategi coping yang tidak tertangkap oleh pendekatan potong-lintang. Secara praktis, temuan ini mengisyaratkan perlunya layanan bimbingan dan konseling berbasis kampus yang dirancang secara inklusif dan sensitif terhadap kompleksitas permasalahan keluarga mahasiswa, termasuk penyediaan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengakses bantuan psikologis tanpa rasa takut akan stigma social (Widyawati et al., 2025). Program edukasi mengenai kesehatan mental dan strategi coping yang efektif, termasuk pengenalan teknik penulisan ekspresif dan pendekatan berbasis penerimaan, dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan kemahasiswaan secara berkala sebagai upaya pencegahan dan promosi kesejahteraan psikologis.

5.2. Limitations and Future Research

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang terbatas pada tiga mahasiswa dengan pendekatan studi kasus kualitatif menyebabkan temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi mahasiswa lain yang menghadapi situasi serupa. Kedua, pengumpulan data dilakukan dalam satu periode waktu yang relatif singkat, sehingga penggambaran pergeseran pola coping bergantung pada rekonstruksi retrospektif responden, bukan pengamatan longitudinal yang sesungguhnya. Ketiga, penelitian ini belum secara

husus mengukur faktor-faktor protektif yang memperkuat resiliensi mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan keragaman subjek penelitian, mempertimbangkan desain longitudinal atau metode campuran, serta berfokus pada identifikasi faktor-faktor protektif yang dapat memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan.

6. Conclusion

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menghadapi konflik keluarga akibat perselingkuhan orang tua menunjukkan respons psikologis dan strategi koping yang beragam, tidak seragam, dan bersifat dinamis. Strategi koping yang digunakan ketiga responden dapat dikategorikan ke dalam problem-focused coping, yang tercermin dari tindakan konfrontasi langsung terhadap sumber konflik, dan emotion-focused coping, yang tampak melalui penarikan diri sosial, penulisan ekspresif, hingga perilaku destruktif pada fase awal yang kemudian bergeser menuju strategi yang lebih adaptif. Tidak ada satu strategi tunggal yang digunakan secara konsisten oleh masing-masing responden; setiap individu mengembangkan kombinasi respons yang disesuaikan dengan intensitas tekanan yang dihadapi dan ketersediaan sumber daya sosial di sekitarnya, yang membuktikan bahwa fleksibilitas koping merupakan kapasitas yang berkembang seiring waktu dan pengalaman. Jaringan pertemanan terbukti memainkan peran penting sebagai penyangga psikologis ketika keluarga inti justru menjadi sumber utama tekanan yang dialami. Temuan ini menegaskan urgensi penguatan layanan konseling berbasis kampus yang inklusif dan responsif terhadap kompleksitas permasalahan keluarga mahasiswa, sekaligus menjadi kontribusi penelitian ini bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

Author Contributions

Conceptualization, methodology, investigation, formal analysis, data curation, writing – original draft preparation, writing review and editing, visualization, and project administration were carried out by A. Purnama Sari Djunaid as the sole author. The author has read and agreed to the published version of the manuscript.

References

- Ainina, H., & Wulandari, P. Y. (2023). *Dampak Psikologis terkait Relasi Individu Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua*. 3(1), 25–31. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i1.46965>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2).
- Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2025). *Gambaran Strategi Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Perceraian Orang Tua di Universitas Malikussaleh*. 3(2), 202–213. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/18514/9945>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design : Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Journal of Universitas Airlangga*, 2(1), 445–455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Frattaroli, J. (2006). *Experimental Disclosure and Its Moderators : A Meta-Analysis*. 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Kato, T. (2020). *Examination of the Coping Flexibility Hypothesis Using the Coping Flexibility Scale-Revised*. 11(December), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561731>
- Lestari, I. D., & Maryam, E. W. (2026). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Anak dalam Menyaksikan Perselingkuhan Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 11(1), 697–714. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v11i1.63494>
- Martin, S. N., Damra, H. R., Irta, A. Z., & Padang, U. N. (2025). Trauma Emosional Remaja Keluarga dengan Kekerasan dan Perselingkuhan: Studi Fenomenologis Nazarlin1,. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga Volume*, 7(3), 503–511. <https://doi.org/10.47476/assyari.v7i3.10041>
- Ningsih, E. D., Raya, P., Tengah, K., Raya, P., & Tengah, K. (2025). *STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK*. 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Nurcintame, N. P., Suyasa, P. T. Y. S., & Dewi, F. I. R. (2025). PERAN MEDIASI KELEKATAN REMAJA DAN ORANG TUA PADA HUBUNGAN ROMANTIS ORANG TUA DAN KESULITAN REGULASI EMOSI REMAJA. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, 18(2), 162–176. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.2.162>
- Rahmandani, A., Franz, Y., Kahija, L., Sakti, Hastaning, A., & Nur, L. (2020). Exploring Perceived Family Distress and Negative Emotional States among Indonesian Adolescents. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(01), 1407–1419. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I1/PR200239>
- Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, P. D. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Sophia, F., & Andriany, A. R. (2025). *Gambaran Penggunaan Strategi Coping Stres dalam Menghadapi Disharmoni Keluarga pada Remaja di SMPN 180 Jakarta*. 6(3), 2174–2179. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3.4273>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Yosa, M., & Nugraha, J. T. (2025). *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa*. 1, 1–11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>

