



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 2 No 1 August 2026, Hal 448-460
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Stres Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal: Studi Kasus Konflik Interpersonal Akibat Campur Tangan Ibu Sambung

Annisa Alda Arrumdias^{1*}, Tatik Meiyuntariningsih²

¹⁻² Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
email annisa.ards@gmail.com¹

Article Info :

Received:
15-07-2026
Revised:
27-07-2026
Accepted:
30-07-2026

Abstract

Interpersonal conflict within family relationships may contribute to psychological stress, particularly among young adult women experiencing challenges in identity development, autonomy, and emotional adjustment. This study aimed to describe the dynamics of psychological stress experienced by a young adult woman due to interpersonal conflict with her stepmother using a descriptive case study approach. The participant was a 21-year-old female who experienced emotional distress related to prolonged family conflict. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and psychological assessments using DASS-42, SSCT, Draw-A-Person, and BAUM tests. The findings revealed that the participant experienced very severe stress characterized by emotional distress, negative thoughts, mood changes, concentration difficulties, and withdrawal tendencies. The conflict was perceived as a major stressor that triggered maladaptive appraisal and dominant emotion-focused coping strategies. Cognitive restructuring and imagining new responses were identified as relevant interventions to improve emotion regulation and adaptive coping strategies.

Keywords: Case Study, Emotion-Focused Coping, Interpersonal Conflict, Psychological Stress, Young Adult Woman.

Akstrak

Konflik interpersonal dalam hubungan keluarga dapat menjadi sumber tekanan psikologis, terutama pada perempuan dewasa awal yang menghadapi berbagai tantangan dalam perkembangan identitas, kemandirian, dan penyesuaian emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika stres psikologis yang dialami oleh perempuan dewasa awal akibat konflik interpersonal dengan ibu sambung menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif. Partisipan penelitian merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang mengalami tekanan emosional akibat konflik keluarga yang berlangsung dalam jangka panjang. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, serta asesmen psikologis menggunakan DASS-42, SSCT, tes Draw-A-Person, dan BAUM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami stres dengan kategori sangat berat yang ditandai oleh tekanan emosional, pikiran negatif berulang, perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, dan kecenderungan menarik diri. Konflik dengan ibu sambung dipersepsikan sebagai stresor utama yang memicu appraisal negatif dan penggunaan strategi coping berfokus pada emosi yang kurang adaptif. Cognitive restructuring dan imagining new responses diidentifikasi sebagai intervensi yang relevan untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Emotion-Focused Coping, Konflik Interpersonal, Stres Psikologis, Studi Kasus, Perempuan Dewasa Awal.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Stres psikologis merupakan respons adaptif individu terhadap tuntutan lingkungan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam perspektif psikologi klinis, stres dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya melalui proses penilaian (appraisal) terhadap suatu peristiwa yang dianggap mengancam sehingga respons yang muncul dipengaruhi oleh cara individu memaknai pengalaman tersebut. Perkembangan penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, pengalaman keluarga, serta kemampuan regulasi emosi menjadi faktor yang berperan penting dalam menentukan tingkat kerentanan seseorang terhadap stres

psikologis (Damiyati et al., 2024). Pada fase dewasa awal, individu berada pada periode transisi yang ditandai dengan pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, pengembangan relasi sosial, serta penyesuaian terhadap tuntutan akademik maupun pekerjaan (Arnett, 2015). Kompleksitas tuntutan perkembangan tersebut menyebabkan perempuan dewasa awal lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi konflik interpersonal yang berlangsung secara berulang, terutama apabila konflik muncul di dalam lingkungan keluarga yang seharusnya menjadi sumber rasa aman dan dukungan emosional. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa stres psikologis tidak dapat dipahami hanya sebagai reaksi emosional sesaat, melainkan sebagai hasil interaksi berbagai faktor personal, relasional, dan lingkungan keluarga yang saling memengaruhi dalam jangka panjang.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konflik interpersonal dalam keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada individu dewasa awal. Hubungan keluarga yang diwarnai oleh konflik berkepanjangan, komunikasi yang tidak efektif, serta rendahnya dukungan emosional terbukti berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh (Herrero et al., 2022). Pada konteks keluarga tiri, proses penyesuaian terhadap struktur keluarga baru sering kali disertai konflik peran, ketidakjelasan batas hubungan, serta kesulitan membangun kepercayaan yang pada akhirnya memperbesar beban psikologis anggota keluarga, khususnya anak sambung yang sedang berada pada masa transisi menuju dewasa (Ganong & Coleman, 2017). Penelitian terbaru juga memperlihatkan bahwa konflik yang terjadi dalam keluarga dengan orang tua sambung berhubungan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, agresivitas, serta kesulitan regulasi emosi pada *emerging adults*, sehingga kualitas hubungan dalam keluarga tiri menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan dalam memahami perkembangan psikologis individu (Bakhtiari & Plunkett, 2023). Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak konflik keluarga tidak hanya ditentukan oleh intensitas konflik, tetapi juga dipengaruhi oleh pola interaksi, kualitas komunikasi, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang muncul dari hubungan interpersonal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dinamika hubungan dalam keluarga tiri perlu dipahami sebagai proses yang kompleks karena melibatkan interaksi antara pengalaman masa lalu, perubahan struktur keluarga, dan mekanisme adaptasi psikologis setiap individu.

Meskipun penelitian mengenai stres psikologis telah berkembang cukup pesat, sebagian besar kajian masih berfokus pada pengujian hubungan antara konflik keluarga dengan tingkat stres, kecemasan, atau depresi menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian mengenai keluarga tiri juga lebih banyak membahas keberhasilan adaptasi keluarga, kualitas hubungan antara orang tua sambung dan anak, serta faktor-faktor yang memengaruhi fungsi keluarga secara umum, sementara pengalaman subjektif individu dalam menghadapi konflik interpersonal masih relatif terbatas (Jensen et al., 2021). Kajian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana campur tangan ibu sambung dipersepsikan sebagai stressor, bagaimana proses appraisal berlangsung, dan bagaimana strategi coping terbentuk pada perempuan dewasa awal masih jarang ditemukan, padahal dinamika tersebut sangat menentukan munculnya tekanan psikologis (Maheswari et al., 2024). Penelitian mengenai hubungan ibu tiri dan anak sambung perempuan juga lebih banyak menitikberatkan pada aspek komunikasi interpersonal dan pembentukan kepercayaan dibandingkan proses psikologis yang mendasari munculnya stres akibat konflik yang berlangsung secara berulang (Pramesti, 2024). Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan konflik interpersonal dengan stres pada perempuan dewasa awal dalam konteks keluarga tiri. Oleh karena itu, pendekatan studi kasus menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu, proses penilaian terhadap konflik, serta strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan psikologis.

Permasalahan stres psikologis akibat konflik interpersonal menjadi semakin penting untuk dikaji karena konflik keluarga yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan sosial, serta fungsi akademik maupun pekerjaan pada masa dewasa awal. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan cenderung menggunakan strategi coping yang kurang adaptif lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi konflik keluarga yang berlangsung secara kronis (Compas et al., 2017). Pada konteks perempuan dewasa awal, konflik interpersonal yang tidak terselesaikan juga berpotensi menurunkan konsentrasi, menghambat pengambilan keputusan, serta memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan berbagai peran perkembangan secara optimal (Hayati, 2025).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa komunikasi keluarga yang kurang terbuka dan konflik yang berulang dapat menghambat terbentuknya kesejahteraan psikologis karena individu kehilangan rasa aman dalam lingkungan keluarga yang seharusnya menjadi sumber dukungan utama (Wandira et al., 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa stres psikologis bukan hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga dapat mengganggu keberfungsian sosial dan kualitas hidup dalam jangka panjang. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya stres akibat konflik keluarga menjadi penting sebagai dasar penyusunan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan berorientasi pada penyelesaian akar permasalahan. Kasus dalam penelitian ini berasal dari layanan psikologi di salah satu puskesmas di Kota Surabaya yang melibatkan seorang perempuan dewasa awal berusia 21 tahun dengan keluhan utama berupa stres psikologis akibat konflik interpersonal dengan ibu sambung. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, serta pemeriksaan psikologis, konflik telah berlangsung sejak masa remaja dan semakin meningkat ketika subjek memasuki masa perkuliahan sehingga memengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Campur tangan ibu sambung dalam kehidupan pribadi, hubungan dengan ayah, pendidikan, pekerjaan, hingga relasi romantis dipersepsikan sebagai sumber tekanan yang memunculkan perasaan marah, tidak nyaman, penurunan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta kecenderungan menghindari konflik sebagai bentuk coping yang digunakan (Lazarus & Folkman, 1984). Pola respons tersebut menunjukkan adanya proses appraisal terhadap konflik yang berlangsung secara terus-menerus sehingga tekanan psikologis yang dialami tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa konflik itu sendiri, tetapi juga oleh cara individu menilai dan memaknai pengalaman tersebut (Bandura, 1977). Hasil pemeriksaan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) memperlihatkan bahwa subjek berada pada kategori stres sangat berat disertai depresi dan kecemasan pada kategori berat, sedangkan hasil asesmen kepribadian mengindikasikan kecenderungan penggunaan emotion-focused coping yang belum efektif dalam menyelesaikan sumber konflik (Compas et al., 2017). Karakteristik kasus ini memberikan gambaran bahwa konflik interpersonal dengan ibu sambung dapat berkembang menjadi sumber stres psikologis yang kompleks sehingga memerlukan eksplorasi mendalam terhadap dinamika psikologis yang mendasarinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil asesmen psikologis terhadap seorang perempuan dewasa awal yang mengalami stres psikologis akibat konflik interpersonal dengan ibu sambung serta menganalisis dinamika psikologis yang melatarbelakangi munculnya kondisi tersebut berdasarkan *Transactional Model of Stress and Coping*. Penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya tekanan psikologis, mulai dari proses penilaian terhadap konflik hingga strategi coping yang digunakan subjek dalam menghadapi tekanan interpersonal. Pendekatan studi kasus dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif individu yang tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui pendekatan kuantitatif semata. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi klinis mengenai hubungan antara konflik interpersonal dalam keluarga, proses appraisal, dan pembentukan stres psikologis pada perempuan dewasa awal. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi psikolog klinis, konselor, maupun tenaga kesehatan mental dalam menyusun asesmen dan intervensi yang lebih komprehensif bagi individu yang mengalami stres akibat konflik interpersonal dalam lingkungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data empiris dengan pendekatan studi kasus deskriptif dalam bidang psikologi klinis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dinamika stres psikologis pada perempuan dewasa awal akibat konflik interpersonal dengan ibu sambung. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi secara komprehensif terhadap pengalaman subjektif partisipan, proses psikologis yang mendasari munculnya stres, serta interaksi antara faktor personal dan lingkungan keluarga yang membentuk kondisi psikologis individu (Yin, 2018). Partisipan penelitian terdiri atas seorang perempuan dewasa awal berusia 21 tahun dengan inisial A.F. yang sedang menempuh pendidikan sarjana di salah satu perguruan tinggi di Surabaya dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi individu yang mengajukan layanan asesmen psikologis karena mengalami tekanan emosional akibat konflik interpersonal dalam keluarga, mampu mengikuti seluruh rangkaian asesmen, serta bersedia menjadi partisipan penelitian melalui pemberian *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi mencakup individu yang tidak menyelesaikan seluruh

proses asesmen, memiliki gangguan neuropsikologis yang dapat memengaruhi interpretasi hasil pemeriksaan, atau tidak memberikan persetujuan penggunaan data untuk kepentingan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama proses asesmen serta wawancara semi-terstruktur untuk menggali riwayat perkembangan, dinamika keluarga, pengalaman konflik interpersonal, strategi coping, dan dampak psikologis yang dialami partisipan (Creswell & Poth, 2018). Kombinasi kedua teknik tersebut memungkinkan diperolehnya informasi yang kaya mengenai dinamika emosional dan hubungan interpersonal sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh terhadap konteks munculnya stres psikologis pada kasus yang diteliti.

Instrumen penelitian meliputi Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), Sacks Sentence Completion Test (SSCT), serta tes grafis Draw-A-Person (DAP) dan BAUM untuk mengevaluasi tingkat stres, dinamika kepribadian, regulasi emosi, konflik interpersonal, serta mekanisme penyesuaian psikologis partisipan. Penggunaan beberapa instrumen dilakukan secara terpadu agar asesmen tidak hanya menggambarkan kondisi emosional partisipan, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya stres berdasarkan konsep *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Data hasil observasi, wawancara, dan pemeriksaan psikologis dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, pengorganisasian informasi, interpretasi hasil asesmen, penyajian temuan, dan penarikan kesimpulan dengan menerapkan triangulasi metode untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Creswell & Poth, 2018). Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara komprehensif untuk menjelaskan hubungan antara konflik interpersonal, proses appraisal, strategi coping, dan munculnya stres psikologis pada partisipan. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi melalui pemberian *informed consent*, perlindungan kerahasiaan identitas partisipan menggunakan inisial, serta penggunaan seluruh data hanya untuk kepentingan akademik dan pengembangan layanan psikologi klinis (Yin, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asesmen Psikologis Partisipan

Hasil asesmen menunjukkan bahwa A.F., seorang perempuan dewasa awal berusia 21 tahun, mengalami stres psikologis yang dipicu oleh konflik interpersonal dengan ibu sambung yang telah berlangsung sejak masa remaja dan semakin intens ketika memasuki jenjang pendidikan tinggi. Konflik tersebut terutama berkaitan dengan campur tangan ibu sambung dalam berbagai aspek kehidupan pribadi, meliputi hubungan dengan ayah, pendidikan, pekerjaan, serta relasi romantis yang dipersepsikan sebagai bentuk pembatasan terhadap otonomi diri. Pada fase dewasa awal, kebutuhan untuk membangun identitas dan memperoleh kemandirian merupakan tugas perkembangan yang penting sehingga intervensi yang dianggap menghambat proses tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang lebih besar (Arnett, 2015). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan mengalami kesulitan mempertahankan hubungan yang harmonis dengan keluarga karena setiap interaksi dengan ibu sambung sering berakhir pada pertentangan dan ketegangan emosional. Situasi tersebut menyebabkan konflik keluarga berkembang dari peristiwa interpersonal menjadi sumber stres yang berlangsung secara berulang. Temuan ini mengindikasikan bahwa dinamika hubungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman subjektif terhadap stres psikologis pada masa dewasa awal.

Observasi selama proses asesmen memperlihatkan perubahan ekspresi wajah, peningkatan intonasi bicara, serta munculnya respons emosional berupa kemarahan, kekecewaan, dan rasa tidak nyaman setiap kali partisipan membahas hubungan dengan ibu sambung. Respons tersebut diikuti oleh kecenderungan menundukkan kepala ketika menceritakan hubungan dengan ayah, yang menunjukkan adanya konflik emosional yang belum terselesaikan. Partisipan juga mengungkapkan sering mengalami perubahan suasana hati, pikiran negatif yang muncul secara berulang, kesulitan berkonsentrasi, serta keinginan menghindari interaksi dengan anggota keluarga untuk mencegah terjadinya konflik lanjutan. Pola respons tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak hanya muncul ketika konflik berlangsung, tetapi tetap bertahan setelah peristiwa berakhir melalui proses perenungan terhadap pengalaman yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi keluarga dan konflik interpersonal yang berlangsung secara kronis dapat menurunkan kesejahteraan psikologis karena individu kehilangan rasa aman dalam lingkungan keluarga (Wandira et

al., 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa konflik interpersonal telah berkembang menjadi stresor yang memengaruhi fungsi emosional maupun sosial partisipan.

Hasil pemeriksaan psikologis memberikan gambaran yang konsisten dengan data observasi dan wawancara mengenai kondisi emosional partisipan. Pemeriksaan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) menunjukkan bahwa partisipan berada pada kategori stres sangat berat, disertai depresi dan kecemasan pada kategori berat, sehingga mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang telah memengaruhi berbagai aspek fungsi psikologis.

Tabel 1. Hasil Asesmen Psikologis Partisipan

Aspek Asesmen	Hasil Temuan	Interpretasi
Observasi	Partisipan tampak tegang saat membahas ibu sambung, nada bicara meningkat, ekspresi wajah menunjukkan kemarahan dan kesedihan, serta beberapa kali menundukkan kepala ketika membahas hubungan dengan ayah.	Menunjukkan adanya tekanan emosional yang dipicu oleh konflik interpersonal dalam keluarga.
Wawancara	Mengeluhkan campur tangan ibu sambung dalam pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan komunikasi dengan ayah. Mengalami perubahan suasana hati, pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, serta cenderung menghindari konflik.	Konflik interpersonal menjadi stressor utama yang memengaruhi fungsi psikologis partisipan.
DASS-42	Stres = Sangat Berat	Menunjukkan tingginya tekanan psikologis yang dialami partisipan.
SSCT	Merasa kurang memperoleh dukungan ayah, ragu terhadap kemampuan diri, memiliki rasa bersalah, kecemasan, dan menjaga jarak secara emosional dalam hubungan interpersonal.	Menggambarkan adanya konflik intrapersonal, kebutuhan afeksi yang belum terpenuhi, dan kerentanan psikologis.
BAUM	Sensitif, berhati-hati, kurang percaya diri, memendam emosi, dan lebih banyak memproses tekanan secara internal.	Menunjukkan kecenderungan menggunakan regulasi emosi secara internal (<i>internalizing</i>).
DAP	Menunjukkan rasa kurang aman, menarik diri, kesulitan mengekspresikan emosi, dan kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan.	Menggambarkan konsep diri yang kurang positif dan kerentanan dalam relasi interpersonal.

Sebagaimana terlihat pada Tabel 1, hasil Sacks Sentence Completion Test (SSCT) menunjukkan bahwa partisipan memiliki persepsi kurang memperoleh dukungan emosional dari ayah, disertai keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan mengenai masa depan, rasa bersalah, serta kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan interpersonal. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan afeksi yang belum terpenuhi dan konflik intrapersonal yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan psikologis. Penelitian mengenai hubungan orang tua dan anak pada masa dewasa awal menjelaskan bahwa rendahnya kualitas komunikasi keluarga dapat menghambat terbentuknya rasa aman emosional dan memperkuat munculnya kecemasan dalam hubungan interpersonal (Maharani & Putri, 2025). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tekanan psikologis partisipan tidak hanya dipengaruhi oleh konflik yang sedang berlangsung, tetapi juga oleh kualitas relasi emosional yang berkembang dalam sistem keluarga. Karakteristik tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman konflik yang terjadi secara berulang berpotensi membentuk pola penilaian negatif terhadap hubungan interpersonal di lingkungan terdekat. Temuan ini memperkuat pentingnya mengeksplorasi dinamika hubungan keluarga sebagai bagian dari asesmen psikologis pada kasus stres akibat konflik interpersonal.

Hasil tes grafis Draw-A-Person (DAP) dan BAUM memperlihatkan karakteristik kepribadian yang sensitif, berhati-hati, cenderung memendam emosi, memiliki rasa kurang aman, serta lebih banyak memproses tekanan secara internal dibandingkan mengekspresikannya secara terbuka. Pola tersebut menunjukkan kecenderungan penggunaan mekanisme regulasi emosi yang bersifat *internalizing*, sehingga konflik interpersonal lebih sering direspons melalui penekanan emosi daripada penyelesaian masalah secara langsung. Karakteristik ini konsisten dengan konsep bahwa pengalaman hubungan yang kurang memberikan rasa aman dapat memengaruhi pembentukan konsep diri, kepercayaan terhadap orang lain, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional (Bowlby, 1988). Penelitian mengenai hubungan ibu tiri dan anak sambung perempuan juga menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya dan kualitas komunikasi dalam keluarga tiri dapat memperburuk proses penyesuaian psikologis ketika konflik berlangsung secara berulang (Pramesti, 2024). Integrasi seluruh hasil asesmen menunjukkan bahwa stres psikologis yang dialami partisipan merupakan hasil interaksi antara konflik interpersonal yang kronis, karakteristik kepribadian, serta pengalaman relasional yang berkembang dalam lingkungan keluarga. Gambaran tersebut menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut mekanisme munculnya stres melalui perspektif *Transactional Model of Stress and Coping* pada sub-bab berikutnya.

Analisis Dinamika Stres Berdasarkan *Transactional Model of Stress and Coping*

Konflik interpersonal dengan ibu sambung merupakan sumber tekanan (*environmental demand*) yang paling dominan dalam dinamika psikologis partisipan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, konflik tersebut tidak hanya berkaitan dengan perbedaan pendapat, tetapi juga mencakup campur tangan terhadap pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan ayah, serta relasi romantis yang dipersepsikan sebagai bentuk pembatasan terhadap kebebasan pribadi. Intensitas konflik yang berlangsung secara berulang menyebabkan partisipan mengembangkan persepsi bahwa interaksi dengan ibu sambung hampir selalu berpotensi memunculkan tekanan emosional. Dalam *Transactional Model of Stress and Coping*, suatu peristiwa baru menjadi sumber stres apabila individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi terhadap situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga tidak secara otomatis menghasilkan stres psikologis, melainkan dipengaruhi oleh cara individu memberikan makna terhadap pengalaman yang dialaminya. Karakteristik ini menjelaskan mengapa konflik yang relatif serupa dapat menghasilkan respons psikologis yang berbeda pada setiap individu.

Tahap *primary appraisal* pada kasus ini ditunjukkan melalui proses penilaian partisipan terhadap konflik dengan ibu sambung sebagai situasi yang mengancam kenyamanan emosional, hubungan dengan ayah, serta kesempatan untuk menentukan pilihan hidup secara mandiri. Penilaian tersebut memunculkan emosi berupa marah, kecewa, kesal, dan merasa tidak dihargai setiap kali terjadi interaksi yang berkaitan dengan keputusan-keputusan pribadi. Respons tersebut berkembang karena partisipan tidak lagi memandang konflik sebagai perbedaan pendapat yang dapat diselesaikan melalui komunikasi, tetapi sebagai ancaman yang berulang terhadap kebutuhan akan penerimaan dan otonomi. Penelitian mengenai keluarga sambung menunjukkan bahwa ketidakjelasan peran, rendahnya kualitas komunikasi, serta konflik yang berlangsung terus-menerus meningkatkan kemungkinan individu memaknai hubungan keluarga sebagai sumber tekanan psikologis (Ganong & Coleman, 2017). Penelitian lain juga melaporkan bahwa konflik dalam keluarga dengan orang tua sambung berkorelasi dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada kelompok *emerging adulthood*, terutama ketika individu merasa kehilangan dukungan emosional dari lingkungan keluarga (Bakhtiari & Plunkett, 2023). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses *primary appraisal* sangat dipengaruhi oleh pengalaman relasional yang berkembang sebelum konflik terjadi.

Pada tahap *secondary appraisal*, partisipan menilai bahwa dirinya belum memiliki sumber daya psikologis maupun sosial yang memadai untuk menghadapi konflik secara langsung. Ketergantungan finansial kepada keluarga, kekhawatiran memperburuk hubungan dengan ayah, serta keyakinan bahwa konfrontasi hanya akan memperbesar konflik menjadi pertimbangan utama dalam menentukan respons terhadap situasi tersebut. Penilaian tersebut menyebabkan partisipan lebih memilih menghindari konfrontasi daripada menyampaikan perasaan atau kebutuhan secara terbuka. Dari perspektif psikologi klinis, kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan persepsi terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah. Akibatnya, konflik yang sebenarnya bersifat situasional berkembang menjadi sumber tekanan psikologis yang terus berulang karena tidak pernah

memperoleh penyelesaian secara langsung. Mekanisme ini memperlihatkan bahwa persepsi terhadap kemampuan diri memiliki peran yang sama pentingnya dengan karakteristik *stressor* dalam pembentukan respons stres.

Tabel 2. Integrasi Hasil Asesmen Berdasarkan *Transactional Model of Stress and Coping*

Komponen Model	Temuan pada A.F.
<i>Stressor</i>	Campur tangan ibu sambung dalam kehidupan pribadi, pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan ayah, dan relasi romantis.
<i>Primary Appraisal</i>	Konflik dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebebasan, kenyamanan emosional, dan hubungan keluarga.
<i>Secondary Appraisal</i>	Partisipan merasa belum memiliki kemampuan maupun sumber daya untuk menghadapi konflik secara langsung.
Strategi Coping	Dominan menggunakan <i>emotion-focused coping</i> berupa memendam emosi, menghindari konflik, dan menarik diri.
Respons Psikologis	Marah, kecewa, perubahan suasana hati, pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, dan kecemasan.
Dampak	Tekanan emosional muncul berulang ketika menghadapi <i>stressor</i> yang sama dan mereda setelah konflik berakhir.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh temuan empiris dapat dipetakan secara sistematis ke dalam tahapan pembentukan stres menurut Lazarus dan Folkman, mulai dari munculnya *stressor*, proses *primary appraisal*, *secondary appraisal*, strategi coping, hingga respons psikologis yang dihasilkan. Integrasi ini memperlihatkan bahwa tekanan psikologis partisipan berkembang melalui proses yang dinamis, bukan sebagai akibat langsung dari konflik interpersonal semata. Pendekatan tersebut memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pengalaman subjektif partisipan dengan kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa strategi coping yang paling dominan digunakan partisipan adalah *emotion-focused coping*. Bentuk coping tersebut tampak melalui kecenderungan memendam emosi, membatasi komunikasi dengan ibu sambung, menghindari konfrontasi, serta menarik diri dari situasi yang dianggap memicu konflik. Strategi tersebut memberikan efek menenangkan dalam jangka pendek, tetapi tidak menghilangkan sumber tekanan sehingga konflik yang sama terus memunculkan respons emosional yang serupa. Temuan ini konsisten dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa penggunaan *emotion-focused coping* secara dominan pada konflik interpersonal kronis berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi karena individu belum menyelesaikan akar permasalahan yang dihadapi (Compas et al., 2017). Perspektif manajemen konflik juga menjelaskan bahwa perilaku menghindar hanya mengurangi ketegangan sementara dan cenderung mempertahankan konflik apabila tidak disertai penyelesaian yang konstruktif (Ekawarna, 2018). Karakteristik tersebut menjelaskan mengapa tekanan psikologis partisipan terus muncul setiap kali menghadapi situasi yang serupa.

Untuk memperjelas keterkaitan antara hasil asesmen dengan konstruksi teori, setiap temuan psikologis dipetakan ke dalam komponen *Transactional Model of Stress and Coping* sebagaimana ditampilkan pada Tabel 3. Pemetaan ini menunjukkan bahwa setiap respons emosional maupun perilaku yang muncul memiliki posisi konseptual yang jelas dalam proses terbentuknya stres psikologis. Analisis tersebut memperkuat bahwa konflik interpersonal tidak hanya menghasilkan reaksi emosional, tetapi juga memengaruhi cara individu mengevaluasi situasi dan memilih strategi penyesuaian diri. Hubungan tersebut memperlihatkan bahwa perubahan pada salah satu komponen model akan memengaruhi keseluruhan dinamika stres yang dialami partisipan.

Tabel 3. Analisis Hubungan Temuan Asesmen dengan Komponen *Transactional Model*

Temuan Asesmen	Makna Psikologis	Komponen Model
Konflik dengan ibu sambung	<i>Stressor</i> kronis	<i>Environmental demand</i>
Marah dan kecewa	Persepsi ancaman	<i>Primary appraisal</i>

Menghindari konflik	Regulasi emosi jangka pendek	<i>Emotion-focused coping</i>
Sulit berkonsentrasi	Respons psikologis terhadap stres	<i>Outcome</i>
Menarik diri dari interaksi	Adaptasi maladaptif	<i>Consequence</i>

Sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa *Transactional Model of Stress and Coping* mampu menjelaskan secara komprehensif mekanisme munculnya stres psikologis pada partisipan. Konflik dengan ibu sambung berfungsi sebagai *stressor*, sedangkan proses appraisal menentukan bagaimana konflik tersebut dimaknai sebagai ancaman terhadap kesejahteraan psikologis. Persepsi bahwa kemampuan diri belum memadai untuk menghadapi konflik mendorong penggunaan *emotion-focused coping* yang pada akhirnya mempertahankan munculnya tekanan emosional. Proses tersebut membentuk siklus yang menyebabkan stres terus muncul setiap kali partisipan menghadapi situasi interpersonal yang serupa. Analisis ini menunjukkan bahwa perubahan terhadap proses appraisal dan strategi coping merupakan aspek yang paling potensial untuk menjadi target intervensi psikologis. Berdasarkan temuan tersebut, pembahasan selanjutnya diarahkan pada analisis dinamika psikologis partisipan dalam perspektif psikologi klinis serta implikasinya terhadap penyusunan intervensi yang lebih adaptif.

Pembahasan Dinamika Psikologis Berdasarkan Perspektif Psikologi Klinis

Hasil asesmen menunjukkan bahwa stres psikologis pada partisipan berkembang melalui interaksi antara konflik interpersonal yang berlangsung secara berulang dengan karakteristik psikologis yang telah terbentuk sebelumnya. Konflik dengan ibu sambung tidak hanya menjadi sumber tekanan sesaat, tetapi berkembang menjadi pengalaman emosional yang terus memengaruhi cara partisipan memandang hubungan keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan lingkungan keluarga yang seharusnya berfungsi sebagai sumber dukungan justru dipersepsikan sebagai sumber ancaman terhadap kesejahteraan psikologis. Pada fase dewasa awal, individu sedang berada dalam proses membangun identitas, meningkatkan kemandirian, serta mengembangkan hubungan interpersonal yang stabil sehingga konflik keluarga dapat menghambat penyelesaian tugas perkembangan tersebut (Arnett, 2015). Situasi yang dialami partisipan memperlihatkan bahwa tekanan psikologis muncul ketika kebutuhan akan otonomi dan penerimaan sosial tidak terpenuhi secara optimal. Dinamika tersebut menjelaskan bahwa konflik interpersonal dalam keluarga memiliki dampak yang lebih luas daripada sekadar munculnya respons emosional sesaat.

Kondisi psikologis partisipan juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang berkembang dalam sistem keluarga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan lebih memilih menghindari pembicaraan yang berkaitan dengan konflik karena khawatir situasi akan semakin memburuk, meskipun keputusan tersebut membuat kebutuhan emosionalnya tidak pernah tersampaikan. Pola komunikasi yang tertutup menyebabkan konflik berlangsung tanpa adanya penyelesaian yang jelas sehingga tekanan emosional terus terakumulasi. Penelitian mengenai keluarga sambung menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak terbuka, rendahnya rasa percaya, serta ketidakjelasan peran antar anggota keluarga menjadi faktor yang memperbesar risiko konflik interpersonal berkepanjangan (Maheswari et al., 2024). Temuan lain juga menjelaskan bahwa hubungan antara ibu tiri dan anak sambung akan berkembang lebih adaptif apabila dibangun melalui komunikasi yang konsisten, saling menghargai, dan memberikan ruang bagi proses penyesuaian emosional (Pramesti, 2024). Karakteristik tersebut belum terlihat pada kasus ini sehingga konflik terus dipersepsikan sebagai pengalaman yang mengancam kesejahteraan psikologis partisipan.

Hasil SSCT memperlihatkan bahwa partisipan memiliki persepsi kurang memperoleh dukungan emosional dari ayah ketika menghadapi konflik dengan ibu sambung. Perasaan tidak memperoleh perlindungan tersebut diikuti dengan munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, rasa kurang aman, dan kecenderungan memendam emosi daripada mengungkapkan kebutuhan secara terbuka. Perspektif *attachment theory* menjelaskan bahwa keberadaan figur yang mampu memberikan rasa aman berperan penting dalam pembentukan regulasi emosi, konsep diri, dan kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis pada masa perkembangan berikutnya (Bowlby, 1988). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kesulitan membangun rasa percaya terhadap lingkungan sosial serta lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi konflik interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa kerentanan psikologis partisipan tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan dengan ibu sambung, tetapi juga oleh terbatasnya dukungan emosional dari figur ayah.

sebagai sumber keamanan psikologis. Interaksi kedua faktor tersebut memperkuat munculnya tekanan emosional yang bertahan dalam jangka waktu relatif panjang.

Karakteristik kepribadian yang diperoleh melalui pemeriksaan DAP dan BAUM menunjukkan kecenderungan partisipan menggunakan pola regulasi emosi yang bersifat *internalizing*. Respons terhadap konflik lebih banyak diwujudkan melalui penekanan emosi, menarik diri dari interaksi sosial, dan menghindari konfrontasi daripada menyampaikan ketidaksetujuan secara langsung. Pola tersebut menyebabkan emosi negatif terus diproses secara internal sehingga pikiran mengenai konflik tetap muncul meskipun situasi telah berakhir. Penelitian mengenai konflik interpersonal pada perempuan dalam lingkungan keluarga menunjukkan bahwa kecenderungan memendam emosi berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap stres psikologis karena individu kehilangan kesempatan memperoleh dukungan maupun penyelesaian konflik secara adaptif (Santi et al.). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa strategi regulasi emosi yang kurang adaptif dapat mempertahankan intensitas stres apabila digunakan secara terus-menerus. Karakteristik tersebut sekaligus menjelaskan mengapa gejala psikologis pada partisipan lebih banyak muncul dalam bentuk perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, dan penarikan diri dibandingkan perilaku agresif secara terbuka.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang relatif konsisten mengenai hubungan antara konflik keluarga sambung dan kesehatan mental pada dewasa awal. Penelitian Bakhtiari dan Plunkett (2023) menjelaskan bahwa konflik dalam keluarga dengan ayah tiri berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental dan perilaku agresif pada kelompok *emerging adulthood*. Pada kasus A.F., respons yang muncul tidak diwujudkan dalam bentuk agresi nyata, tetapi lebih banyak berupa tekanan emosional yang dipendam dan berkembang menjadi stres psikologis. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik respons individu dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan, kualitas hubungan keluarga, serta mekanisme regulasi emosi yang dimiliki masing-masing individu. Perspektif pembelajaran sosial juga menjelaskan bahwa pengalaman interaksi dalam keluarga akan membentuk pola respons individu terhadap konflik melalui proses belajar dan penguatan perilaku yang berlangsung secara terus-menerus (Bandura, 1977). Analisis tersebut memperlihatkan bahwa dinamika stres psikologis pada partisipan merupakan hasil interaksi antara pengalaman relasional, proses belajar sosial, dan karakteristik individu.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik psikologi klinis, khususnya dalam asesmen maupun penyusunan intervensi pada individu yang mengalami stres akibat konflik interpersonal dalam keluarga. Asesmen psikologis perlu dilakukan secara komprehensif dengan mengeksplorasi pengalaman perkembangan, kualitas hubungan keluarga, pola komunikasi, strategi coping, serta karakteristik kepribadian sehingga faktor-faktor yang mempertahankan stres dapat diidentifikasi secara lebih akurat. Pendekatan tersebut memungkinkan intervensi diarahkan tidak hanya pada penurunan gejala, tetapi juga pada perubahan mekanisme psikologis yang mendasari munculnya stres. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kualitas relasi interpersonal merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental pada masa dewasa awal (Damiyati et al., 2024). Penguatan regulasi emosi, peningkatan komunikasi interpersonal yang adaptif, dan pengembangan dukungan sosial dipandang sebagai komponen penting dalam membantu individu membangun mekanisme penyesuaian yang lebih sehat. Hasil pembahasan ini menjadi dasar bagi penentuan intervensi psikologis yang akan dibahas pada subbab berikutnya, yaitu penerapan *cognitive restructuring* dan *imagining new responses* sebagai strategi untuk mengurangi stres psikologis akibat konflik interpersonal.

Implikasi Intervensi Psikologis melalui Cognitive Restructuring dan Imagining New Responses

Berdasarkan hasil asesmen psikologis dan analisis dinamika stres pada A.F., intervensi psikologis perlu diarahkan pada faktor-faktor yang mempertahankan munculnya tekanan emosional, yaitu proses appraisal negatif terhadap konflik interpersonal, keterbatasan strategi coping, serta kecenderungan memendam emosi ketika menghadapi permasalahan keluarga. Konflik dengan ibu sambung tidak hanya dipahami sebagai peristiwa interpersonal yang bersifat situasional, tetapi telah berkembang menjadi pengalaman psikologis yang memengaruhi cara partisipan memandang hubungan keluarga, kemampuan diri, dan keamanan emosionalnya. Pada tahap dewasa awal, individu memiliki kebutuhan perkembangan untuk membangun identitas, memperoleh kemandirian, serta membentuk relasi interpersonal yang lebih matang sehingga konflik yang dianggap menghambat kebutuhan tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis (Arnett, 2015). Dalam perspektif Transactional Model of Stress

and Coping, stres muncul melalui proses interaksi antara tuntutan lingkungan dengan cara individu menilai serta merespons tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, intervensi pada kasus A.F. tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada perubahan proses kognitif dan perilaku yang mempertahankan siklus stres.

Tabel 4. Rancangan Intervensi Psikologis Berdasarkan Hasil Asesmen Partisipan

Temuan Asesmen	Permasalahan Psikologis	Teknik Intervensi	Tujuan Intervensi
Konflik dengan ibu sambung dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebebasan pribadi, hubungan dengan ayah, dan penerimaan emosional	Konflik dimaknai sebagai ancaman sehingga memunculkan appraisal negatif dan respons emosional yang kuat	Cognitive restructuring	Membantu partisipan mengevaluasi kembali pemaknaan terhadap konflik dan membangun interpretasi yang lebih realistis
Partisipan meyakini bahwa tindakan ibu sambung selalu bertujuan membatasi, mengendalikan, atau merugikan dirinya	Muncul pikiran otomatis negatif yang memperkuat kemarahan, dan kekecewaan, dan perasaan tidak dihargai	Cognitive restructuring melalui identifikasi pikiran otomatis dan evaluasi bukti	Mengurangi distorsi kognitif serta meningkatkan fleksibilitas dalam melihat situasi interpersonal
Partisipan mengantisipasi interaksi dengan ibu sambung sebagai situasi yang selalu berakhir konflik	Terbentuk respons emosional sebelum konflik terjadi dan meningkatnya kecenderungan menghindari interaksi	Imagining new responses	Melatih partisipan membangun respons alternatif berupa komunikasi asertif, pengendalian emosi, dan penyelesaian masalah
Partisipan cenderung memendam emosi, menarik diri, dan menghindari konfrontasi ketika menghadapi konflik	Dominasi emotion-focused coping yang membuat sumber masalah tidak terselesaikan dan stres muncul berulang	Integrasi cognitive restructuring dan imagining new responses	Mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dan meningkatkan kemampuan menghadapi konflik interpersonal
Konflik keluarga yang berlangsung berulang membentuk pengalaman negatif terhadap hubungan interpersonal	Pengalaman konflik dipertahankan melalui pola pikir negatif dan respons perilaku yang kurang adaptif	Kombinasi restrukturisasi kognitif dan latihan imagery adaptif	Mengurangi siklus stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan adaptasi psikologis

Sebagaimana terlihat pada Tabel 4, intervensi pertama yang direkomendasikan adalah cognitive restructuring karena hasil asesmen menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang mempertahankan stres pada A.F. adalah pola interpretasi negatif terhadap perilaku ibu sambung. Teknik ini bertujuan membantu individu mengenali pikiran otomatis, mengevaluasi ketepatan interpretasi yang muncul, serta mengembangkan cara pandang alternatif yang lebih rasional terhadap suatu pengalaman. Pada kasus A.F., restrukturisasi kognitif dapat diarahkan pada keyakinan bahwa setiap tindakan ibu sambung merupakan bentuk penolakan, pengendalian, atau ancaman terhadap dirinya. Melalui proses identifikasi bukti yang mendukung maupun bertentangan dengan keyakinan tersebut, partisipan dapat belajar membedakan antara fakta objektif dan pemaknaan subjektif yang terbentuk akibat pengalaman konflik sebelumnya. Perubahan proses kognitif ini diharapkan mampu mengurangi kecenderungan memberikan respons emosional secara langsung serta meningkatkan kemampuan partisipan dalam menghadapi konflik secara lebih adaptif. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip bahwa perubahan cara individu memberikan makna terhadap suatu pengalaman dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku yang muncul dalam menghadapi tekanan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Penerapan cognitive restructuring juga relevan dengan kondisi A.F. yang menunjukkan penggunaan coping berupa penghindaran, penarikan diri, dan pemendaman emosi ketika menghadapi konflik keluarga. Strategi tersebut menyebabkan konflik tidak memperoleh penyelesaian secara langsung sehingga tekanan psikologis kembali muncul ketika partisipan menghadapi situasi yang serupa. Compas et al. (2017) menjelaskan bahwa strategi coping dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu beradaptasi terhadap tekanan, terutama ketika strategi yang digunakan lebih berfokus pada pengelolaan emosi negatif dibandingkan penyelesaian sumber masalah. Pada konteks kasus ini, cognitive restructuring dapat menjadi dasar untuk membantu partisipan mengembangkan penilaian yang lebih fleksibel terhadap konflik sehingga memungkinkan munculnya strategi coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah. Perubahan tersebut penting karena konflik interpersonal dalam keluarga tidak selalu dapat dihilangkan sepenuhnya, tetapi respons individu terhadap konflik masih dapat dikembangkan menjadi lebih adaptif.

Selain perubahan pada aspek kognitif, teknik *imagining new responses* dapat digunakan sebagai pendekatan pendukung untuk membantu A.F. membangun respons alternatif ketika menghadapi situasi yang sebelumnya memicu stres. Teknik ini dilakukan dengan meminta individu membayangkan kembali situasi konflik yang pernah dialami, kemudian melatih kemungkinan respons baru yang lebih konstruktif, seperti menyampaikan pendapat secara tenang, mempertahankan kontrol emosi, dan melakukan komunikasi yang lebih terbuka. Pendekatan ini sesuai dengan kondisi partisipan yang menunjukkan kecenderungan mengantisipasi konflik sebagai pengalaman negatif sehingga reaksi emosional sering muncul sebelum konflik berkembang. Melalui latihan mental yang berulang, partisipan dapat membangun pengalaman psikologis baru bahwa konflik tidak selalu berakhir pada pertengkaran atau penolakan, tetapi dapat dikelola melalui respons yang lebih adaptif. Proses pembentukan respons baru tersebut sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menjelaskan bahwa perilaku individu dapat berkembang melalui pengalaman, pengamatan, dan proses pembelajaran terhadap lingkungan sosial (Bandura, 1977).

Integrasi cognitive restructuring dan *imagining new responses* menjadi pendekatan yang sesuai untuk kasus A.F. karena kedua teknik tersebut menargetkan aspek utama yang mempertahankan stres psikologis, yaitu cara individu memaknai konflik dan cara individu merespons konflik tersebut. Cognitive restructuring berperan dalam mengubah appraisal negatif yang menyebabkan konflik dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan *imagining new responses* membantu partisipan membangun kesiapan emosional dan perilaku dalam menghadapi situasi interpersonal yang serupa. Kombinasi kedua pendekatan tersebut diharapkan mampu mengurangi dominasi *emotion-focused coping* yang bersifat menghindar serta meningkatkan penggunaan strategi coping yang lebih adaptif melalui komunikasi dan penyelesaian masalah. Dengan demikian, intervensi psikologis pada kasus A.F. tidak hanya bertujuan menurunkan tingkat stres yang dialami, tetapi juga memperkuat kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta mendukung proses adaptasi psikologis pada masa dewasa awal (Arnett, 2015). Pendekatan tersebut juga sejalan dengan temuan bahwa kualitas hubungan interpersonal dan dukungan emosional memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan (Damiyati et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres psikologis yang dialami A.F. dipengaruhi oleh konflik interpersonal yang berlangsung secara berulang dengan ibu sambung dalam konteks hubungan keluarga. Hasil asesmen melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, DASS-42, SSCT, serta tes grafis DAP dan BAUM menunjukkan bahwa konflik tersebut menjadi sumber tekanan utama yang memunculkan respons emosional berupa kemarahan, kekecewaan, kecemasan, perubahan suasana hati, pikiran negatif berulang, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi keluarga. Dinamika stres pada A.F. terbentuk melalui proses penilaian terhadap konflik sebagai ancaman terhadap kebebasan pribadi, penerimaan emosional, dan hubungan dengan ayah, disertai persepsi bahwa kemampuan diri untuk menghadapi konflik masih terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan partisipan lebih banyak menggunakan strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi melalui pemendaman perasaan, penghindaran, dan pembatasan interaksi, sehingga tekanan psikologis cenderung muncul kembali ketika menghadapi situasi interpersonal yang serupa. Selain konflik yang berlangsung saat ini, pengalaman relasional dalam keluarga serta kebutuhan akan

dukungan emosional turut berkontribusi terhadap terbentuknya kerentanan psikologis A.F. dalam menghadapi permasalahan interpersonal pada masa dewasa awal.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa cognitive restructuring dan imagining new responses merupakan pendekatan intervensi yang sesuai untuk membantu mengurangi stres psikologis pada A.F. karena kedua teknik tersebut menargetkan proses kognitif, regulasi emosi, dan pola respons yang mempertahankan munculnya tekanan psikologis. Cognitive restructuring dapat membantu partisipan mengenali serta mengevaluasi pola pikir negatif yang muncul ketika menghadapi konflik dengan ibu sambung, kemudian mengembangkan pemaknaan yang lebih realistis dan adaptif terhadap situasi tersebut. Sementara itu, imagining new responses membantu partisipan membangun alternatif respons yang lebih konstruktif melalui latihan menghadapi situasi konflik dengan komunikasi yang lebih efektif, pengendalian emosi, dan penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Kombinasi kedua teknik tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi kecenderungan menghindari konflik, memperkuat penggunaan strategi coping yang lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, serta meningkatkan kapasitas adaptasi psikologis dalam menghadapi dinamika hubungan keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan, menggunakan desain penelitian longitudinal, serta melakukan evaluasi terhadap efektivitas intervensi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses perubahan psikologis pada individu yang mengalami stres akibat konflik dalam keluarga tiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bakhtiari, F., & Plunkett, S. W. (2023). Interparental Conflict in Stepfather Families and Emerging Adults' Mental Health and Aggression. *Journal of Divorce & Remarriage*, 64(7-8), 235-253. <https://doi.org/10.1080/10502556.2023.2288371>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297-1305. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i3.366>
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ganong, L., & Coleman, M. (2017). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and interventions*. Springer.
- Hayati, N. (2025). Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.64008/qfj2z839>
- Ipango, C. Z., & Puspitasari, D. (2025). Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Melalui Psikoedukasi Mindfulness dengan Pendekatan Self-Compassion. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5062>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maharani, Y., & Putri, D. W. (2025, August). Komunikasi Interpersonal Dewasa Awal Pengidap Gangguan Kecemasan dengan Orang Tua dalam Keluarga Broken Home. In *Bandung Conference Series: Public Relations* (Vol. 5, No. 2, pp. 685-692). <https://doi.org/10.29313/bcspr.v5i2.20513>
- Maheswari, I. S., Naryoso, A., & Ayun, P. Q. (2024). Komunikasi Keluarga Untuk Mengatasi Konflik Interpersonal Antara Remaja Dan Orang Tua Sambung. *Interaksi Online*, 12(3), 435-454. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/45187>

- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). *Educating the human brain*. American Psychological Association.
- Pramesti, P. D. (2024). *Komunikasi Interpersonal Ibu Tiri dengan Anak Sambung Remaja Perempuan dalam Membangun Kepercayaan (Studi Deskriptif pada Empat Pasang Ibu dan Anak Tiri di Kabupaten Bogor)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12966/>
- Putri, C. C., & Lentari, F. R. M. (2020). Gambaran Konflik Intrapersonal & Perceived Social Support Pada Ibu Yang Kembali Bekerja Setelah Memiliki Anak Pertama. *MANASA*, 9(2), 30-44. <https://doi.org/10.25170/manasa.v9i2.1964>
- Santi, N., Rahmad, P., & Khoiriyah, U. Hubungan Antara Konflik Interpersonal dan Hardiness Terhadap Stres Lingkungan pada Menantu Perempuan yang Tinggal Bersama Mertua. *JURNAL PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*. <https://repository.radenintan.ac.id/38441/>
- Wandira, A. F., Narti, S., & Dianthi, M. H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2), 719-722. <https://doi.org/10.37676/professional.v11i2.7415>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.