

RESILIENSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA: STUDI LITERATUR

RESILIENCE IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCED PARENTAL DIVORCE: LITERATURE STUDY

Muhamad Taufik Hermansyah⁽¹⁾, M. Noor Rochman Hadjam⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada⁽¹⁾, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada⁽²⁾
E-mail: taufikmuhamad545@mail.ugm.ac.id⁽¹⁾, nrochman@ugm.ac.id⁽²⁾

Abstrak : Perceraian orang tua merupakan suatu fenomena yang muncul setiap tahun, hal tersebut dapat menyebabkan berbagai dampak pada anak khususnya di usia remaja. Beberapa dampak yang dihasilkan oleh perceraian orang tua pada remaja adalah menyebabkan kesedihan, stres dan trauma. Kemampuan resiliensi dapat berperan penting dalam menurunkan dampak perceraian orang tua. Penelitian ini mengkaji resiliensi sebagai bagian dari psikologi positif dalam berperan pada remaja yang mengalami hal tersebut. Metode literature review digunakan dalam artikel ini, dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk dievaluasi dan dikritisi, kemudian disimpulkan oleh penulis. Peran, urgensi dan dinamika resiliensi remaja korban perceraian orang tua pada artikel ini dibahas. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami peran resiliensi pada remaja korban perceraian orang tua. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai peran resiliensi dan intervensi agar dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan remaja.

Kata Kunci : Perceraian, remaja, resiliensi

Abstract : Parental divorce is a phenomenon which always occurs every year. Divorce may cause numerous impacts on children, especially adolescents. Several impacts on adolescents that are caused by parental divorce are sadness, stress and trauma. Resilience plays important role in reducing the impact of parental divorce. This research examined resilience as a part of positive psychology on adolescents who experienced parental divorce. Literature review method was used within this article, by combining theories to research results to be evaluated and criticized, then concluded by the researcher. The role, urgency and dynamics of resilience on adolescents who experienced parental divorce are discussed within this article. This research is expected to help providing new knowledge in understanding the role of resilience on adolescents who experienced parental divorce. Further research to examine deeper about the role of resilience and intervention is required in order to provide solution for this adolescent's problem.

Keywords : Divorce, adolescents, resilience

PENDAHULUAN

Psikologi positif merupakan sebuah pendekatan baru dalam bidang psikologi yang telah memberikan kontribusi pada berbagai bidang keilmuan. Peran psikologi positif dapat memberikan kontribusi pada perkembangan individu agar berfungsi secara optimal. Pendekatan ini telah banyak dikaji dalam beberapa dekade ini dan menjadikan sebuah disiplin ilmu yang telah berkembang (Setiadi, 2016; Gable & Haidt, 2005). Resiliensi merupakan disiplin ilmu yang menarik untuk dikaji, selama beberapa dekade terakhir penelitian mengenai resiliensi telah mendukung perkembangan psikologi positif (Altundağ &

Bulut, 2014). Resiliensi berfungsi untuk merepresentasikan kemampuan individu dalam bertahan hidup dan penyesuaian diri setelah mengalami trauma (Yu & Zhang, 2007). Resiliensi dapat diimplikasikan dalam berbagai rentang umur kehidupan, salah satu fase kehidupan yang penting untuk membutuhkan kemampuan resiliensi yang baik adalah fase remaja. (Hermansyah, 2019)

Masa remaja merupakan fase krisis dalam rentang kehidupan manusia, karena fase ini individu mengalami masa transisi untuk berkembang menuju fase dewasa. Fase ini terdapat berbagai perubahan situasi yang tidak dapat diprediksi serta dapat berubah-ubah (Lee et.al, 2012). Berbagai masa krisis remaja dapat

ditunjang oleh fungsi keluarga yang baik. Fungsi keluarga yang utuh dapat bertanggung jawab pada pola pengasuhan anak dan merealisasikan fungsi krisis pada remaja (Nisfianoor & Yulianti, 2005; Rohmat, 2010). Keluarga memberikan peran penting dalam perkembangan remaja, yaitu memberikan rasa aman sehingga dapat memberikan tanggung jawab pada tugas perkembangan fisik dan psikologis (Asriandari, 2015). Namun, fungsi keluarga tidak selamanya dapat berfungsi dengan baik. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja dalam masalah keluarga adalah perceraian orang tua (Mucaj & Xeka, 2015).

Perceraian disebabkan oleh fungsi dari keluarga yang tidak berjalan dengan baik. Penyebab utama perceraian dikarenakan pertikaian antara suami dan istri dan lemahnya fungsi komunikasi. Fenomena perceraian setiap tahunnya selalu meningkat sehingga menimbulkan dampak bagi anak. Anak akan berpotensi mengalami masa sulit setelah bercerainya orang tua karena sebagian besar terjadi di bawah bayang-bayang konflik dan pertengkaran. (Altundağ & Bulut, 2014; Mucaj & Xeka, 2015). Beberapa dampak perceraian orang tua adalah menimbulkan perilaku yang buruk pada anak di sekolah (Dewi & Hendriani, 2014) dan akan menurunkan performa fungsi perkembangan yang disebabkan oleh perilaku bermasalah (Babalıs et.al, 2014). Selain itu perceraian dapat menimbulkan kesedihan, ketakutan, kecemasan, merasa ditinggalkan dan kemarahan (Altundağ & Bulut, 2014). Dampak negatif perceraian orang tua juga memberikan berpotensi terbawa hingga masa dewasa (Wolchik et al, 2009) sehingga masalah perceraian dapat menyebabkan rasa keterpurukan dalam hidup (Dewi & Hendriani, 2014). Hetherinton et.al (dalam Wolchik et al, 2009) memaparkan bahwa sebagian remaja yang memiliki perceraian orang tua memiliki masalah pada kesehatan mental.

Fase remaja merupakan fase yang cukup rentan di mana fase ini merupakan fase pencarian identitas. Perasaan sedih dan kehilangan akibat perceraian orang tua dapat diartikan sebagai salah satu bentuk tekanan yang timbul dari eksternal sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja dengan latar belakang perceraian orang tua dapat mengalami beban stres yang lebih besar jika dibandingkan dengan latar belakang keluarga yang utuh. Tekanan dan dampak yang muncul dalam peristiwa ini diperlukan strategi

untuk menyelesaikan masalah dengan kemampuan resiliensi yang baik (Hadianti et.al, 2017).

Remaja dengan orang tua yang bercerai membutuhkan ketahanan atau resiliensi yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan beradaptasi dan bertahan dalam keadaan yang dianggap merugikan dan membuat stres pada individu (Windle, 2011). Terdapat hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi merupakan variabel penting pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, sehingga dalam studi literatur ini peneliti akan memaparkan bagaimana peran resiliensi dan dinamika proses pada remaja yang mengalami perceraian orang tua dapat mencapai resiliensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *lietratur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dari berbagai sumber yang berbeda (Priasmoro, 2016). Kemudian sumber-sumber yang diperoleh dilakukan evaluasi, dikritisi dan disusun secara sistematis serta disimpulkan oleh penulis.

Penacrian artikel jurnal melalui beberapa *database* seperti *google scholar*, *google*, dan *proquest*. Kata kunci dalam mencari artikel penelitian berupa “*resilience*”, “*parental divorce*”, “*resiliensi remaja orang tua bercerai*”, “*resilience on adolescents*”, dan “*adolescents with parents divorced*”. Total artikel yang telah didapat berjumlah 26 artikel jurnal yang membahas resiliensi dan peran resiliensi berkaitan dengan topik penelitian yang dimuat dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

HASIL

Resiliensi

Penelitian mengenai resiliensi telah ditemukan dengan melihat definisi, aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. Teori resiliensi akan dipaparkan dalam definisi dan aspek yang sering digunakan dalam beberapa penelitian (Wagnild & Young, 1993; Connor & Davidson, 2003; Oshio et.al, 2003; Ungar, 2008; Yu & Zhang, 2007). Hasil penelitian tersebut telah memaparkan teori resiliensi sebagai dasar dalam beberapa penelitian (Hermansyah, 2019; Febrinabilah &

Listiyandini, 2016). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akan diringkas berdasarkan temuan dari penelitian Holaday & McPhearson (2007). Definisi, aspek dan faktor yang mempengaruhi resiliensi akan dipaparkan dalam pembahasan.

Peran Resiliensi

Resiliensi menjadi suatu hal yang penting ketika remaja dihadapkan pada situasi keluarga yang tidak utuh. Penelitian Armistead et.al (1990), Kelly & Emery, (2003), Shin et.al, (2010) dan Lee et.al (2012) telah menjelaskan bahwa pentingnya resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Proses dinamika resiliensi telah ditemukan dalam penelitian Aryadelina & Laksmiwati (2019) dan Hadianti (2017) yang akan diperkuat dalam beberapa hasil temuan sebelumnya seperti pada Holaday & McPhearson (1997), Dumont & Provost (1999), Altundağ & Bulut (2014) dan Asriandari (2015) yang akan dijelaskan di pembahasan.

PEMBAHASAN

Resiliensi merujuk pada karakteristik dan kemampuan individu dalam mengatasi stres (Wagnild & Young, 1993) yang menunjang kemampuan individu dalam menghadapi masalah, dengan demikian dapat menjadi *treatment* yang penting dalam menurunkan depresi (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi merepresentasikan kemampuan bertahan hidup dan penyesuaian diri setelah mengalami perubahan dalam hidup (Yu & Zhang, 2007), memulihkan dan mengatasi kesulitan sehingga dapat memulihkan fungsi perkembangan pada individu setelah mengalami trauma (Ungar, 2008). Holaday & McPhearson (1997) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan dan mengatasi diri dari kesulitan hidup yang dialami. Setelah mendapatkan penyesuaian diri, individu dapat melanjutkan kehidupannya seperti biasa. Definisi lain yang dikemukakan oleh beberapa ahli adalah resiliensi merupakan faktor dan kunci dalam proses untuk mengatasi keterpurukan ketika terjadi peristiwa yang dianggap negatif (Oshio et.al, 2003).

Resiliensi memiliki lima aspek, yaitu kompetensi pribadi, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritualitas (Connor & Davidson, 2003). Selain itu terdapat faktor-

faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Holaday & McPhearson (1997), yaitu dukungan sosial (termasuk pengaruh budaya dan komunitas, sekolah, dukungan secara personal dan keluarga), keterampilan kognitif (termasuk kecerdasan, *coping style*, kontrol pribadi dan pemaknaan) dan sumber daya psikologis pada individu.

Perceraian orang tua dapat membuat remaja mengalami stres (Armistead et.al, 1990) sehingga menyebabkan masalah pada perilaku dan emosional (Kelly & Emery, 2003). Oleh karena itu pentingnya memahami resiliensi pada remaja agar dapat memberikan kesehatan mental yang tepat dalam kondisi krisis keluarga (Shin et.al, 2010). Lebih lanjut, resiliensi merupakan variabel kunci untuk memprediksi hasil yang positif dalam menghadapi kesulitan, karena itu resiliensi dianggap sebagai proses memobilisasi sumber daya internal dan eksternal pada individu untuk beradaptasi secara efektif dalam mengelola stres dan trauma (Lee et.al, 2012).

Hasil temuan penelitian dari Aryadelina & Laksmiwati (2019) bahwa setelah mengalami perceraian orang tua, remaja akan melalui tahap *succumbing* (menyerah) karena situasi yang sulit. Kemudian, remaja mengalami *survival* karena faktor eksternal dari dukungan dari orang terdekat dan ibu. Tahap selanjutnya remaja memasuki fase *recovery* dengan menerima situasi sulit yang didapatkan dari faktor eksternal yaitu peran keluarga, dan faktor internal yaitu keyakinan di dalam diri dan memandang situasi dari sudut pandang positif. Setelah itu, individu masuk dalam tahap resiliensi yaitu bangkit dari situasi sulit. Adanya proses dalam resiliensi ditunjukkan dalam penelitian Holaday & McPhearson (1997) bahwa individu yang memiliki resiliensi akan melalui proses *survive* dalam kehidupannya, kemudian kehidupan akan normal kembali. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dumont & Provost (1999) bahwa perubahan kehidupan yang diakibatkan oleh perubahan struktur keluarga, dalam hal ini perceraian beberapa remaja yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi meski melalui fase penurunan kesejahteraan.

Penelitian studi literatur oleh Hadianti (2017) ditemukan bahwa perceraian orang tua tidak semua dipandang negatif, terdapat beberapa situasi yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk mendapatkan nilai positif. Sisi positif dapat diperoleh dengan resiliensi yang baik sehingga remaja memiliki kemampuan

untuk beradaptasi terhadap perubahan dalam hidup dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami situasi traumatis. Hasil penelitian literturnya adalah remaja yang memiliki resiliensi yang baik ketika mengalami perceraian orang tua dapat dijadikan kesempatan untuk meraih hasil yang positif yaitu dengan meraih prestasi. Resiliensi dapat terbentuk pada remaja pada kasus ini apabila mempunyai keyakinan bahwa dengan bercerainya orang tua dapat memberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi, salah satu potensi yang dapat dikembangkan adalah motivasi untuk berprestasi. Orang tua diharapkan memiliki pemahaman pada anak untuk meningkatkan resiliensi mereka dengan memberikan dukungan sosial dan emosional sebagai bentuk perhatian. Selain itu, lingkungan dan masyarakat juga diharapkan dapat memahami bahwa kasus remaja yang mengalami perceraian orang tua untuk tidak memberikan label negatif, melainkan memberikan dukungan sosial agar mereka dapat mengembangkan potensinya.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Altundağ & Bulut (2014), bahwa resiliensi merupakan faktor yang paling kuat untuk mengurangi rasa kesepian pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Untuk mendapatkan kemampuan resiliensi, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan. Dukungan teman sebaya dan dukungan keluarga dapat dilakukan agar remaja tetap mendapatkan motivasi meski mereka mengalami hal yang tidak mereka inginkan. Kemudian kemampuan *struggle* pada individu juga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dalam menghadapi perceraian orang tua. Lebih lanjut, rasa optimis, efikasi diri dan *reaching out* yang baik dapat membantu meningkatkan resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua (Altundağ & Bulut, 2014; Asriandari, 2015).

Dapat dikatakan bahwa resiliensi yang baik diperlukan sepanjang rentang kehidupan manusia, karena manusia sepanjang hidup terdapat situasi yang dapat membuat individu menjadi terpuruk. Dalam kasus ini, resiliensi diperlukan oleh remaja karena *stressor* dari perceraian orang tua tidak mudah bagi remaja untuk bangkit kembali dari situasi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan latar belakang dan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan, remaja

berpotensi memiliki dampak setelah terjadi perceraian orang tua. Resiliensi dibutuhkan untuk mengurangi dan mengatasi dampak-dampak tersebut. Resiliensi dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk menjaga kesehatan mental, bangkit dari situasi sulit dan menyesuaikan diri sehingga dapat menajalani kehidupan dengan normal kembali. Oleh karena itu Resiliensi memiliki peran yang cukup penting sekaligus dapat membantu dalam berkembangnya individu. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami peran resiliensi pada remaja korban perceraian orang tua. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai peran resiliensi agar dapat memberikan solusi praktis bagi permasalahan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2014). Prediction of resilience of adolescents whose parents are divorced. *Psychology*, 5(10), 1215.
- Armistead, L., McCombs, A., Forehand, R., Wierson, M., Long, N., & Fauber, R. (1990). Coping with divorce: A study of young adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(1), 79-84.
- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua yang Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2).
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Babalis, T., Tsoli, K., Nikolopoulos, V., & Maniatis, P. (2014). The Effect of divorce on school performance and behavior in preschool children in Greece: an empirical study of teachers' views. *Psychology*, 5(01), 20.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

- Dewi, N. R., & Hendriani, W. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi pada remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(3), 37-43.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family relations*, 52(4), 352-362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2).
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012. doi:10.1100/2012/390450
- Mucaj, A., & Xeka, S. (2015). Divorce and psycho-social effects on adolescents in Albania. *European Scientific Journal*, 11(14).
- Nisfianoor, M., Yulianti, E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi Vol*, 3(1), 1.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3_suppl), 1217-1222. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.2003.93.3f.1217>
- Priasmoro, D. P. (2016). Literatur review: aplikasi model sosial dalam pelayanan kesehatan jiwa pada ibu hamil dengan hiv/aids. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 4(1), 12-19.
- Rohmat, R. (2010). Keluarga dan pola pengasuhan anak. *Yin Yang*, 5(1), 35-46.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Shin, S. H., Choi, H., Kim, M. J., & Kim, Y. H. (2010). Comparing adolescents' adjustment and family resilience in divorced families depending on the types of primary caregiver. *Journal of Clinical Nursing*, 19(11- 12), 1695-1706. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1365-2702.2009.03081.x>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measure III ent*, 1(2), 165-178.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.

- Wolchik, S. A., Schenck, C. E., & Sandler, I. N. (2009). Promoting resilience in youth from divorced families: Lessons learned from experimental trials of the New Beginnings Program. *Journal of personality*, 77(6), 1833-1868. 10.1111/j.1467-6494.2009.00602.x.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometrics evaluation of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30