

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian tentang Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Istilah Resiliensi berasal dari kata latin “*resilire*” yang berarti *melambung kembali*. Istilah ini awalnya digunakan dalam konteks fisik dan ilmu fisika, yang berarti kemampuan pulihnya kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, diregangkan, atau ditekan.¹ Apabila digunakan dalam istilah psikologi resiliensi berarti kemampuan individu untuk pulih kembali dari perubahan keadaan, sakit, kemalangan, atau kesulitan.²

Ada beberapa pengertian mengenai definisi Resiliensi yang di paparkan oleh para ahli. Resiliensi menurut Desmita adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang, atau kelompok untuk menghadapi, meminimalkan, mencegah atau bahkan menghilangkan dampak yang merugikan pribadi dari sebuah kondisi yang tidak menyenangkan ataupun merubah dari kondisi yang menyedihkan menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi.³ Resiliensi dapat diartikan sebagai keadaan normal ketika keadaan

¹ masdianah, skripsi, *hubungan antara resiliensi dengan prestasi belajar anak binaan yayasan smart ekselensia Indonesia*, uin Jakarta, hlm 23

²*Ibid*, hal. 24

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2009), hal. 201

sedang tidak normal.⁴ Bisa diartikan sebagai usaha menormalkan keadaan ketika kondisi sedang sulit. Fredrickson & Barret mengartikan resiliensi sebagai suatu kemampuan individu dalam merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan yang situasional dan juga kemampuan individu untuk bangkit dari sebuah pengalaman yang negatif.⁵

American Psychological Association menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses penyesuaian diri individu dalam menghadapi trauma, ancaman, tragedi kesusahan (*adversity*), atau sesuatu yang membuat seseorang menjadi stres seperti masalah kesehatan yang cukup serius, masalah dalam keluarga, ataupun *stressor* keuangan dan juga tempat kerja.⁶

Grotberg mengartikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi sebuah situasi yang yang sulit lalu kemudian dapat bangkit dan menjadi individu yang yang lebih baik dan lebih kuat dari sebelumnya.⁷ Menurutnya resiliensi bisa menjadi salah satu kunci sukses dalam hal pekerjaan. Karena resiliensi bisa mempengaruhi kesehatan mental, kesehatan fisik dan hubungan interpersonal.⁸

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu keadaan dimana individu sedang mengalami

⁴ Brigid Daniel and Wassel Sally, *The Early Years : Assessing and Promoting Resiliensi in Vulnerable Children I* (London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2002), hal.10

⁵ Tirza Kalesaran, *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*, *Skripsi, Psikologi*, (Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016), hal. 10

⁶ Arman Marwing, *Resiliensi Tkw Dari Kesulitan Hidup (Adversities) (Studi Fenomenologi Pada Tkw Tulungagung)* (: IAIN Tulungagung, 2017), hal. 4.

⁷ Melisa Falentina & Agoes Dariyo, *Gambaran Resiliensi pada Anak yang Mengalami Thalasiaemia*, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1, 2016, hal. 24.

⁸ Fanny, Fidelis E Waruwu & Lianawati, *Resiliensi dan Prestasi Akademik pada Anak Tuna Rungu*, *Jurnal Provitae, Fakultas Psikologi*, Vol. 2, No. 1, 2006, hal.35

keadaan yang sulit baik secara fisik ataupun mental lalu mampu beradaptasi menjadi lebih kuat dengan bangkit dari masalah yang dihadapinya.

2. Faktor-faktor pembentukan Resiliensi

Grotberg memaparkan tiga faktor pembentukan resiliensi yang bisa mengatasi ketika berada dalam sebuah tekanan ataupun dalam kondisi sulit yaitu: *I have* (dukungan eksternal), *I am* (Kekuatan Personal), dan *I can* (kemampuan sosial/interpersonal).⁹ Sedangkan Cahaya Afriani menjelaskan lebih lanjut tentang faktor-faktor resiliensi:¹⁰

a. *I have* (dukungan eksternal)

Dukungan eksternal bisa dikatakan sebagai dukungan sosial yang bisa membuat perasaan menjadi aman. Faktor dalam *I have* terdiri dari:

- 1) *Trusting relationship*, yaitu termasuk orang-orang yang dekat dengan individu dan bisa dipercaya dalam keadaan apapun.
- 2) *Structure and rules*, termasuk orang yang mampu memberi batasan individu dalam berperilaku sehingga individu dapat mengetahui saat untuk berhenti sebelum ada masalah.

⁹ Edith Grotberg, *A guide to promoting resilience in children*, (The International Resilience Project PDF, Bernard van Leer Foundation, 1995), hal. 10

Arman Marwing, MA, dkk, *Resiliensi TKW dari kesulitan hidup (Adversities) (Studi fenomenologi pada TKW Tulungagung)*.(Tulungagung: Penelitian, 2017), hlm.5

¹⁰ Cahaya Afriani, *Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta*, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Prodi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, 2009), hal.11-15

- 3) *Role models*, termasuk orang yang bisa memberikan pengarahan untuk melakukan sesuatu yang benar, model moralitas, orang yang bisa memberikan informasi mengenai bagaimana melakukan segala sesuatunya dengan caranya sendiri.
- 4) *Encouragement to be autonomous*, termasuk orang yang bisa memberikan dorongan untuk berani melakukan sesuatu sendiri juga mencari pertolongan ketika membutuhkan bantuan.

b. *I am* (kekuatan diri)

Yaitu kekuatan dalam diri individu yang dibangun dari sikap, perasaan dan kepercayaan. Faktor *I am* terdiri dari:

- 1) Perasaan dicintai dan keyakinan yang ada pada diri sendiri, yaitu keyakinan bahwa dirinya pantas untuk dicintai orang lain dan tahu cara untuk menghargai diri sendiri dan juga orang lain.
- 2) Mencintai, empati dan altruistik, yaitu mengekspresikan cinta pada orang lain yang di tunjukkan dengan berbagai cara, senang menunjukkan perhatian dan melakukan sesuatu yang baik pada orang lain, peduli dengan yang terjadi pada orang lain lalu diekspresikan dengan tindakan atau kata-kata.

- 3) *Proud of self* (bangga pada diri sendiri), yaitu mampu menghargai diri sendiri, bangga dan percaya atas kemampuan yang ada dan sesuatu yang telah dicapai, kepercayaan diri dan harga diri bisa untuk membantu mengatasi masalah.
- 4) *Autonomous and responsible* (mandiri dan bertanggung jawab), yaitu individu bisa melakukan semua hal dan bisa menerima konsekuensi dari perilakunya, individu mampu bertanggung jawab karena mengerti batasan berwawasan dan mengetahui motivasi ketika melakukan suatu hal.
- 5) *Filled with hope, faith and trust* (dipenuhi harapan, iman dan kepercayaan), yaitu mempercayai bahwa selalu ada harapan, dan juga mengetahui sesuatu yang benar dan salah.

c. *I can* (kemampuan sosial / interpersonal)

Yaitu kemampuan sosial yang bisa didapatkan dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Faktor kemampuan sosial terdiri dari:

- 1) *Communicate*. Individu yang mempunyai sikap resilien adalah individu yang tetap berkomunikasi dengan baik dan bersikap positif meskipun dalam keadaan sedang tertekan. Kemampuan ini meliputi:

- a) Mampu mengekspresikan mengenai sesuatu yang dirasakan atau di pikirkan kepada orang lain mengenai hal-hal yang menggangu, mampu mengetahui waktu yang tepat untuk berdiskusi dengan orang lain, mampu menemukan orang yang tepat pada saat membutuhkan bantuan orang lain, mau mendengarkan saran dari orang lain, melakukan hasil diskusi yang dilakukan, berbagi perasaan guna memecahkan masalah dan mencari solusi yang tepat.
 - b) Mampu menirukan hal positif dari orang lain dan beradaptasi
 - c) Mampu mengontrol diri sendiri ketika merasa melakukan sesuatu yang tidak benar ataupun berbahaya bagi diri sendiri.
- 2) *Problem solving* (kemampuan dalam menyelesaikan masalah). Yaitu individu yang mampu menguasai masalah dan berfikir kritis terlebih pada situasi yang tertekandan segera mencari jalan keluar dengan pikiran-pikiran yang positif.
 - 3) *Critical consciousness* (kesadaran kritikal). Mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan tahu

cara yang tepat untuk mengatasi perasaan-perasaan yang negatif. Kesadaran kritikal meliputi:

- a) Kemampuan dalam mengenali tekanan hidup yang sedang dihadapi. Individu mampu mengekspresikan dalam kata-kata dan sikap yang baik dan benar baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- b) Kemampuan dalam mencari strategi yang tepat untuk mengatasi pikiran-pikiran perasaan maupun dorongan untuk berperilaku negatif yang bisa merusak diri sendiri dengan cara yang baik.

Dalam konteks ini, kemampuan sosial adalah seberapa jauh dukungan eksternal dari lingkungan atau masyarakat sekitar terhadap anak tersebut. Mengenai kekuatan personal yaitu kemampuan individu dalam menghadapi masalah seperti sabar dan juga mencoba menerima cobaan yang sedang dihadapi. Sedangkan untuk Kemampuan sosial/interpersonal yaitu keterampilan individu yang dapat membantu atau mengatasi ketika berada dalam kondisi yang sulit atau tertekan.

Ada juga faktor spesifik yang bisa membangun resiliensi seperti dukungan emosional penuh yang didapatkan dari keluarga maupun luar keluarga, kepercayaan diri, harapan, hubungan persahabatan dalam komitmen dan kepercayaan, keberanian untuk bersikap mandiri, prestasi

yang baik, rasa dicintai, berani bertanggung jawab dan menerima resiko dari keputusan yang diambil, percaya kepada Tuhan dan cinta yang tulus pada orang lain.¹¹

3. Aspek-aspek Resiliensi

Berdasarkan penelitian Septiyani yang berjudul *Resiliensi Remaja Broken Home* (Studi Kasus Pada Remaja di Desa Luwung Rt 03 Rw 02). Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte ada tujuh yaitu:

a. Regulasi emosi

Yaitu kemampuan untuk tenang ketika kondisi sedang tertekan. Dalam hal ini individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi positif maupun dengan tepat. Dengan mengekspresikan emosi yang tepat maka individu bisa dikatakan mempunyai kemampuan yang resilien. Kemampuan regulasi emosi dalam diri individu dapat membantu dalam memecahkan suatu permasalahan karena mampu mengendalikan emosi negatif dalam dirinya. Hal yang tidak bisa terlepas dari regulasi emosi adalah fokus dan ketenangan, karena dengan keduanya individu dapat memanfaatkannya untuk meredakan emosi yang ada.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan

¹¹ Cahaya Afriani, *Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta*, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Prodi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, 2009), hal. 10

dengan orang lain. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain.¹²

Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Reivich dan Shatte, mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres yang dialami oleh individu.¹³

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Maka mereka sering menampilkan perilaku yang mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan bertindak agresif. Sehingga perilaku-perilaku

¹² Reivich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor: seven essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York: Random House: 2002), hal.36

¹³ Reivich, hal.38

yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman dan berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan yang lainnya.¹⁴

Reivich dan Shatte menjabarkan pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti “apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?”, “apakah manfaat dari semua ini?”, dan lain-lain.

c. Optimisme

Individu yang optimis adalah individu yang resilien. Karena mereka yakin bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka juga memiliki harapan yang baik untuk masa depannya. Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seorang individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.¹⁵

¹⁴*Ibid*, 39

¹⁵*Ibid*, 40

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah keyakinan bahwa masa depan akan menjadi lebih baik dengan diiringi dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana keyakinan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan dalam mencapainya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal analysis*)

Yaitu kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab setiap masalah yang dihadapinya dengan akurat. Menurut Reivich & Sattte individu yang resilien tidak akan melimpahkan kesalahannya pada orang lain hanya untuk menghindari diri mereka sendiri dari rasa bersalah.

Causal analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasikan masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Seligman (dalam Reivich & Shatte) mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berpikir *explanatory*. Gaya berpikir *explanatory* adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi menjadi tiga dimensi:¹⁶

1) *Personal* (saya-bukan saya)

¹⁶*Ibid*, 41

Individu dengan gaya berpikir ‘saya’ adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semestinya. Sebaliknya, Individu dengan gaya berpikir ‘bukan saya’, meyakini penjelasan eksternal (di luar diri) atas kesalahan yang terjadi.

2) *Permanen* (selalu-tidakselalu)

Individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal lebih baik pada setiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara.

3) *Pervasive* (semua-tidak semua)

individu dengan gaya berpikir ‘semua’, melihat kemunduran atau kegagalan pada satu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individu dengan gaya berpikir ‘tidak semua’, dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi.

e. Empati

Yaitu kemampuan individu untuk turut merasakan yang dirasakan oleh orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Geef jika salah satu ciri orang yang resiliensi adalah dengan menunjukkan empati kepada orang lain. Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa

individu memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain.¹⁷

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Yaitu menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia mampu memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinannya untuk mencapai kesuksesan. Menurut Bandura efikasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan melaksanakan tindakan demi mencapai hasil yang diinginkan.

Self-efficacy atau efikasi diri adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat. Sehingga hal tersebut menjadi sangat penting untuk mencapai resiliensi.¹⁸

g. *Reaching Out*

¹⁷*Ibid*, 59

¹⁸*Ibid*, 60

Pencapaian yang digambarkan dalam diri individu dalam mencapai keberhasilan. Hal ini berkaitan individu dalam mengatasi masalah yang sedang dialami karena masalah bukanlah suatu ancaman melainkan sebuah tantangan.

Namun demikian, banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan sejak kecil seorang individu di ajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang memilih untuk memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus melalui jalan yang penuh dengan resiko. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang.¹⁹

4. Level Resiliensi

Level resiliensi adalah tahapan sebagai hasil ketika seseorang menghadapi sebuah masalah atau berada dalam kondisi yang menekan. O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson) menyebutkan empat level yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu:²⁰

- a. *Succumbing* (mengalah) adalah kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi

¹⁹*Ibid*, 62

²⁰ Coulson, R. *Resilience and Self-Talk in University Students*. (Thesis University of Calgary: 2006). hal. 5

ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcomes* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim seperti bunuh diri.

- b. *Survival* (bertahan), pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu dapat gagal untuk kembali berfungsi secara wajar. Sehingga individu dalam level ini bisa mengalami perasaan, perilaku dan kognitif yang negatif yang berkepanjangan seperti menarik diri dalam hubungan sosial, berkurangnya kepuasan kerja dan bahkan menjadi depresi.
- c. *Recovery* (pemulihan) merupakan kondisi ketika individu mampu pulih kembali (*bounce back*) pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang di alaminya. Dengan begitu individu dapat kembali beraktivitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.
- d. *Thriving* (berkembang pesat), pada level ini individu tidak hanya mampu kembali pada level fungsi sebelumnya setelah menghadapi kondisi yang menekan, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman-pengalaman yang dialami

individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi orang yang lebih baik. Hal ini dapat termanifestasi pada perilaku, emosi dan kognitif seperti *sense of purpose of in life*, kejelasan visi, lebih menghargai hidup, dan keinginan akan hubungan sosial yang positif.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reisnick dalam Iqbal, terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:²¹

a. Self-Esteem

Memiliki *self-esteem* yang baik pada masa individu dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi, bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada di sekelilingnya memiliki support terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut.

c. Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya

²¹ Azhar, Iqbal Nurul dkk, *Sosiolinguistik Teori dan Praktik*. (Surabaya: Limalima Jaya, 2011).

bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba. Aspek positif dari spiritualitas juga turut membantu individu dalam memulihkan perasaan kontrol diri dalam situasi yang beresiko tinggi, dan membantu perkembangan adaptasi pada sebuah situasi saat sakit kronis atau tidak seimbang.

d. Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stress secara lebih efektif.

f. Hambatan Resiliensi

Hambatan resiliensi muncul sebagai usaha yang asalnya dari dalam diri sendiri remaja yang memiliki sifat atau tujuan untuk menghalangi atau melemahkan suatu keinginan atau pun kemajuan yang hendak dicapai. Secara garis besar Hambatan yang mempengaruhi Resiliensi remaja menurut Hariyadi, dkk dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu:²²

1) Internal

a. Motif

Motif adalah dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku dikarenakan adanya kebutuhan-kebutuhan

²² Hariyadi dan B. Setiawan, *Arsitektur Lingkungan dan Perilaku*. (PPPSL Dirjen Dikti Depdikbud, Jakarta 1995), hal. 180.

yang ingin dipenuhi oleh manusia. Motif juga dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motif menjadi hambatan dalam resiliensi seperti motif berafiliasi dan motif berprestasi. Afiliasi adalah kebutuhan untuk membina hubungan dengan orang lain, dan diterima oleh orang lain. Motivasi berprestasi sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan.

b. Konsep diri remaja

Hambatan yang timbul karena pandangan atas dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam resiliensi remaja. Rakhmat menjelaskan bahwa konsep diri adalah apa yang anda pikirkan dan apa yang anda rasakan tentang diri anda. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologi, sosial, dan fisik.²³

c. Persepsi remaja

²³Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 99

Pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tersebut. Persepsi remaja terhadap realitas mengubah kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

d. Sikap remaja

Kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang proses resiliensi yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.

e. Intelegensi dan minat

Intelegensi merupakan modal untuk menalar, dan menganalisis sehingga dapat menjadi dasar resiliensi. Ditambah dengan minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses resiliensi diri akan lebih cepat.

f. Kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan sikap, ekspresi, perasaan, tempramen, ciri khas dan juga perilaku seseorang. Sikap

perasaan ekspresi & tempramen tersebut akan terwujud dalam tindakan seseorang kalau di hadapkan kepada situasi tertentu. Setiap orang memiliki kecenderungan perilaku yang baku / berlaku terus menerus secara konsisten dalam menghadapi situasi yang sedang dihadapi, sehingga jadi ciri khas pribadinya. Pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan proses resiliensi dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.

2) Eksternal

a. Keluarga

Pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses resiliensi secara efektif. Tingkat Resiliensi dan pertumbuhan remaja tergantung pada suasana psikologi dan sosial dalam keluarga. Permasalahn-permasalahan Resiliensi yang dihadapi remaja dapat berasal dari suasana psikologis dalam keluarga. Banyak penelitian membuktikan bahwa remaja yang hidup dalam rumah tangga yang retak, mengalami masalah emosi, tampak padanya ada kecendrungan yang besar untuk marah, suka menyendiri, disamping kurang kepekaan terhadap penerimaan social

dan kurang mampu menahan diri serta lebih gelisah dibandingkan dengan remaja yang hidup dalam rumah tangga yang wajar.

b. Kondisi sekolah

Kondisi sekolah yang kurang kondusif kurang memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam resiliensi secara harmonis. Dalam lingkungan inilah remaja berlatih untuk meningkatkan kemampuan daya pikirnya. Bagi remaja yang sudah menginjak perguruan tinggi, nampak sekali perkembangan intelektualitasnya. Tidak hanya sekedar menerima tapi mereka juga mampu beradu argumen dengan pengajarnya. Dalam lingkungan sekolah guru memegang peranan penting sebab guru bagaikan pengganti orang tua. Karena itu, diperlukan guru yang arif, bijaksana, mau membimbing dan mendorong anak didik untuk aktif dan maju, memahami perkembangan remaja serta seseorang yang dapat dijadikan tauladan.

c. Kelompok sebaya.

Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan pengembangan resiliensi tetapi ada pula yang justru menghambat proses penyesuaian diri remaja. Teman sebaya sangat penting sekali pengaruhnya bagi kehidupan remaja, baik itu teman sekolah, organisasi maupun teman bermain.

Pada usia remaja mereka berusaha untuk bebas dari keluarga dan tidak bergantung pada orang tua. Akan tetapi pada waktu yang sama ia takut kehilangan rasa nyaman yang telah diperolehnya selama masa kanak-kanak. Oleh karena itu, kita wajib berhati-hati dalam memilih teman, karena pergaulan yang salah dapat mempengaruhi proses dan pola-pola resiliensi.

d. Prasangka sosial.

Menurut David O. Sears, prasangka sosial adalah penilaian terhadap kelompok atau seorang individu yang terutama didasarkan pada keanggotaan kelompok tersebut, artinya prasangka sosial ditujukan pada orang atau kelompok orang yang berbeda dengannya atau kelompoknya. Prasangka sosial memiliki kualitas suka dan tidak suka pada objek yang diprasangkainya, dan kondisi ini akan mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang yang berprasangka tersebut.²⁴ Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan lain-lain, prasangka semacam itu jelas akan menjadi kendala dalam proses resiliensi remaja.

e. Hukum dan norma sosial.

²⁴https://id.wikipedia.org/wiki/Prasangka#Definisi_Prasangka_Sosial

Bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja yang baik resiliensinya. Hukum dan norma sosial memperkenalkan pada individu perilaku yang disetujui dan perilaku yang tidak disetujui oleh anggota kelompok tempat dimana remaja hidup, apa yang dianggap salah dan benar oleh kelompok sosial.

B. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja berasal dari bahasa latin *adolesere* yang berarti tumbuh atau tumuh mencapai kematangan, dan sering disebut dengan istilah *adolesence*. Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa.²⁵ Dalam masa ini terjadi beberapa perubahan pada anak, yaitu aspek biologis, sosial, psikologi, dan spiritual.²⁶

Anna Freud mengemukakan bahwa ada perubahan pada masa remaja yaitu perkembangan psikoseksualnya dan perubahan cita-cita dimana itu merupakan sebuah proses untuk pembentukan orientasi masa depannya, juga dalam hubungan dengan orang tua mereka.²⁷

Sedangkan Piaget menjelaskan bahwa remaja secara psikologis sedang berada dalam usia dimana individu berintegrasi dengan orang

²⁵ Panut Panuju & Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: PT Tiara Wacana, 1999), hal. 2.

²⁶ Salsabila wahyu. Dkk, *Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai*. (Jurnal Penelitian & PKM vol 4, no:2 : 2017), hal. 226

²⁷ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP, 2012), hal. 220

dewasa, dimana seorang anak sudah merasa berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, atau merasa sejajar dengan yang lebih tua.²⁸

Usia remaja menurut Papalia dan Olds umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.²⁹ Pada masa ini remaja sudah mulai menentukan dan juga memilih jalan hidupnya, ia juga mulai membuat rencana untuk kehidupan kedepannya.³⁰

Jadi remaja adalah perpindahan dari masa anak-anak menuju dewasa dimulai pada usia 12 sampai dengan awal dua puluhan tahun. Masa ini dikatakan masa yang cukup sensitif bagi remaja karena banyaknya perubahan yang ada pada diri remaja mulai dari fisik hingga pola pikir yang meniru dari orang dewasa sekitarnya.

Menurut Santrock remaja mengalami perubahan yang sangat dramatis, dalam hal kesadaran diri. Remaja cukup sensitif terhadap pendapat orang lain seperti mengkritik atau mengagumi mereka. Anggapan ini membuat remaja menjadi memperhatikan diri mereka. Pada usia ini juga remaja belajar meninggalkan sifat yang kekanak-kanakan dalam dirinya sekaligus mempelajari mengenai pola perilaku dan sikap orang dewasa. Saat seperti inilah kehadiran orang tua ataupun wali

²⁸ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hal. 9

²⁹ Tirza Kalesaran, *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*, *Skripsi*, Psikologi, (Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016). Hal. 7

³⁰ Abu Ahmadi dan Munawar Shaleh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2005), hal. 125

pengganti sangat dibutuhkan untuk mendampingi remaja agar mendapatkan pendampingan yang baik.³¹

Menurut Hurlock, remaja merupakan fase yang penting bagi individu untuk pembentukan keperibadiannya. Ketika orangtua dan anak memiliki hubungan yang positif dan adaptif maka akan membantu remaja dalam pencapaian tugas perkembangan yang optimal. Sebaliknya hubungan yang tidak harmonis antara anak dengan orangtua dapat berpengaruh negatif bagi kehidupan remaja. Salah satu bentuk hubungan yang negatif dapat berasal dari perceraian yang terjadi dalam sebuah keluarga.³²

2. Ciri-ciri masa remaja

Ciri-ciri remaja yang disebutkan oleh Harvigurist yaitu:³³

a. Pertumbuhan fisik

Perubahan fisik pada remaja lebih banyak terlihat pada tubuh bagian tulang, tangan, tulang kaki, dan juga otot-otot sehingga membuat tubuh terlihat lebih tinggi.

b. Perkembangan seksual

Pada remaja akan mengalami tanda-tanda perkembangan seksual baik laki-laki maupun perempuan. Tanda perkembangan

³¹ Cahaya Afriani, *Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta*, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Prodi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, 2009), hal. 17

³² Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak (Edisi Kedua)*. (Jakarta: Penerbit Erlangga: 1980), hal. 207.

³³ Septiyani, *Resiliensi Remaja Broken Home (studi Kasus Remaja di Desa Luwung Rt 03 Rw 02 Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara)*, (IAIN Purwokerto: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, 2018), hal.38-40

seksual pada laki-laki diantaranya alat reproduksinya mulai memproduksi sperma, mengalami mimpi basah. Sedangkan pada wanita mendapatkan menstruasi setiap satu bulan sekali.

c. Cara berfikir kausalitas

Berfikir kausalitas adalah menyangkut sebab akibat. Jadi remaja akan menanyakan sesuatu yang dilarang, dan remaja juga akan melawan jika dirinya masih dianggap sebagai anak kecil karena pada masa ini remaja sudah mulai berfikir secara kritis.

d. Emosi

Emosi pada usia remaja cenderung labil karena berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi pada remaja. Emosi remaja pada saat ini juga lebih kuat jika dibandingkan dengan pikirannya yang realistis.

e. Kehidupan sosial.

Remaja mulai tertarik pada lawan jenisnya dan menarik perhatian lingkungan

f. Terikat dengan kelompok

Remaja mulai terikat dengan kehidupannya yang memiliki usia sebaya dengannya.

3. Aspek-aspek perkembangan remaja

Aspek-aspek perkembangan fisik pada remaja yaitu:³⁴

a. Perkembangan fisik

³⁴ Septiyani, *Resiliensi Remaja Broken Home (studi Kasus Remaja di Desa Luwung Rt 03 Rw 02 Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara)*, (IAIN Purwokerto: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, 2018), hal.40-44

Beberapa perubahan fisik terjadi pada masa remaja seperti perubahan tinggi dan berat badan, pubertas, dan perubahan dalam proporsi tubuh.

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif yang dimaksud adalah perubahan kemampuan mental remaja, yaitu menalar, berfikir, belajar, dan bahasa. Menurut Piaget remaja tidak akan menerima informasi mentah-mentah, tetapi ia mampu mengolah informasi yang masuk. Remaja juga sudah mampu membedakan ide-ide yang penting lalu mengembangkannya sehingga mendapatkan sesuatu yang baru yang bagus. Kemampuan berfikir inilah yang membuat remaja lebih memilih pemikiran yang rasional dan lebih mudah diterima olehnya.

c. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa ini cukup tinggi. Sehingga bisa menunjukkan emosi yang bersifat negatif dan juga sensitif (mudah tersinggung, mudah murung / sedih) ataupun temperamental, tetapi pada usia remaja akhir mereka sudah mampu mengendalikannya.

d. Perkembangan keputusan.

Luasnya pengalaman remaja akan mempengaruhi dalam mengambil keputusan di masa depannya. Dengan mengambil

keputusan tersebut maka dapat dilihat seberapa jauh perkembangan pemikirannya.

e. Perkembangan kepribadian dan sosial

Menurut Papalia dan Olds perkembangan kepribadian berhubungan dengan perubahan individu dengan menyatakan emosi yang unik, sedangkan perkembangan sosialnya adalah berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian pada masa ini adalah proses pencarian jati diri atau identitas diri. Perkembangan sosial remaja cenderung lebih banyak dilakukan di luar rumah seperti kegiatan yang dilakukan di sekolah, ataupun bermain dengan teman-temannya. Maka peran teman sebaya pada usia ini sangatlah besar. Pengaruh lingkungan inilah yang lebih kuat dalam membentuk perilaku remaja kedepannya.

f. Perkembangan penalaran moral.

Kohlberg mengatakan jika penalaran moral remaja telah berada pada tahap konvensional. Karena moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan anak-anak. Mereka juga sudah mengerti konsep tentang moralitas seperti kesopanan, kejujuran, keadilan, kedisiplinan, dan sebagainya.

g. Perkembangan pemahaman tentang agama

Pemahaman tentang agama pada masa remaja juga sudah lebih mendalam dibandingkan anak-anak. Agama sama pentingnya dengan moral, sehingga remaja mampu membandingkan tingkah

lakunya. Perkembangan kognitiflah yang mempengaruhi perkembangan pemahaman remaja tentang agama.

Pada masa remaja banyak sekali terjadi perubahan mulai dari fisik, kognitif dan juga pemahaman mengenai sosialnya. Banyak juga hal yang perlu dipelajari dalam masa ini guna mempersiapkan kehidupannya kelak. Karena akan banyak masalah yang dihadapi sendiri. Jika dikaitkan dengan penelitian yang dilakukan, ketiadaan orang tua ataupun wali pengganti yang tinggal satu rumah cukup mengkhawatirkan bagi remaja karena kehidupan remaja banyak dihabiskan di lingkungan sosial di luar rumah.

Perceraian bagi seorang anak ataupun remaja cukup membuat remaja berfikir keras. Karena perbedaan keadaan rumah dan juga terbatasnya waktu untuk bertemu dengan orang tua yang menjadi tuntunan dalam menghadapi masa depannya.

C. Kajian tentang Perceraian

1. Pengertian Perceraian

Perceraian merupakan akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinannya dimana pasangan suami isteri kemudian berpisah lalu hidup masing-masing dan hal itu disahkan oleh hukum yang berlaku di wilayah tersebut.³⁵ Hampir sama dengan Agoes Dariyo, Badrus mengemukakan bahwa perceraian adalah kegagalan dalam mengembangkan dan menyempurnakan cinta antar suami isteri. Perceraian dilihat sebagai ketidakmampuan pasangan untuk mempertahankan rasa kasih sayang

³⁵ Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Dewasa Mud.* (Jakarta: PT. Grasindo: 2003), hal. 120

diantara keduanya yang menyebabkan keputusan untuk berpisah baik dari salah satu pihak maupun keduanya.³⁶

Undang-Undang nomor No. 1 Tahun 1974 mengenai perkawinan didalamnya tidak menyebutkan secara tegas arti dari perceraian. Namun pada pasal 38 memuat ketentuan bahwa “Perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan putusan pengadilan.”. Jadi dapat dikatakan perceraian merupakan putusnya perkawinan yang mengakibatkan pula putusnya hubungan suami istri antara dua orang. Perceraian dapat diartikan sebagai berpisahnya suami istri diakibatkan karena ketidakcocokan, pertengkaran yang terjadi secara terus-menerus, dan salah satu pihak meninggalkan selama dua tahun berturut-turut tanpa kabar dan penjelasan. Undang-undang perkawinan di Indonesia menganut prinsip mempersulit proses perceraian. Hal ini dimaksudkan untuk menekan dan mengurangi angka perceraian yang ada di Indonesia.

2. Faktor-Faktor Penyebab Perceraian

Pasangan suami istri yang memutuskan bercerai biasanya didasari oleh faktor-faktor atau masalah yang tidak dapat diselesaikan bersama. Tidak menutup kemungkinan sebenarnya pasangan tersebut sudah mencoba menyelesaikan masalahnya terlebih dahulu namun tetap belum menemukan jalan keluar. Menurut Agoes Dariyo, adapun beberapa faktor perceraian tersebut yaitu:³⁷

³⁶ Badrus, *Memahami Pola Pengasuhan Orangtua pada remaja. Jurnal Intelektual*. I (II) 2003. Hal. 43

³⁷ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. (Jakarta: PT.Grasindo: 2003), hal 166

a) Perselingkuhan

Perselingkuhan terjadi apabila salah satu pihak atau kedua pihak menjalin hubungan istimewa lain dengan pihak ketiga atau dapat dikatakan suami atau istri sudah tidak setia dengan pasangan. Masalah ketidaksetiaan ini biasanya dapat memicu perceraian yang terjadi dalam rumah tangga. Perselingkuhan menjadi salah satu penyebab paling sering dari perceraian.

b) KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga)

Kekerasan dalam rumah tangga dapat berupa kekerasan fisik, psikologis, dan verbal. Kekerasan fisik yang dimaksud bisa berupa tamparan, pukulan, tendangan, dll. Biasanya kekerasan fisik lebih sering dialami oleh wanita, namun tak jarang kasus pria menjadikorban kekerasan. Kekerasan verbal yang terjadi dalam rumah tanggadapat berupa penghinaan, pencacimakian, dll. Biasanya seseorang yang mengalami kekerasan verbal cenderung berpengaruh pada psikologisnya. Kekerasan psikologis terjadi beriringan dengan kekerasan fisik dan verbal sebagai dampak dari kekerasan fisik dan verbal tersebut.

c) Ekonomi

Banyak yang beranggapan bahwa kebahagiaan hidup diukur dari terpenuhinya kebutuhan yang bersifat materialistik. Keadaan ekonomi keluarga sering dianggap dapat mempengaruhi keharmonisan dalam sebuah keluarga. Memiliki kehidupan ekonomi

yang cukup biasanya dianggap sejalan dengan kebahagiaan yang terjadi dalam rumah tangga. Krisna Indah bahkan mengatakan ketidakmampuan pasangan dalam memenuhi kesejahteraan atau kecukupan ekonomi dalam rumah tangga menimbulkan keinginan bercerai pada satu atau bahkan kedua pihak.³⁸ Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa untuk kebanyakan pasangan berumah tangga kesejahteraan ekonomi memiliki pengaruh yang cukup besar bagi keharmonisan kehidupan rumah tangga.

d) Problem Anak

Banyak perceraian yang terjadi karena pasangan suami isteri tidak memiliki anak dalam keluarga. Hal ini dapat menunjukkan betapa besarnya peran anak terhadap stabilitas atau keharmonisan keluarga. Setiap orang yang menikah pasti menginginkan keturunan atau anak, apabila hal tersebut tidak dapat terpenuhi maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut dapat menjadi penyebab perceraian.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perceraian dilihat apabila pasangan suami istri sudah tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam rumah tangganya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu perselingkuhan, ekonomi, dan problema anak.

³⁸ Krisna Indah, *Sikap Terhadap Perceraian Ditinjau dari Tingkat Pendidikan, Jenis Kelamin, dan Persepsi Pola Asuh Orangtua*. Tesis. Fakultas Hukum: UGM: 2009), hal. 24

Perceraian yang terjadi dalam keluarga akan mempengaruhi keadaan psikologis seluruh anggota keluarga didalamnya.

3. Dampak Perceraian Orangtua bagi anak atau remaja

Perceraian memang tidak hanya menimbulkan gangguan emosional bagi pasangan yang bercerai tetapi juga anak-anak akan terkena dampaknya. Dampak perceraian terhadap anak lebih berat dibanding pada orang tua. Terkadang anak akan merasa terperangkap di tengah-tengah saat orang tua bercerai. Rasa marah, takut, cemas akan perpisahan, sedih dan malu merupakan reaksi-reaksi bagi kebanyakan anak dari dampak perceraian.

Perceraian yang terjadi pada suatu keluarga memberikan dampak yang mempengaruhi jiwa dan kondisi anak. Anak yang mengalami hambatan dalam pemenuhannya terkait rasa cinta dan memiliki orangtua harus menghadapi kenyataan bahwa orangtuanya telah bercerai. Anak mendapat gambaran buruk tentang kehidupan berkeluarga. Dalam perasaan anak, perceraian adalah suatu kekurangan yang memalukan. Perceraian hampir selalu membuat anak bersedih, pemarah dan lemah jiwanya. Anak merasa terasing diantara masyarakat yang kebanyakan terdiri atas keluarga yang bersatu.

Perceraian yang berarti keterpisahan antara ibu, ayah dan anak-anak apapun penyebabnya, bisa memberi dampak buruk bagi anak. Karena sebuah keluarga tidak lagi utuh, dan umumnya yang terjadi adalah ibu bersama anak-anak di satu pihak, dan ayah yang hidup sendiri. Akibatnya,

anak kehilangan salah satu tokoh identifikasi mereka. Hal ini tentunya menuntut penyesuaian diri lagi setelah anak mampu mengatasi kesulitan menghadapi perceraian orang tuanya.³⁹

Umumnya sikap anak-anak terhadap perceraian adalah kaget (*shock*) dan menghindari kenyataan bahwa perpecahan keluarga tak terjadi pada dirinya. Banyak yang merasa cemas dan takut, ada pula yang marah dan uring-uringan dan juga membangkang. Tetapi ada pula berusaha keras untuk menyatukan kembali kedua orangtuanya. Meskipun reaksi ini bervariasi umumnya, Robert Weiss dalam bukunya *Marital Separation* dalam Musbikin menyebutkan bahwa reaksi emosional anak sangatlah tergantung pada pemahaman anak tentang perkawinan orangtuanya, usia anak, tempramen anak, serta sikap dan perilaku orangtua terhadap anak.⁴⁰

Anak korban perceraian akan mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salah. Mereka mengalami gangguan emosional dan neurotik. Kasus keluarga *broken home* ini sering ditemui di sekolah, seperti anak menjadi malas belajar, menyendiri, agresif, membolos dan suka menentang guru. Sedangkan menurut hasil penelitian Heteringthondalam Haris bahwa peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan dan sering marah-marah. Perceraian juga setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh. Peran keluarga yang dijalankan dan dibebani kepada satu orang saja akan menjadi jauh lebih sulit jika

³⁹ Haris Yuliaji, *Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kondisi Kematangan Emosi Anak*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma 2018), hal. 30

⁴⁰ *Ibid*, 31

dibandingkan oleh dua orang. Keadaan yang tidak menentu ini cenderung membuat anak memilih tinggal di rumah baru, ingin hidup menyendiri, menjauhi temannya. Perasaannya sering diliputi kecemasan dan rasa aman pun terancam.⁴¹

Menurut Hurlock dalam Haris dampak remaja korban perceraian orangtua, antara lain:⁴²

- a. Mudah emosi (sensitif)
- b. Kurang konsentrasi belajar
- c. Tidak peduli lingkungan dan sesamanya
- d. Tidak tahu sopan santun
- e. Tidak tahu etika bermasyarakat
- f. Senang mencari perhatian orang lain
- g. Ingin menang sendiri
- h. Susah diatur
- i. Suka melawan orangtua
- j. Tidak memiliki tujuan hidup
- k. Kurang memiliki daya juang
- l. Berperilaku nakal
- m. Mengalami depresi
- n. Kecenderungan terhadap obat-obatan terlarang

Anak seharusnya tumbuh di lingkungan keluarga yang harmonis agar anak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan optimal.

⁴¹*Ibid*, 32

⁴²*Ibid*, 33

Perceraian orangtua sangat berpengaruh bagi anak dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Setiap tingkatan usia anak memperlihatkan cara penyesuaian diri dan penyelesaian yang berbeda-beda terhadap perceraian yang terjadi pada orangtua mereka. Senada dengan Dagon, Santrock mengatakan bahwa bagi anak yang mengalami perceraian ketika remaja akan lebih mengingat konflik yang terjadi dalam keluarga mereka ketika mereka memasuki fase dewasa awal nantinya. Sebaliknya ketika masih usia anak-anak, maka anak akancenderung sedikit mengingat tentang konflik yang terjadi dalam keluarga.⁴³

Beberapa gejala umumyang ditunjukkan anak sebagai respon negatif dari perceraian kedua orang tuanya yaitu:⁴⁴

- a. Kehidupan keluarga sebelum terjadi perceraian
- b. Permasalahan pada keluarga yang semakin meningkat sehingga membuahkan keputusan orangtua untuk bercerai.
- c. Perubahan status sosial ekonomi maupun psikologis sebagai anak yang dibesarkan oleh satu orangtua.
- d. Perubahan pola hubungan antara anak dan orangtua, baik orangtua yang diikuti anak maupun tidak.
- e. Kemungkinan salah satu orangtua menikah lagi dan membawa anggota keluarga baru dalam lingkungan keluarga tersebut.

⁴³ Santrock, John W, *Adolesence (Perkembangan Renaja)*. Jakarta: Erlangga: 2003), hal. 199

⁴⁴ Anik Farida, *Perempuan dalam Sistem Perkawinan dan Perceraian Diberbagai Komunitas Adat*. (Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Agama: 2007). Hal. 35

Pengalaman yang terjadi tersebut dapat menimbulkan trauma yang cukup besar bagi anak. Penerimaan kenyataan ini membutuhkan waktu yang cukup lama, dan hampir semua remaja merasakan perceraian sebagai sesuatu yang menyakitkan bagi mereka.

Respon remaja terhadap perceraian yang terjadi pada kedua orangtuanya bisa berbeda, ada anak yang merespon secara positif dan ada anak yang merespon secara negatif. Remaja yang mengalami perceraian orangtua di usia yang sudah relatif besar sudah tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpanya, namun anak mulai memiliki rasa takut akan perubahan situasi keluarga dan memiliki rasa cemas akan ditinggal oleh salah satu orangtua. Respon secara positif contohnya anak jadi mudah menyesuaikan diri, aktif berorganisasi, dan punya motivasi lebih dalam meningkatkan prestasi.

D. Penelitian Terdahulu

Skripsi dengan judul “Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua” yang dilakukan oleh Eka Asriandari (2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja korban perceraian orangtua. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Pemilihan subjek penelitian menggunakan purposive dan didapat lima subjek penelitian yaitu lima remaja akhir yang memiliki orangtua yang telah bercerai. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi sehingga

instrumen pengumpulan datanya berupa pedoman wawancara dan pedoman observasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data, lalu kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data. Hasil penelitian yang di dapat subjek An dan By memiliki regulasi emosi yang baik, sementara Ps, Mr, dan Dk kurang baik. Subjek An, Dk, dan Mr mampu melakukan pengendalian impuls yang baik sementara By dan Ps belum mampu melakukan pengendalian impuls yang baik. Kelima subjek memiliki rasa optimisme dalam diri masing-masing.⁴⁵

Skripsi dengan judul “Resiliensi Remaja yang Orangtuanya Bercerai” yang dilakukan oleh Patricia (2016). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran resiliensi remaja yang orangtuanya bercerai. Adapun fokus penelitian yang diajukan adalah “Bagaimana resiliensi remaja yang mengalami perceraian orangtua?”. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan analisis isi terarah. Informan dalam penelitian ini adalah tiga remaja berusia 10 sampai 22 tahun yang mengalami perceraian orangtua. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur. Validitas hasil penelitian ini didapatkan dengan meminta *external auditor*, dalam hal ini dosen untuk mereview keseluruhan penelitian serta peneliti mengklarifikasi bias yang mungkin dibawa peneliti ke dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami dampak perceraian orangtua, namun dapat dikatakan sebagai remaja yang resilien karena

⁴⁵ Eka Asriandari, Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua, (Skripsi UIN Yogyakarta: 2015), hal. vii

memiliki sumber pembentukan resiliensi *I Have*, *I Am* dan *I Can* yang saling menopang dan berinteraksi. Sumber *I Have* meliputi adanya sumber dukungan figur lekat, sumber ekonomi dan akses layanan kesehatan tercukupi serta memiliki dorongan untuk mandiri. Sumber *I Am* meliputi gambaran diri positif, penuh harapan dan keinginan serta sikap dalam berelasi dengan orang lain. Sedangkan sumber *I Can* meliputi kemampuan memahami perasaan dan mengatasi masalah dengan berbagai cara.⁴⁶

Skripsi dengan judul “Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua” Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dilakukan Oleh Merlin Indriani(2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi remaja korban perceraian orangtua dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja korban perceraian orangtua. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan jenis naratif. Dengan subjek dua remaja putri yang berusia 12-16 tahun yang menjadi korban perceraian orangtua. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara, observasi dan tes *ssct*. Hasil penelitian yang didapatkan menyebutkan bahwa kedua subjek memiliki resiliensi yang berbeda antara subjek EC dan EL. Faktor-faktor resiliensi yang mempengaruhi adalah faktor protektif internal dan eksternal dari kedua subjek, diantaranya memiliki kemampuan kognitif yang baik, religiustas baik dan memiliki rasa kasih sayang. Sedangkan

⁴⁶ Patricia, *Resiliensi Remaja yang Orangnya Bercerai*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta: 2016), hal. vii

faktor eksternal dari kedua subjek adalah masih adanya perhatian dari orangtua kepada kedua subjek.⁴⁷

Skripsi dengan judul “Resiliensi Remaja Korban Orang Tua Bercerai (Studi Kasus di Sasana Golden Boxing Wonokromo Pleret Bantul)” yang dilakukan oleh Anisa Mistiana (2018). Fokus penelitian ini adalah bagaimana resiliensi remaja tersebut dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dimana dalam pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara ditujukan kepada 3 remaja korban perceraian, 3 keluarga yang sekarang tinggal bersama remaja korban, 2 pelatih sasana, dan 2 teman-teman di sasana. Hasil penelitian ini yaitu resiliensi yang dilakukan oleh remaja membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang tidak gampang. Diantara ketiga remaja tersebut, dua diantaranya sudah mampu beresilien dengan baik dan satu remaja belum mampu bersilien. Banyak faktor yang mendukung remaja melakukan resiliensi yang optimal seperti dukungan keluarga, pengaruh lingkungan sekitar, kesadaran remaja untuk merubah dirinya agar tidak terus-menerus memikirkan akan dampak perceraian orang tuanya dan lembaga yaitu sasana yang mampu membuat remaja tersebut mampu mengenali potensi dirinya dan mampu mengontrol emosi mereka sedikit demi sedikit.⁴⁸

⁴⁷ Merlin Indriani, *Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua*, (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018), hal. x

⁴⁸ Anisa Mistiana, *Resiliensi Remaja Korban Orang Tua Bercerai (Studi Kasus di Sasana Golden Boxing Wonokromo Pleret Bantul)*, (UIN SUKA Yogyakarta: 2018), hal. x

Skripsi dengan judul “Bimbingan Individu dalam Mengembangkan Resiliensi Remaja *Broken Home* di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen” ditulis oleh Dennis Ilham Romadhona (2019). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan individu yang dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen dalam mengembangkan resiliensi remaja *Broken Home*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang mana peneliti menjelaskan dan mendeskripsikan hasil temuan. Subjek dalam penelitian ini kepala dan pekerja sosial Pamardi Siwi serta remaja *Broken Home* sebagai informan yang mengetahui dan memahami mengenai permasalahan yang diteliti. Teknik pengumpulan data menggunakan Observasi dan Wawancara. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat 3 peksos (pekerja sosial) yang melakukan bimbingan individu. Proses bimbingan individu di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen meliputi Identifikasi Masalah, Pendalaman Masalah, pemberian tindakan berupa (bimbingan Agama dan Olahraga), dan CC (*Cash Convergence*). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bimbingan individu dilakukan dua kali dalam satu minggu sangat membantu menumbuhkan resiliensi remaja *Broken Home* di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen.⁴⁹

⁴⁹ Dennis Ilham Romadhona, *Bimbingan Individu dalam Mengembangkan Resiliensi Remaja Broken Home di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen*, (Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Surakarta. 2019), hal. vi

E. Penegasan istilah

Penegasan istilah dalam judul penyusunan laporan penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan definisi yang tepat dan batasan istilah yang digunakan agar tidak terjadi penafsiran yang salah, yaitu:

1. Penegasan Konseptual

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam memahami istilah yang dipakai dalam penelitian ini, maka perlu adanya penegasan istilah.

- a. Resiliensi remaja adalah kemampuan remaja dalam menghadapi sebuah situasi yang yang sulit lalu kemudian dapat bangkit dan menjadi individu yang yang lebih baik dan lebih kuat dari sebelumnya.⁵⁰
- b. Hambatan resiliensi adalah faktor atau keadaan yang membatasi, atau mencegah pencapaian sasaran, kekuatan yang memaksa pembatalan pelaksanaan atau upaya dalam proses Resiliensi.⁵¹
- c. Perceraian adalah merupakan akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana pasangan suami isteri kemudian berpisah lalu hidup masing-masingdan hal itu disahkan oleh hukum yang berlaku di wilayah tersebut.⁵²

⁵⁰ Melisa Falentina & Agoes Dariyo, Gambaran Resiliensi pada Anak yang Mengalami Thalasiaemia, *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1, 2016, hal. 24.

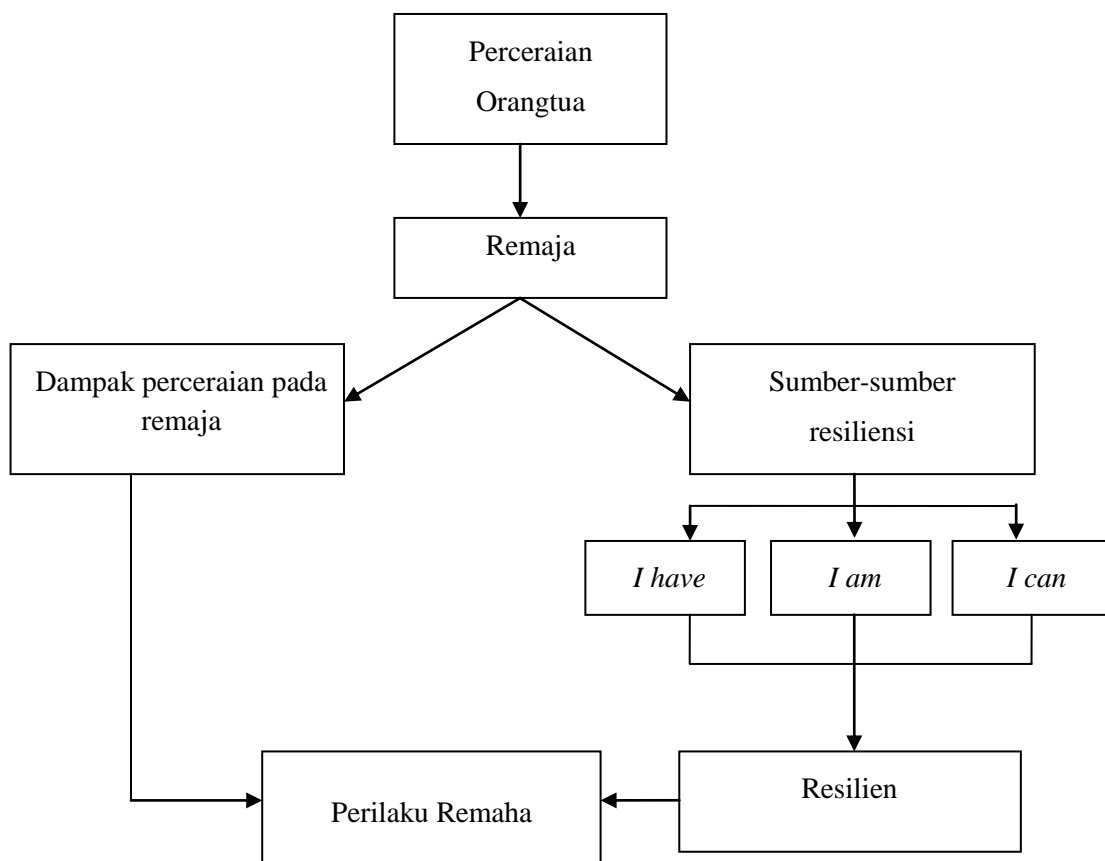
⁵¹ <https://kbbi.web.id/kendala>, diakses pada 04 Agustus 2019.

⁵² Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Dewasa Mud*. (Jakarta: PT. Grasindo: 2003),hal. 120

2. Penegasan Operasional

Berdasarkan penegasan istilah secara konseptual diatas, maka penegasan istilah secara operasional yang dimaksud dari **“Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua yang Hidup Mandiri”** adalah kemampuan remaja dalam menghadapi sebuah situasi yang yang sulit lalu kemudian dapat bangkit dan menjadi individu yang yang lebih baik dan lebih kuat dari permasalahan perceraian.

F. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Resiliensi remaja korban perceraian orang tua