

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit terkecil sekaligus fondasi utama dalam struktur masyarakat. Sebagai lingkungan pertama yang dikenal oleh individu, keluarga memegang peran sentral dalam membentuk kepribadian, menanamkan nilai-nilai moral, serta memberikan pendidikan awal yang menentukan kualitas perkembangan anak (Santoso dkk., 2023). Di dalam keluarga pula, anak-anak memperoleh pengalaman belajar yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan sosial yang akan menjadi bekal dalam menjalani kehidupan di masyarakat yang lebih luas. Namun demikian, kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua keluarga mampu menjalankan fungsi idealnya tersebut. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia adalah meningkatnya angka perceraian. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), angka perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada tahun 2022, meningkat dari 447.743 kasus pada tahun 2021. Data Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia (Ditjen Badilag, 2023) juga mencatat bahwa jumlah perkara perceraian yang diputus oleh Pengadilan Agama seluruh Indonesia pada tahun 2022 mencapai angka tertinggi dalam satu dekade terakhir. Tren peningkatan ini tidak hanya menjadi masalah sosial semata, tetapi membawa dampak psikologis yang signifikan, terutama bagi anak-anak yang menjadi pihak paling rentan dalam proses perceraian

Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada kedua pasangan yang bercerai, tetapi juga memberikan pengaruh yang mendalam terhadap kondisi psikologis anak, khususnya remaja. Remaja yang berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak perceraian. Pada fase ini, remaja sedang melewati masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa suatu periode yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Mereka sangat membutuhkan rasa aman secara emosional, stabilitas lingkungan keluarga, serta figur orang tua yang solid sebagai dasar pembentukan identitas diri (Jenz, 2021).

Penelitian Jenz (2021) menunjukkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi perkembangan psikososial dan hasil belajar anak secara kompleks. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua sering kali mengalami kecemasan, kesedihan mendalam, perasaan kehilangan, serta perubahan perilaku seperti menjadi agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, atau justru mencari perhatian secara berlebihan. Harahap (2021) dalam penelitiannya tentang kesehatan mental remaja putri yang ditinggalkan orang tua bercerai menemukan bahwa sebagian besar subjek mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup berat, ditunjukkan dengan gejala kecemasan, depresi, dan menurunnya kemampuan berinteraksi sosial. Penelitian Yaksa (2022) juga mengungkap bahwa perceraian berdampak negatif terhadap pertumbuhan kepercayaan diri anak, yang terlihat dari sikap anak yang menjadi

lebih pendiam, kurang termotivasi, dan kurang percaya diri. Penelitian Sari (2024) turut menambahkan bahwa remaja korban perceraian rentan mengalami rasa minder, kehilangan model peran keluarga utuh, dan kemunculan perilaku-perilaku maladaptif.

Di tengah berbagai dampak negatif tersebut, terdapat kenyataan bahwa tidak semua remaja mengalami gangguan psikologis yang berkepanjangan akibat perceraian orang tua. Beberapa remaja justru menunjukkan kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan bahkan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat setelah melewati pengalaman krisis keluarga tersebut. Kemampuan inilah yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai resiliensi.

Resiliensi merupakan konsep sentral dalam psikologi positif yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber-sumber tekanan yang signifikan (American Psychological Association [APA], 2014). Farchi dan Peled-Avram (2025) dalam *Frontiers in Psychology* mendefinisikan resiliensi sebagai kumpulan sumber daya personal dan sosial yang dimiliki individu, yang memungkinkan adaptasi terhadap berbagai bentuk kesulitan. Definisi ini mengangkat perdebatan mendasar dalam literatur resiliensi, yakni antara perspektif *trait* yang memandang resiliensi sebagai sifat bawaan yang relatif stabil, dan perspektif *state* yang memandang resiliensi sebagai kapasitas yang fleksibel, dapat dipelajari, dan berkembang sesuai konteks situasional.

Dalam konteks penelitian ini, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang bukan sekadar sifat bawaan individu, melainkan kapasitas yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal individu (seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan pemaknaan positif) dengan faktor eksternal dari lingkungan sosial (seperti dukungan keluarga, teman sebaya, guru, dan komunitas). Pemahaman ini sejalan dengan pandangan Ungar (2008, dalam Azmy & Hartini, 2021) yang menekankan bahwa resiliensi bersifat kontekstual dan tidak dapat dilepaskan dari sumber daya sosial yang tersedia di lingkungan individu.

Fenomena yang menjadi konteks dalam penelitian ini adalah perceraian orang tua, yang dipahami sebagai putusnya ikatan perkawinan antara ayah dan ibu secara resmi melalui prosedur hukum, yang mengakibatkan perubahan struktur keluarga secara mendasar (Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan). Perceraian bukan sekadar peristiwa tunggal, melainkan sebuah proses yang panjang dimulai dari konflik rumah tangga yang berkepanjangan, proses hukum, hingga penyesuaian pasca cerai yang keseluruhannya dapat menjadi sumber tekanan bagi anak. Remaja yang terdampak perceraian harus menghadapi tantangan ganda yaitu beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga (misalnya tinggal dengan salah satu orang tua, penyesuaian terhadap pengaturan kunjungan, atau perpindahan tempat tinggal) sekaligus mengelola beban emosional yang kompleks di tengah periode perkembangan yang sudah penuh tekanan.

Titik fokus penelitian ini adalah pada strategi resiliensi, yaitu cara-cara aktif yang dikembangkan oleh remaja dalam membangun dan mempertahankan kemampuan adaptasinya ketika menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua. Strategi resiliensi mencakup berbagai bentuk perilaku koping, regulasi emosi, pencarian dukungan sosial, pemaknaan ulang pengalaman, serta pemanfaatan sumber daya yang tersedia di lingkungan individu (Saputri dkk, 2024). Memahami strategi-strategi ini secara mendalam dan kontekstual merupakan kunci untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran bagi remaja yang menghadapi perceraian orang tua.

Untuk memperoleh gambaran awal, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMP N 3 Sukoharjo. Guru BK menyampaikan bahwa terdapat beberapa siswa yang berasal dari keluarga dengan latar belakang perceraian orang tua. Dari pengamatan guru BK, sebagian siswa tersebut menunjukkan kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, sementara Sebagian lainnya menunjukkan kecenderungan pergaulan kurang adaptif di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut nyata terjadi di lapangan dan membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji topik yang berkaitan dengan dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikologis remaja serta faktor-faktor yang mendukung resiliensi mereka. Kajian terhadap penelitian-penelitian tersebut penting untuk memetakan posisi penelitian ini sekaligus

mengidentifikasi kesenjangan yang perlu diisi. Penelitian Azmy dan Hartini (2021) mengkaji pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi remaja dari keluarga bercerai menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dan harapan secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi remaja, namun sekaligus menunjukkan bahwa tidak semua remaja memiliki akses yang memadai terhadap faktor-faktor protektif tersebut sehingga tingkat resiliensi di antara mereka sangat bervariasi. Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam membuktikan peran dukungan sosial, pendekatan kuantitatif yang digunakan tidak mampu mengungkap secara mendalam proses aktif bagaimana remaja membangun dan mengembangkan strategi resiliensinya dalam kehidupan nyata.

Harahap (2021) dalam penelitiannya yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif menemukan bahwa sebagian besar remaja putri yang orang tuanya bercerai mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup berat, meliputi gejala kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan berinteraksi sosial. Penelitian ini secara kuat menggambarkan sisi kerentanan (*vulnerability*) remaja di hadapan perceraian, namun kajiannya terbatas pada pengukuran tingkat gangguan tanpa mengeksplorasi lebih jauh bagaimana remaja mengembangkan mekanisme adaptasi untuk menghadapinya.

Yaksa (2022) menggunakan pendekatan studi kasus untuk meneliti dampak perceraian terhadap kepercayaan diri dan perubahan sikap anak. Temuan

penelitian ini menunjukkan bahwa perceraian menyebabkan anak cenderung menjadi lebih pendiam, kurang termotivasi, dan kehilangan rasa percaya diri. Kontribusi penelitian Yaksa terletak pada penggambarannya yang cukup rinci mengenai perubahan perilaku anak pasca-perceraian. Namun, keterbatasannya terletak pada fokus yang semata-mata berorientasi pada dampak negatif, sementara potensi anak untuk bangkit dan mengembangkan strategi adaptasi belum dieksplorasi.

Sari (2024) melakukan penelitian kualitatif fenomenologi yang berfokus pada proses penerimaan diri remaja korban perceraian orang tua. Penelitian ini menemukan sejumlah faktor yang memfasilitasi penerimaan diri remaja, di antaranya kehadiran ibu yang tanggap dan responsif, berkurangnya konflik terbuka antara kedua orang tua pasca-perceraian, serta dukungan dari lingkungan sosial sekitar. Temuan Sari (2024) memberikan kontribusi berharga dengan menunjukkan bahwa faktor relasional berperan penting dalam pemulihan psikologis remaja. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada luasnya fokus yang dikaji: penelitian ini tidak hanya menyoroti penerimaan diri, tetapi mengeksplorasi keseluruhan strategi resiliensi yang mencakup berbagai dimensi adaptasi secara lebih holistik.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu di atas, dapat diidentifikasi beberapa kesenjangan (*research gap*) yang perlu diisi. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya mampu mengukur besaran korelasi antarvariabel, namun tidak dapat mengungkap

bagaimana proses pembentukan strategi resiliensi itu terjadi secara nyata dan dinamis dalam kehidupan remaja. Kedua, penelitian kualitatif yang sudah ada seperti Sari (2024) masih berorientasi pada dampak yang dialami atau penerimaan diri, dan belum secara spesifik mengeksplorasi strategi resiliensi yang secara aktif dikembangkan remaja sebagai subjek yang agentif. Ketiga, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji strategi resiliensi remaja SMP dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai-nilai kolektivisme, peran keluarga besar yang khas, dan sistem dukungan sosial yang unik dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang memungkinkan pemahaman yang kaya dan perbandingan antar individu dengan latar belakang yang beragam. Kesenjangan-kesenjangan inilah yang menjadi dasar urgensi dilaksanakannya penelitian ini.

Penelitian ini penting dilakukan karena pemahaman kita tentang bagaimana remaja SMP mengembangkan strategi untuk menghadapi perceraian orang tua masih sangat terbatas. Selama ini penelitian lebih banyak membahas dampak negatif perceraian, padahal penting untuk memahami bagaimana remaja secara aktif membangun kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi tersebut. Siswa SMP dipilih sebagai fokus penelitian karena mereka sedang berada dalam masa transisi yang rentan, sehingga dukungan yang tepat pada fase ini dapat membuat perbedaan besar dalam perkembangan mereka. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat membantu pihak sekolah, konselor, dan orang tua

dalam merancang program pendampingan yang lebih efektif dan memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan remaja dari keluarga bercerai.

B. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana strategi resiliensi yang dikembangkan oleh remaja dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami strategi resiliensi yang dikembangkan oleh remaja dalam beradaptasi dengan perceraian orang tua di SMP, termasuk proses pembentukan strategi tersebut serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses resiliensi.

D. Manfaat penelitian

Secara teoritis, pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi resiliensi remaja dalam konteks perceraian akan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan teori resiliensi, khususnya dalam menjelaskan bagaimana faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial saling berinteraksi dalam membentuk kapasitas adaptasi remaja. Penelitian ini juga akan memperkaya perspektif resiliensi dalam konteks budaya Indonesia yang relatif belum banyak terdokumentasi dalam literatur ilmiah.

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran oleh berbagai pihak. Pemahaman tentang strategi resiliensi yang efektif dapat membantu orang tua

yang bercerai untuk memberikan dukungan yang lebih konstruktif kepada anak-anaknya (Sari, 2024). Bagi pendidik dan konselor sekolah, temuan ini dapat menjadi landasan dalam merancang program bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan siswa dari keluarga bercerai. Bagi praktisi kesehatan mental, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pendekatan terapeutik yang lebih sesuai dengan konteks budaya dan kebutuhan unik remaja Indonesia yang menghadapi perceraian orang tua (Saputri dkk, 2024).