

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Resiliensi

A. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan atau tekanan. Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikannya sebagai kemampuan merespons dan mengatasi kesulitan hidup secara sehat dan produktif. Individu yang resilien tidak sekadar mampu bertahan dari tekanan, tetapi juga dapat belajar dari pengalaman tersebut dan menggunakannya sebagai sarana untuk berkembang. Dalam konteks perceraian orang tua, resiliensi membantu remaja menghadapi perubahan struktur keluarga, mengelola emosi negatif, serta mempertahankan fungsi sosial dan akademiknya sehingga peluang untuk beradaptasi secara positif menjadi lebih besar.

B. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002) mengidentifikasi tujuh aspek resiliensi yang menjadi landasan utama penelitian ini. Aspek pertama adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga individu dapat berpikir rasional di bawah tekanan. Aspek kedua adalah pengendalian impuls, yaitu kemampuan menahan reaksi spontan agar keputusan yang diambil lebih adaptif dan tidak

menimbulkan konsekuensi negatif. Aspek ketiga adalah optimisme, yakni keyakinan realistis bahwa kondisi yang dihadapi dapat berubah menjadi lebih baik tanpa mengabaikan kenyataan yang ada. Aspek keempat adalah analisis kausal, yaitu kemampuan mengidentifikasi akar masalah secara akurat untuk menghindari kesalahan atribusi, termasuk kecenderungan menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) yang dapat merusak resiliensi.

Aspek kelima adalah empati, yaitu kemampuan memahami perasaan dan kondisi orang lain yang mendorong terbentuknya hubungan sosial yang lebih baik dan dukungan sosial yang lebih kuat. Aspek keenam adalah efikasi diri, yakni keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi masalah, yang menurut Bandura (1997 dalam Reivich & Shatté, 2002) bersumber dari pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap model, persuasi sosial, dan kondisi fisiologis. Aspek ketujuh adalah kemampuan untuk bangkit, yaitu kemampuan menjangkau peluang dan dukungan dari lingkungan sekitar sehingga kesulitan yang dihadapi dapat menjadi sarana pertumbuhan pribadi. Ketujuh aspek ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain dalam membentuk kapasitas resiliensi individu.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal mencakup kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, optimisme, spiritualitas, dan kemampuan pemecahan masalah. Faktor-faktor ini membantu individu menghadapi tekanan dan mengembangkan strategi adaptasi yang efektif dari dalam dirinya sendiri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang positif. Interaksi antara faktor internal dan eksternal inilah yang memungkinkan individu mengembangkan kemampuan adaptasi secara positif terhadap berbagai kesulitan hidup.

D. Dinamika Resiliensi pada Remaja Korban Perceraian

Tidak semua remaja yang mengalami perceraian orang tua menunjukkan dampak negatif yang sama. Sebagian remaja mampu beradaptasi dengan baik dan bahkan menunjukkan perkembangan positif setelahnya sebuah fenomena yang mencerminkan adanya resiliensi. Remaja yang resilien cenderung mampu mengelola emosi negatif, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, mencari dukungan dari lingkungan, serta memaknai pengalaman perceraian sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat mendorong pertumbuhan. Dalam penelitian ini, resiliensi dipahami sebagai proses adaptasi positif yang muncul

melalui interaksi antara faktor internal seperti regulasi emosi dan efikasi diri, dengan faktor eksternal berupa dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah, sehingga remaja mampu mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi dampak perceraian orang tua.

2. 2. Remaja

A. Pengertian Remaja

Remaja merupakan individu yang berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan. Santrock (2019) mendefinisikan remaja sebagai periode perkembangan yang dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Pada masa ini individu mengalami perubahan biologis yang cepat, perkembangan kemampuan berpikir yang semakin kompleks, serta proses pencarian identitas diri sebagai bagian dari tugas perkembangan menuju kedewasaan. Sejalan dengan hal tersebut, World Health Organization (WHO, 2024) menetapkan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun, yaitu periode ketika individu mulai mengembangkan kemandirian, memperluas hubungan sosial di luar keluarga, serta mempersiapkan diri untuk menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa.

Hurlock (2017) menambahkan bahwa masa remaja merupakan periode perubahan sikap dan perilaku sebagai konsekuensi dari perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut sering menimbulkan konflik internal karena remaja tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, namun belum sepenuhnya diterima sebagai orang dewasa. Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami kebingungan identitas, ketidakstabilan emosi, serta berbagai bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya. Dengan demikian, masa remaja dapat dipahami sebagai periode penting dalam pembentukan identitas diri, kemandirian, serta kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

B. Karakteristik Perkembangan Remaja

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan perkembangan yang terjadi secara bersamaan, mencakup dimensi fisik, kognitif, emosional, sosial, dan identitas diri. Menurut Santrock (2019), secara fisik remaja mengalami pubertas, yaitu proses kematangan biologis berupa perubahan hormonal dan pertumbuhan fisik yang cepat, yang sering memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan. Secara kognitif, remaja memasuki tahap operasional formal menurut Piaget (1972), di mana individu mampu berpikir abstrak, membuat hipotesis, dan mempertimbangkan konsekuensi

dari suatu tindakan, sehingga memungkinkan pemecahan masalah yang lebih efektif.

Secara emosional, intensitas dan kompleksitas emosi meningkat akibat perubahan hormonal, tuntutan sosial, dan tekanan akademik. Meskipun remaja mulai belajar mengenali dan mengelola emosinya, kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara sempurna sehingga konflik emosional masih sering terjadi. Secara sosial, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang semakin penting dan berpengaruh besar terhadap sikap serta perilaku remaja. Di tengah semua perubahan tersebut, Erikson (1968) menegaskan bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah pembentukan identitas diri (*identity versus role confusion*), yaitu proses memahami siapa dirinya, nilai-nilai yang diyakini, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Keberhasilan dalam proses ini akan memberi remaja arah hidup yang jelas, sedangkan kegagalannya berpotensi menimbulkan kebingungan peran dan ketidakpastian mengenai masa depan.

C. Remaja dan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang membentuk kepribadian remaja melalui kasih sayang, perlindungan, pendidikan, dan nilai-nilai dasar. Santrock (2019) menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka, pola asuh yang hangat, dan keterlibatan orang tua dalam

kehidupan anak berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan harga diri, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan sosial remaja. Sebaliknya, hubungan keluarga yang penuh konflik dapat menjadi sumber stres yang menghambat proses perkembangan dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Salah satu bentuk perubahan struktur keluarga yang paling berdampak bagi remaja adalah perceraian orang tua. Perceraian dapat mengubah pola komunikasi keluarga, mengurangi dukungan emosional, serta memunculkan berbagai tekanan psikologis yang menuntut remaja untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi keluarga yang baru. Oleh karena itu, kualitas hubungan keluarga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk ketika mengalami peristiwa krisis seperti perceraian orang tua.

2. 3 Perceraian Orang Tua

A. Pengertian Perceraian

Perceraian merupakan berakhirnya hubungan perkawinan antara suami dan istri yang disahkan melalui proses hukum. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, perceraian hanya dapat dilakukan di depan sidang pengadilan setelah upaya

perdamaian tidak berhasil. Amato (2000) memandang perceraian tidak sekadar sebagai peristiwa hukum, melainkan juga sebagai peristiwa psikologis yang mengubah berbagai aspek kehidupan keluarga mulai dari pola komunikasi, pengasuhan, kondisi ekonomi, hingga hubungan interpersonal antaranggota keluarga sehingga berpotensi menimbulkan stres bagi seluruh pihak yang terlibat, termasuk anak dan remaja. Bagi remaja, perceraian orang tua sering menimbulkan perasaan kehilangan, kebingungan, dan ketidakpastian yang memerlukan proses penyesuaian diri yang cukup panjang.

B. Faktor Penyebab Perceraian

Perceraian umumnya terjadi akibat berbagai faktor yang saling berkaitan dan tidak dapat direduksi menjadi satu penyebab tunggal. Levinger (1966) menjelaskan bahwa ketidakstabilan perkawinan dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang menurunkan kualitas hubungan suami istri. Konflik yang berlangsung terus-menerus dan tidak terselesaikan merupakan salah satu faktor utama yang menimbulkan ketegangan dan menurunkan kepuasan pernikahan. Selain itu, tekanan ekonomi kerap memperburuk dinamika rumah tangga dengan meningkatkan frekuensi pertengkaran antarpasangan. Faktor lain yang sering ditemukan meliputi perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, penyalahgunaan zat adiktif, ketidakcocokan dalam menjalankan

peran sebagai pasangan, serta campur tangan keluarga besar yang berlebihan. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa perceraian merupakan fenomena yang tidak sederhana dan membutuhkan pemahaman yang menyeluruh.

C. Dampak Perceraian terhadap Remaja

Perceraian orang tua dapat menimbulkan berbagai dampak bagi remaja karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang sensitif terhadap perubahan lingkungan keluarga. Dampak yang paling sering muncul bersifat emosional. Kelly dan Emery (2003) mencatat bahwa remaja umumnya mengalami kesedihan, kemarahan, kecemasan, rasa kehilangan, dan kebingungan sebagai respons terhadap hilangnya keutuhan keluarga yang selama ini menjadi sumber rasa aman. Secara sosial, beberapa remaja mengalami kesulitan mempercayai orang lain, menarik diri dari lingkungan, atau mengalami konflik dalam hubungan pertemanan akibat merasa berbeda dari teman-temannya.

Dampak perceraian juga kerap terlihat dalam ranah akademik. Stres yang dialami remaja dapat mengurangi konsentrasi belajar dan motivasi akademik sehingga berdampak pada penurunan prestasi. Pada tingkat yang lebih dalam, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti depresi, kecemasan, kesepian, dan

gangguan penyesuaian diri. Meski demikian, dampak perceraian tidak selalu bersifat negatif. Sejumlah remaja justru mengembangkan kemandirian, kematangan emosional, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, terutama ketika mereka memperoleh dukungan sosial yang memadai dan memiliki kapasitas adaptasi yang cukup kuat.

4. Resiliensi pada remaja korban perceraian

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikannya sebagai kemampuan merespons dan mengatasi kesulitan hidup secara sehat dan produktif. Individu yang resilien tidak sekadar mampu bertahan dari tekanan, tetapi juga dapat belajar dari pengalaman tersebut dan menggunakannya sebagai sarana untuk berkembang.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki kemampuan untuk bangkit dari penderitaan dan mampu mengatasi kesulitan atau tantangan yang terjadi di kehidupan dan dengan demikian diharapkan mental menjadi lebih kuat dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi disekitarnya.

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan perkembangan yang terjadi secara bersamaan, mencakup dimensi fisik, kognitif, emosional, sosial, dan identitas diri. Menurut Santrock (2019), secara fisik remaja mengalami pubertas, yaitu proses kematangan biologis berupa perubahan hormonal dan pertumbuhan fisik yang cepat, yang sering memengaruhi

cara remaja memandang dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan. Secara kognitif, remaja memasuki tahap operasional formal menurut Piaget (1972), di mana individu mampu berpikir abstrak, membuat hipotesis, dan mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan, sehingga memungkinkan pemecahan masalah yang lebih efektif.

Secara emosional, intensitas dan kompleksitas emosi meningkat akibat perubahan hormonal, tuntutan sosial, dan tekanan akademik. Meskipun remaja mulai belajar mengenali dan mengelola emosinya, kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara sempurna sehingga konflik emosional masih sering terjadi. Secara sosial, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang semakin penting dan berpengaruh besar terhadap sikap serta perilaku remaja. Di tengah semua perubahan tersebut, Erikson (1968) menegaskan bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah pembentukan identitas diri (*identity versus role confusion*), yaitu proses memahami siapa dirinya, nilai-nilai yang diyakini, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Keberhasilan dalam proses ini akan memberi remaja arah hidup yang jelas, sedangkan kegagalannya berpotensi menimbulkan kebingungan peran dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Maka resiliensi pada remaja korban perceraian adalah kemampuan, tingkat kelenturan atau kekuatan pada remaja korban perceraian orang tua untuk bangkit dari penderitaan dan mampu mengatasi kesulitan atau

tantangan yang terjadi di kehidupan sehingga membuat mental menjadi lebih kuat bahkan dapat mengubah bentuk kesengsaraan dalam hidup.

5. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya angka perceraian di Indonesia yang berdampak langsung pada remaja sebagai kelompok yang paling rentan terhadap perubahan struktur keluarga. Remaja yang orang tuanya bercerai menghadapi berbagai tekanan psikologis, sosial, dan akademik yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi.

Berdasarkan kajian teoretis yang telah dipaparkan, penelitian ini menggunakan kerangka resiliensi Reivich dan Shatté (2002) untuk memahami bagaimana remaja merespons dan mengatasi dampak perceraian orang tua. Ketujuh dimensi resiliensi antara lain: Regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out menjadi lensa analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan masing-masing subjek.

Proses resiliensi dipahami sebagai interaksi dinamis antara faktor protektif internal yang dimiliki remaja dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Melalui pendekatan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan strategi resiliensi secara sistematis dan faktual tentang strategi resiliensi remaja pasca perceraian orang tua.