

Strategi *Coping* Mahasiswa dalam Menghadapi Kurangnya Perhatian Orang Tua: Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo

A. Nurdin Said¹, Marhani², Muhammad Irham Zainuri³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo

¹ahmadnurdinsaid1998@gmail.com, ²marhani88@umpalopo.ac.id,

³muhammadirham@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

Lack of parental attention is a psychosocial issue that can significantly affect students' emotional well-being, especially during early adulthood. This study aims to explore the coping strategies used by students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Muhammadiyah Palopo in dealing with the lack of parental attention. This research employs a qualitative approach using a case study method, involving three main informants who meet the criteria of experiencing insufficient parental attention. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques. The findings reveal that the coping strategies used by the students fall into two main categories: emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused strategies include seeking emotional support from peers, engaging in religious activities such as prayer, and participating in enjoyable activities to release emotional tension. Meanwhile, problem-focused coping is evident in students' efforts to stay academically focused, establish positive routines, and foster independence. These strategies serve to alleviate psychological stress due to the lack of parental attention and support students in maintaining mental stability and academic functioning. The study also highlights the importance of social support and spiritual approaches as effective coping resources in the student context.

Keywords: *Coping Strategies, Students, Lack of Parental Attention, Case Study*

ABSTRAK

Kurangnya perhatian orang tua merupakan permasalahan psikososial yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, terutama pada masa dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi kurangnya perhatian dari orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dan melibatkan tiga informan utama yang memenuhi kriteria yaitu mengalami kurangnya perhatian dari orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan mahasiswa terbagi dalam dua kategori utama: *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Strategi *emotion-focused* meliputi pencarian dukungan emosional dari teman sebaya, aktivitas religius seperti ibadah, dan aktivitas menyenangkan sebagai bentuk pelampiasan emosi. Sedangkan *problem-focused coping* tampak melalui usaha mahasiswa untuk tetap fokus pada akademik, mengatur rutinitas positif, serta mengembangkan kemandirian. Keseluruhan strategi tersebut digunakan untuk

meredam tekanan psikologis akibat minimnya perhatian dari orang tua, dan membantu mahasiswa mempertahankan kestabilan mental serta keberfungsian akademik. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dan pendekatan spiritual sebagai sumber daya coping yang efektif dalam konteks mahasiswa.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Mahasiswa, Kurangnya Perhatian Orang Tua, Studi Kasus

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang tengah menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Pada umumnya, mahasiswa berada dalam kategori usia dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang menjadi peralihan dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun (Lestari, 2022) Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh proses adaptasi terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan yang baru. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai pengalaman penting, seperti memulai karier, membangun usaha, hidup mandiri jauh dari keluarga, serta memasuki kehidupan pernikahan. Dalam menjalani fase ini, individu secara aktif mengarahkan dan menata kehidupannya sesuai dengan nilai serta tujuan yang diyakini. Tidak jarang, proses penyesuaian ini diiringi oleh munculnya konflik, baik yang berasal dari tekanan sosial eksternal maupun pergulatan internal yang berkaitan dengan identitas dan harapan pribadi (Dwilianto et al., 2024).

Di masa ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan kemampuan adaptasi dan pemecahan masalah. Salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa adalah dukungan dari keluarga, terutama perhatian orang tua. Perhatian yang diberikan orang tua dapat berperan besar dalam membentuk karakter dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Sebaliknya, kurangnya perhatian orang tua dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan mental mereka (Mukhsinah et al., 2024). Perhatian orang tua yang baik dan bertanggung jawab akan selalu berupaya merealisasikan peran dan fungsinya dengan memperhatikan semua aspek kebutuhan anak yang meliputi kebutuhan fisik dan non-fisik. Memperhatikan kebutuhan fisik berarti orang tua mampu mencukupi semua kebutuhan primer anak yang meliputi: kebutuhan papan, pangan dan sandang. Memperhatikan kebutuhan non fisik, berarti orang tua mampu mengondisikan anak ke dalam suasana yang menguntungkan bagi masa depan anak (Subhi, 2016). Kurangnya perhatian orang tua dapat berdampak negatif pada perkembangan anak dalam berbagai aspek kehidupan. Anak yang tidak mendapat perhatian cenderung merasa diabaikan dan kurang dihargai, yang dapat mempengaruhi kesehatan emosional mereka, seperti munculnya rasa cemas, rendah diri, atau depresi. Mereka juga sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya, karena tidak mendapatkan contoh atau bimbingan dalam berinteraksi. Selain itu, tanpa dukungan orang tua, anak mungkin merasa kurang termotivasi dalam belajar dan menghadapi kesulitan akademik. Dalam jangka panjang, mereka bisa mencari perhatian dengan cara yang kurang sehat, seperti

berperilaku buruk atau terlibat dalam kenakalan. Kurangnya perhatian orang tua juga dapat mengganggu perkembangan keterampilan emosional dan pengendalian diri anak, yang berisiko menyebabkan masalah perilaku dan gangguan psikologis. Secara keseluruhan, perhatian orang tua sangat penting untuk membantu anak tumbuh dan berkembang dengan sehat secara emosional, sosial, dan psikologis (Lisna Amelia, 2023).

Kurangnya perhatian orang tua terhadap anak bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah kesibukan ekonomi, di mana orang tua terpaksa bekerja keras atau berjam-jam untuk memenuhi kebutuhan hidup, sehingga waktu untuk berinteraksi dengan anak menjadi terbatas. Selain itu, masalah pribadi atau hubungan keluarga, seperti konflik rumah tangga, perceraian, atau masalah kesehatan mental orang tua, dapat mengalihkan fokus dan energi mereka dari anak. Keterbatasan pengetahuan atau keterampilan *parenting* juga bisa menjadi faktor, di mana orang tua mungkin tidak tahu bagaimana cara memberikan perhatian yang tepat atau mendidik anak dengan baik (Lisna Amelia, 2023). Selain itu beberapa faktor lain yang mempengaruhi kurangnya perhatian orang tua terhadap anak, termasuk **pengaruh lingkungan sosial**, seperti lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung atau adanya tekanan sosial yang membuat orang tua lebih fokus pada kebutuhan materiil daripada hubungan emosional dengan anak (Kasem & Mesra, 2024). **Kelelahan fisik dan mental** setelah menjalani rutinitas harian yang padat juga bisa mengurangi kemampuan orang tua untuk memberikan perhatian yang maksimal kepada anak. Semua faktor ini dapat menghalangi orang tua untuk menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan anak dan mendampingi mereka dalam proses perkembangan (Zakiyyatul, 2024). Dari beberapa kajian riset sebelumnya banyak hal yang bisa dilakukan dalam menanggapi keadaan tersebut salah satunya ialah menggunakan strategi *coping*, mahasiswa perlu mengembangkan strategi *coping* yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan emosional. Strategi *coping* ini mencakup cara-cara yang digunakan individu untuk mengelola perasaan atau situasi yang menekan, baik dengan berfokus pada pemecahan masalah maupun dengan pengelolaan emosi (Lisna Amelia, 2023).

Coping atau kemampuan untuk mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stres. *Coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan). Dua jenis coping yang dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau stress yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Strategi *coping* berfokus masalah adalah proses seseorang untuk dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari (Astuti, 2023) *Problem focused coping*, digunakan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Sementara itu, Strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah mencakup beberapa komponen, antara lain: inisiatif pribadi, yaitu upaya aktif individu dalam mengatasi atau menghilangkan sumber stres;

perencanaan strategis, yang melibatkan pemikiran sistematis mengenai langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah; fokus pada aktivitas utama, agar individu dapat memusatkan perhatian sepenuhnya pada masalah yang sedang dihadapi; pengendalian diri, yakni kemampuan untuk menahan respons hingga waktu yang tepat untuk bertindak tiba; serta pencarian dukungan sosial instrumental, yaitu usaha individu dalam memperoleh bantuan, informasi, atau saran yang relevan guna menangani stresor. Sementara itu, strategi *coping* yang berfokus pada emosi lebih menekankan pada upaya untuk meredakan reaksi emosional yang muncul akibat situasi penuh tekanan, meskipun kondisi pemicunya tidak dapat diubah secara langsung (Chezary et al., 2021).

Dari berbagai penelitian di atas, banyak penelitian yang hanya berfokus pada faktor penyebab, seperti kurangnya perhatian orang tua, atau dampaknya terhadap mahasiswa dalam aspek yang lebih umum, seperti akademik atau hubungan sosial. Namun, sebagian besar penelitian tersebut tidak secara spesifik menggali strategi *coping* yang di gunakan mahasiswa dalam menghadapi kurangnya perhatian orang tua. Oleh karena itu fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk memahami strategi *coping* yang dikembangkan oleh mahasiswa dalam menghadapi kurangnya perhatian orang tua. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Palopo salah satu Universitas yang terletak di kota Palopo, ditemukan adanya beberapa informan yang kurang perhatian dari orang tuanya yang berpengaruh terhadap akademiknya. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara di salah satu informan terkait dengan bagaimana informan dalam menanggapi hal ini dan hasilnya adalah informan tersebut memiliki strategi coping tersendiri dalam menggapai hal tersebut. Oleh karena itu berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menghadapi Kurangnya Perhatian Orang Tua : Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Palopo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai strategi *coping* mahasiswa dalam menghadapi kurangnya perhatian dari orang tua. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, pengalaman, serta dinamika yang dialami subjek dalam konteks tertentu secara komprehensif. Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa semester tujuh Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo, yang dipilih berdasarkan kriteria mengalami kurangnya perhatian dari orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode, yaitu observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memahami secara langsung perilaku dan situasi subjek terkait strategi *coping*. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan panduan pertanyaan terbuka, dibantu oleh alat perekam suara untuk

menangkap informasi secara utuh. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap data dalam bentuk foto dan rekaman hasil wawancara.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang didefinisikan secara operasional. Pertama, kurangnya perhatian orang tua merujuk pada kondisi minimnya dukungan emosional, komunikasi, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan mahasiswa. Kedua, strategi *coping* mahasiswa mencakup berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak psikologis dari situasi tersebut, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan kemandirian, serta memfokuskan diri pada pencapaian akademik. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari berbagai teknik pengumpulan, dan *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali temuan penelitian kepada informan untuk memastikan akurasi dan kesesuaian dengan pengalaman mereka. Teknik analisis data dilakukan dalam tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah data relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data yang telah dipilih disajikan secara sistematis untuk memudahkan analisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yang bertujuan merumuskan temuan utama dari penelitian berdasarkan pemahaman mendalam terhadap data yang telah dianalisis (Rijali, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dekskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 3 (tiga) orang mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2021 yang mempunyai latar belakang yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian yaitu mengalami kurangnya perhatian orang tua. Berikut adalah deskripsi dari ke tiga subjek penelitian yakni sebagai berikut :

a. MF

MF adalah seorang anak laki-laki dengan dua bersaudara yang saat ini berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi yang ada di kota Palopo lebih tepatnya di Universitas Muhammadiyah Palopo, di Universitas Muhammadiyah Palopo MF memilih untuk mengambil jurusan program studi bimbingan dan konseling di fakultas FKIP (fakultas keguruan dan ilmu pendidikan). Saat ini MF sedang menjalani masa perkuliahan di semester 7.

b. NA

NA adalah seorang anak perempuan dengan enam bersaudara yang saat ini berusia 23 tahun yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi yang ada di kota Palopo lebih tepatnya di Universitas Muhammadiyah Palopo, di Universitas Muhammadiyah Palopo NA memilih untuk mengambil jurusan program studi bimbingan dan konseling di fakultas FKIP (fakultas keguruan dan ilmu pendidikan). Saat ini NA sedang menjalani masa perkuliahan di semester 7.

c. SB

SB adalah seorang anak perempuan dengan tiga bersaudara yang saat ini berusia 19 tahun yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi di kota Palopo, lebih tepatnya di Universitas Muhammadiyah Palopo. di Universitas Muhammadiyah Palopo SB memilih untuk mengambil jurusan program studi bimbingan dan konseling di fakultas FKIP (fakultas keguruan dan ilmu pendidikan). Saat ini SB sedang menjalani masa perkuliahan di semester 7.

Penyajian Data

Wawancara Informan Utama

1. Bagaimana bentuk strategi *coping* yang di gunakan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi kurangnya perhatian orang tua

Universitas Muhammadiyah Palopo adalah salah satu kampus swasta yang ada di kota palopo dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak akan tetapi tidak lepas dari dinamika dan persoalan yang terdapat di dalamnya. Setiap mahasiswa memiliki latar belakang keluarga yang berbeda sesuai dengan keadaan keluarga mereka masing-masing. Namun yang menjadi fokus dalam permasalahan ini adalah strategi *coping* apa yang digunakan oleh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas muhammadiyah palopo dalam menghadapi kurangnya perhatian yang diberikan oleh orang tua mereka. Dilihat hasil observasi yang telah dilakukan beberapa mahasiswa menyatakan bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya diantaranya adalah mahasiswa berinisial MF, NA, SB (nama yang di samarkan).

a. MF

MF adalah seorang anak laki-laki dari dua bersaudara yang saat ini sedang menempuh masa perkuliahan di program studi bimbingan dan konseling pada Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo. MF mengaku bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya dan hal ini terjadi setelah ia lulus SMA. Berikut kutipan wawancaranya:

"Saya merasa semenjak saya lulus SMA hidup saya itu sangat jarang mendapatkan perhatian dari orang tua saya, perhatian yang mereka berikan itu hanyalah perhatian yang dalam bentuk formal saja, seperti halnya mereka bertanya kepada saya tentang "apakah kamu sudah makan?"saya rasa pertanyaan pertanyaan seperti itu hanyalah bentuk kewajiban yang mereka lakukan kepada saya atautkah ini mungkin karena saya orangnya pendiam? tetapi saya pendiam bukan berarti saya kuat tetapi saya juga sangat ingin mendapatkan perhatian lebih dan dukungan dari orang tua saya sehingga selalu ada harapan dan motivasi yang saya dapatkan"

(Data diolah dari hasil wawancara tanggal 18 April 2025)

Dari penjelasan informan diatas dapat disimpulkan bahwa, kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tuanya dirasakan semenjak ia lulus SMA. MF mengungkapkan bahwa perhatian yang diberikan orang tuanya semenjak ia lulus SMA hanyalah perhatian yang dalam bentuk formalitas saja, seperti yang sudah menjadi kewajiban orang tua untuk bertanya ke anak tentang "sudah makan atau belum". Menurut MF perhatian yang seperti itu adalah kewajiban bagi semua orang tua dan perhatian seperti itu tidak cukup untuk seorang anak karena seorang anak seperti MF yang terkesan pendiam juga sangat ingin mendapatkan perhatian dan dukungan yang lebih dari orang tuanya sehingga selalu ada harapan dan motivasi yang ia dapatkan.

Salah satu bentuk strategi *coping* yang dilakukan MF dalam menghadapi kurangnya perhatian dari orang tuanya dapat di lihat dalam kutipan wawancara berikut :

"iya, jadi saya itu mempunyai teman (circle) yang sudah saya anggap seperti selayaknya keluarga saya sendiri, dimana pada saat saya merasa kesepian saya mendatangi mereka, mereka selalu ada untuk saya disitulah saya sering bercerita dengan mereka sehingga saya merasa bahwa semua masalah yang saya hadapi ketika kita berkumpul dengan orang-orang yang tepat kita sangat merasa bahagia dan masalah-masalah yang kita alami sejenak akan terlupakan untuk sementara. Mereka selalu memberikan dukungan kami semuanya saling menguatkan satu sama lain karena dalam perkumpulan kami, kami semua merasakan hal yang sama yaitu "kesepian emosional".

(Data diolah dari hasil wawancara tanggal 18 April 2025)

Berdasarkan pernyataan MF diatas menunjukkan bahwa dalam menghadapi kurangnya perhatian yang diberikan orang tua MF sering kali ketika merasa kesepian emosional yang di akibatkan oleh kurangnya perhatian dari orang tuanya MF memilih untuk pergi mendatangi teman-temannya untuk berbagi cerita tentang apa yang ia alami dan mencari dukungan dari teman sebaya yang sudah dianggap seperti keluarga sendiri yang selalu bersikap baik kepadanya dengan begitu MF sejenak bisa melupakan apa yang MF rasakan.

Selain itu, strategi *coping* yang diterapkan oleh MF juga bisa diamati dari kutipan wawancara berikut ini:

".....saya melakukan apa yang saya senang, seperti bermain game dengan teman-teman, jalan-jalan dan kadang juga saya pergi untuk berolahraga sehingga saya mendapatkan sedikit hiburan yang membuat saya sejenak lupa akan apa yang saya alami...."

(Data diolah dari hasil wawancara tanggal 18 April 2025)

Kutipan wawancara di atas mengindikasikan bahwa MF menghadapi masalah emosionalnya bukan dengan cara khusus tertentu, melainkan dengan melakukan hal-hal yang disukainya sebagai bentuk hiburan sementara untuk melupakan kesulitannya.

Dari beberapa kutipan wawancara tersebut menggambarkan bahwa MF merupakan sosok anak yang mengalami kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tua, yang kemudian menyebabkan MF merasakan kesepian emosional. MF menunjukkan sikap yang selalu berusaha tegar dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Selain itu, MF juga tampak sebagai pribadi yang pendiam dan tenang ketika menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang diterapkan MF dalam menghadapi permasalahannya adalah:

- 1) Mencari kesenangan sendiri
- 2) Pengalihan dengan cara mencari dukungan dari teman sebaya

b. NA

NA adalah seorang perempuan dari enam bersaudara yang saat ini sedang menempuh masa perkuliahan di program studi bimbingan dan konseling pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo. NA mengaku bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya dan hal ini terjadi sejak ia lahir. Berikut kutipan wawancaranya:

"yah bisa saya katakan sejak saya lahir karena semenjak saya lahir di dunia memang saya sudah tidak tinggal bersama orang tua saya (ayah) tetapi kalau dari sisi lain orang tua saya (ibu) alhamdulillah saya dapat"

(Data diolah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Dari penjelasan informan di atas dapat disimpulkan bahwa, kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tuanya dirasakan semenjak ia lahir ke dunia. NA mengungkapkan bahwa kurangnya perhatian yang diberikan orang tuanya terjadi karena semenjak NA lahir ia sudah tidak tinggal serumah dengan orang tuanya (ayah) tetapi kalau dari sisi lain orang tua (ibu) alhamdulillah NA dapat.

Salah satu bentuk strategi coping yang dilakukan NA dalam menghadapi kurangnya perhatian dari orang tuanya dapat di lihat dalam kutipan wawancara berikut :

"yah seperti yang saya katakan sebelumnya kalau rutinitas tertentu mungkin tidak ada, tetapi hal yang sering saya lakukan itu adalah saya sering keluar untuk sekedar jalan-jalan sama teman saya dan juga saya sering pergi untuk berolahraga dengan teman-teman saya"

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Kutipan wawancara di atas menunjukkan bahwa NA berusaha mengatasi masalah yang ia alami tidak dengan cara tertentu, tetapi NA sering melakukan salah satu kegiatan yaitu berjalan-jalan dengan teman-temannya dan juga NA sering pergi untuk berolahraga dengan teman-temannya.

Selain itu, strategi *coping* yang diterapkan oleh NA juga bisa dilihat dari kutipan wawancara berikut ini:

"Saya sering mencari dukungan emosional di teman-teman saya dan juga di pasangan saya. Saya sering bercerita tentang bagaimana kondisi saya dan hal lainnya dan alhamdulillah entah itu teman atau pasangan saya mereka semua bisa memberikan saya respon yang sangat baik dan disaat saya telah bercerita ke mereka alhamdulillah saya bisa menjadi tenang dan tentunya saya merasa lega"

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Kutipan wawancara tersebut menunjukkan bahwa NA adalah sosok orang yang juga berusaha mencari dukungan dari teman sebayanya untuk agar bisa menjadi tenang dalam menghadapi masalah yang ia hadapi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi *coping* yang dilakukan NA untuk menghadapi permasalahannya adalah :

- 1) Memanjakan diri sendiri dengan cara keluar jalan-jalan
- 2) Mencari dukungan dari teman sebaya

c. SB

SB adalah seorang perempuan dari tiga bersaudara yang saat ini sedang menempuh masa perkuliahan di program studi bimbingan dan konseling pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo. SB mengaku bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya dan hal ini terjadi sejak ibu dari SB meninggal dunia. Berikut kutipan wawancaranya:

"Saya merasa kurang perhatian dari keluarga semenjak orang tua saya (ibu) meninggal karena orang tua saya (ayah) memiliki sifat yang cuek terkait dengan perhatian ke anak-anaknya terlebih lagi saudara saya sudah tidak tinggal bareng dengan saya dan ayah saya"

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Dari penjelasan informan di atas dapat disimpulkan bahwa, kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tuanya dirasakan semenjak ibu SB meninggal dunia. SB mengungkapkan bahwa

kurangnya perhatian yang diberikan orang tuanya terjadi semenjak ibunya meninggal dunia dan ayah dari SB memiliki sifat yang terbilang cuek sehingga kurang dalam hal memberikan perhatian ke anak-anaknya.

Salah satu bentuk strategi *coping* yang dilakukan SB dalam menghadapi kurangnya perhatian dari orang tuanya dapat di lihat dalam kutipan wawancara berikut :

"yang saya lakukan ketika merasa kurang mendapatkan perhatian saya mencoba untuk mengingat-ingat kembali apa saja yang dulu bisa membuat saya bahagia walaupun saya sudah tidak lagi merasakan hal tersebut tetapi saya kembalikan lagi kepada Allah saya harus banyak bersyukur karena masih ada orang yang kurang mendapatkan perhatian melebihi dari apa yang saya rasakan."

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Berdasarkan pernyataan SB di atas menunjukkan bahwa dalam menghadapi kurangnya perhatian yang diberikan oleh orang tua SB selalu mencoba untuk mengingat-ingat kembali momen-momen bahagia bersama keluarganya dan selalu bersyukur kepada Allah untuk apa yang telah terjadi .

Selain itu, strategi *coping* yang digunakan oleh SB juga tampak dari kutipan wawancara berikut ini:

"kalau rutinitas tertentu sih nda ada tetapi yang saya lakukan itu ialah ibadah seperti shalat lima waktu dan mengaji atau kadang saya pergi pengajian untuk mewakili almarhumah ibu saya dan ada orang yang saya jadikan sebagai role model saya"

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Kutipan wawancara di atas menunjukkan bahwa SB berusaha mengatasi masalah yang ia alami tidak dengan cara tertentu, tetapi yang SB lakukan adalah mendakatkan diri kepada Allah dan ada salah satu orang yang SB jadikan sebagai *role model* di kehidupannya.

Selain itu, saat diwawancarai oleh penulis, SB juga menyampaikan bahwa salah satu cara yang dilakukannya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut:

"iya ada teman-teman saya sangat berperan dalam hal memberikan saya dukungan emosional, seperti contohnya yang terjadi sekarang saya sedang menyusun skripsi saya dan teman-teman saya sangat mendukung saya dalam hal tersebut jikalau ada yang tidak saya pahami pasti mereka yang selalu memberikan saya penjelasan"

(Data di olah berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 April 2025)

Kutipan wawancara tersebut menunjukkan bahwa SB adalah sosok orang yang juga berusaha mencari dukungan dari teman sebayanya untuk agar bisa mendapatkan dukungan secara emosional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi *coping* yang dilakukan SB untuk menghadapi permasalahannya adalah :

- 1) Berusaha untuk mengingat kembali momen-momen bahagia bersama keluarganya
- 2) Pendekatan Spiritual
- 3) Mencari dukungan dari teman sebaya

Analisis Data

Setelah penulis menyajikan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan informan, selanjutnya akan dilakukan analisis data berdasarkan temuan dari penelitian tersebut. Berikut ini adalah analisis data yang akan penulis paparkan:

1. MF

a. Mencari kesenangan Sendiri

Salah satu metode yang kerap dilakukan MF hingga kini untuk menghibur diri dan mengalihkan perhatian dari masalah adalah dengan mencari kesenangan pribadi seperti pergi bersama teman-temannya entah itu untuk sekedar pergi untuk jalan-jalan ataukah pergi untuk berolahraga dan bermain *game*. Hal ini sejalan dengan pendapat beberapa peneliti yang dikemukakan oleh Rita L. Atkinson, yang menyatakan bahwa strategi coping berfokus pada emosi melibatkan keterlibatan dalam aktivitas menyenangkan yang dapat meningkatkan rasa pengendalian diri (Ismiati, 2015)

b. Dukungan Teman Sebaya

Salah satu cara yang biasanya dilakukan MF hingga sekarang adalah dengan cara mencari dukungan ekstrinsik yang dimana dukungan tersebut datangnya dari teman sebaya yang di miliki MF seperti terkadang MF pergi untuk mendatangi teman-temannya untuk sekedar berbagi cerita bersama temannya dan berharap mendapatkan motivasi dari teman-temannya. Sehingga hal itu sejalan dengan Salah satu teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang mendukung bahwa dukungan teman sebaya merupakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi kurangnya perhatian. Dalam teori ini, *coping* dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dukungan sosial teman sebaya termasuk dalam *coping* yang berfokus pada emosi, di mana individu mencari dukungan emosional, simpati, dan pengertian dari orang lain untuk mengurangi stres (Pradana & Susilawati, 2019).

2. NA

a. Memanjakan Diri

NA berusaha mengalihkan pikirannya dari berbagai permasalahan yang dihadapinya dengan melakukan aktivitas seperti berjalan-jalan bersama teman, menonton film, dan berbelanja . Hal ini selaras dengan pandangan Weitten dan Lloyd mengenai strategi coping negatif, yaitu dengan memanjakan diri secara berlebihan, misalnya melalui perilaku konsumtif seperti menghabiskan uang untuk berbelanja dan menonton film hingga lupa waktu (Rosyada et al., 2024)

b. Mencari Dukungan Teman Sebaya

Salah satu cara yang biasanya dilakukan NA hingga sekarang adalah dengan cara mencari dukungan ekstrinsik yang dimana dukungan tersebut datangnya dari teman sebaya yang di miliki NA seperti NA sering pergi mendatangi teman-temannya untuk berbagi cerita tentang apa yang NA rasakan yang mengharap untuk mendapatkan dukungan dari teman-teman sebayanya. Sehingga hal itu sejalan dengan Salah satu teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang mendukung bahwa dukungan teman sebaya merupakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi kurangnya perhatian. Dalam teori ini, *coping* dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dukungan sosial teman sebaya termasuk dalam *coping* yang berfokus pada emosi, di mana individu mencari dukungan emosional, simpati, dan pengertian dari orang lain untuk mengurangi stres (Pradana & Susilawati, 2019).

3. SB

a. Mengingat kembali Momen-Momen Bahagia Bersama Keluarga

Salah satu cara yang dilakukan SB dalam menghadapi permasalahan keluarganya adalah dengan mengingat kembali momen-momen bahagia yang pernah ia alami bersama keluarganya. Pendekatan ini selaras dengan konsep kebahagiaan yang dikaji melalui pola komunikasi keluarga dan strategi *coping*, di mana kebahagiaan dibagi ke dalam tiga dimensi waktu: masa lalu, masa kini, dan masa depan. Sikap positif terhadap masa lalu termasuk mengenang kenangan indah bersama keluarga dapat menimbulkan emosi positif seperti rasa puas, lega, bangga, dan ketenangan batin. Strategi ini tergolong sebagai bentuk *coping* yang sehat karena membantu individu memaknai pengalaman masa lalu secara positif, yang pada akhirnya mampu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Azizah, 2019)

b. Pendekatan Spiritual

Salah satu upaya yang dilakukan SB dalam menghadapi permasalahan keluarganya adalah dengan shalat lima waktu dan berdoa kepada Allah atau memperbanyak membaca Al-Quran dan juga terkadang SB pergi untuk mengikuti pengajian menggantikan almarhumah ibunya. Pendekatan ini sejalan dengan strategi *coping* dalam perspektif Islam sebagaimana dijelaskan

oleh Aliah B. Purwakania Hasan, yang menekankan pentingnya hubungan dengan Allah dalam setiap aspek kehidupan manusia. Islam mengajarkan bahwa mengingat Allah melalui berbagai ibadah, seperti sholat, membaca Al-Quran, dan berdoa, merupakan cara yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Fachrul Husein Ahmad, 2016)

c. Mencari Dukungan Teman Sebaya

Salah satu cara yang biasanya dilakukan SB hingga sekarang adalah dengan cara mencari dukungan ekstrinsik yang di mana dukungan tersebut datangnya dari teman sebaya yang di miliki SB yang terkadang di saat SB merasa *down* di situlah SB bercerita ke teman-temannya yang selalu memotivasinya. Sehingga hal itu sejalan dengan Salah satu teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang mendukung bahwa dukungan teman sebaya merupakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi kurangnya perhatian. Dalam teori ini, *coping* dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dukungan sosial teman sebaya termasuk dalam coping yang berfokus pada emosi, di mana individu mencari dukungan emosional, simpati, dan pengertian dari orang lain untuk mengurangi stres (Pradana & Susilawati, 2019).

Pembahasan

Perhatian orang tua memegang peranan penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam menunjang kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka. Berdasarkan data yang diperoleh dari para informan, terlihat jelas bahwa kurangnya perhatian orang tua dapat menimbulkan berbagai tantangan emosional dan psikologis yang harus dihadapi mahasiswa secara mandiri. Perhatian orang tua berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang vital bagi mahasiswa. Ketika orang tua memberikan perhatian, baik dalam bentuk komunikasi rutin, motivasi, maupun pengawasan, mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan. Hal ini berdampak positif terhadap tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar mereka. Sebaliknya, kurangnya perhatian orang tua dapat menyebabkan mahasiswa merasa diabaikan, kesepian, dan kurang bersemangat dalam menjalani proses perkuliahan. Perhatian orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Kurangnya perhatian, baik dalam bentuk komunikasi, dukungan emosional, maupun kehadiran, menciptakan ruang kosong yang harus diisi oleh mahasiswa melalui berbagai cara. Kurangnya perhatian orang tua terhadap anak, terutama dalam masa transisi remaja menuju dewasa seperti saat menjadi mahasiswa, dapat berdampak pada kondisi psikologis dan sosial mahasiswa. Dalam penelitian ini, ketidakhadiran perhatian orang tua tersebut menyebabkan mereka merasa tidak penting, kesepian, tidak mendapatkan dukungan emosional dan mencari dukungan dari luar lingkungan keluarga. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kurangnya perhatian orang tua mendorong mahasiswa untuk membentuk strategi *coping* sebagai mekanisme pertahanan. Hasil wawancara mendalam

menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* (strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi). Strategi *problem-focused coping* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi kurangnya perhatian orang tua yang mereka alami adalah mahasiswa mencoba mengalihkan fokus dari permasalahan keluarga ke kegiatan yang memberikan makna positif. Selain itu, ada pula mahasiswa yang berinisiatif membangun komunikasi secara terbuka dengan orang tua meskipun secara fisik terpisah. Sementara itu, strategi *emotion-focused coping* yang dominan digunakan oleh mahasiswa dalam bentuk curhat ke sesama teman sebayanya, serta meningkatkan aktivitas ibadah seperti salat dan doa sebagai bentuk pendekatan spiritual. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memilih strategi *coping* yang bersifat adaptif, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan spiritualitas, dan fokus pada kegiatan positif. Sementara itu, mahasiswa yang kurang mampu mengelola emosinya lebih cenderung menggunakan strategi *coping* yang bersifat maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menyibukkan diri secara berlebihan, atau menghindari masalah. Strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa berdampak langsung pada kondisi psikologis dan kehidupan sehari-hari mereka. Mahasiswa yang menggunakan strategi adaptif (*emotion-focused dan problem-focused coping*) menunjukkan tingkat adaptasi yang baik, tetap aktif dalam perkuliahan, dan memiliki semangat belajar tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menggunakan *avoidance coping* terlihat lebih mudah stres, cemas, dan cenderung mengalami penurunan motivasi akademik. Dampak jangka panjang dari strategi *coping* yang tidak sehat juga dapat berpengaruh pada relasi sosial, kepercayaan diri, dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang mengemukakan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stresor dan kemampuannya dalam mengelola tekanan tersebut (Maryam, 2017). Strategi *problem-focused* lebih banyak digunakan oleh mahasiswa dengan latar belakang sosial yang lebih stabil dan akses pada sumber daya sosial. Sementara itu, mahasiswa yang lebih mengandalkan spiritualitas menunjukkan bahwa kepercayaan religius dapat menjadi mekanisme pelindung (*protective factor*) dalam menghadapi tekanan psikologis. Aktivitas ibadah memberi rasa aman dan harapan, yang penting dalam menjaga kesehatan mental. Strategi *coping* yang bersifat maladaptif patut menjadi perhatian, karena dapat menjadi indikasi gangguan emosional yang lebih serius. Oleh karena itu, keberadaan layanan memberikan pendampingan psikologis kepada mahasiswa. Konselor perlu mengenali pola *coping* mahasiswa secara individual agar dapat merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing individu. Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa mayoritas strategi *coping* yang digunakan oleh informan lebih banyak mengarah pada ***emotion-focused coping***. Hal ini wajar, karena masalah kurangnya perhatian orang tua bukanlah hal yang bisa langsung diubah atau dikendalikan oleh mahasiswa. Maka dari itu, pendekatan emosional seperti mencari dukungan teman, menghibur diri, atau

bersikap sabar menjadi strategi yang lebih realistis. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berusaha bertahan, tetapi juga tumbuh secara psikologis dan spiritual dari pengalaman sulit yang mereka alami. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi lembaga pendidikan, khususnya dalam upaya penguatan sistem dukungan non-keluarga untuk mahasiswa yang mengalami keterbatasan perhatian dari orang tua. Layanan konseling, pelatihan keterampilan pengelolaan stres, serta pemberdayaan komunitas mahasiswa perlu dioptimalkan guna membentuk lingkungan kampus yang responsif dan inklusif terhadap kondisi psikososial mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang mengalami kurangnya perhatian orang tua memiliki berbagai cara dalam menghadapi kondisi tersebut. Strategi *coping* yang digunakan mencerminkan respons individu terhadap tekanan psikologis akibat ketidakhadiran atau minimnya keterlibatan emosional orang tua dalam kehidupan mereka.
2. Strategi *coping* yang digunakan terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu:
 - *Emotion-focused coping*, seperti berdoa, curhat kepada teman dan kegiatan spiritual lainnya.
 - *Problem-focused coping*, seperti menyibukkan diri dengan cara pergi berolahraga, jalan-jalan, serta mencari dukungan dari lingkungan sosial.
3. Strategi coping yang bersifat adaptif (*emotion-focused dan problem-focused coping*) terbukti lebih efektif dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental, menjaga motivasi belajar, dan membangun hubungan sosial yang positif.
4. Kurangnya perhatian orang tua bukan semata-mata karena ketidakpedulian, namun seringkali disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti jarak tempat tinggal, kesibukan pekerjaan, serta gaya pengasuhan yang cenderung kurang ekspresif.
5. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori *coping* stress dari Lazarus dan Folkman, di mana *coping* merupakan proses dinamis yang bergantung pada penilaian individu terhadap stresor serta sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. (2023). *Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*. 2-3.
- Azizah, F. (2019). *Kebahagiaan Anak Ditinjau dari Pola Komunikasi Ibu-Aank dan Strategi Coping pada Ibu Tunggal (Single Mother) di Kota Semarang*. 1-149.
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). hlm. 41-49 Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Fachrul Husein Ahmad. (2016). *STRATEGI COPING PADA INDIVIDU KORBAN BROKEN HOME USIA DEWASA AWAL: SEBUAH PENELITIAN KUALITATIF*. 23, 1-23.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15-27.
- Kasem, V. K., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Lingkungan Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 2 Ketapang. *Naluri Edukasi Jurnal Pendidikan*, 1, 1-15.
- Lestari, R. F. (2022). Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40039>
- Lisna Amelia. (2023). Pengaruh Kurangnya Perhatian Orang Tua Terhadap Perkembangan Belajar Siswa Kelas 1 Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 3(2), 186-193. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v3i2.1639>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mukhsinah, E., Juniyanto, K., Amir, F., & Sundani, S. (2024). Strategi Mengatasi Tantangan Belajar Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Yang Aktif Dalam Bekerja. *Jurnal Motivasi Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 25-36.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-11(2010), 3.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rosyada, N. N., Fitri, A., Nur, R., & Maulana, M. A. (2024). *Stress Coping Strategies in Preparing Thesis for Final Year Students of the Guidance and Counseling Study*. 1(2), 70-79.
- Subhi. (2016). Perhatian Orang Tua dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Madaniyah*, 2(11), 242-259.
- Zakiyyatul, N. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan terhadap Pembentukan Karakter pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 6(1), 12-21.

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 7 Nomor 3 (2025) 275 - 291 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807
DOI: 10.47476/assyari.v7i3.8807

<https://doi.org/10.35473/ijec.v6i1.2992>