

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan salah satu unit sosial terkecil di masyarakat (Busra, et al., 2018) yang bersifat fundamental bagi perkembangan seseorang, menjadi sumber perawatan, kasih sayang, dan pendidikan pertama bagi anak-anak guna menanamkan nilai-nilai kehidupan maupun sosial (Donnalo, 2020). Keluarga yang harmonis memiliki anggota yang saling menghormati kewajiban dan hak satu sama lain, penuh kasih sayang, memiliki komunikasi yang terbuka, saling pengertian, dan saling bekerja sama (Daradjat, 2009) dalam Oktarizal et al. (2022). Keluarga yang utuh sering kali menjadi sumber dukungan emosional, pendidikan, dan sosial yang signifikan bagi anggotanya. Keharmonisan dalam keluarga dapat menciptakan lingkungan yang positif, mendukung perkembangan psikologis dan emosional anak. Sebaliknya, ketidakstabilan dalam keluarga, seperti konflik atau perceraian, dapat mengganggu keseimbangan ini dan berdampak negatif pada kesehatan mental anak (Wang & Kenny, 2013).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (dalam DataIndonesia.id, 2024) tercatat pada tahun 2024 sebanyak 408.347 kasus perceraian yang terjadi di Indonesia, turun 14.36% dari tahun sebelumnya yang mencapai 467 ribu kasus. Meskipun mengalami penurunan, Jawa Barat masih menjadi provinsi dengan angka perceraian tertinggi yakni 88.842 kasus. Tercatat sebanyak 7.683 kasus perceraian di Kabupaten Bandung, menjadikannya menempati posisi kedua tertinggi di Jawa Barat setelah Indramayu (8.827 kasus). Adapun perceraian didefinisikan sebagai putusannya hubungan antara istri dan suami yang disebabkan oleh berbagai alasan, seperti tidak terpenuhinya harapan pernikahan yang langgeng, bahagia, dan sejahtera, serta tidak menjalankan tanggung jawab keluarga (Aini, 2023). Fenomena perceraian ini tentu dapat membawa dampak besar bagi anak, terutama mereka yang berada pada masa remaja.

Remaja dalam fase ini memasuki periode penting, di mana mereka menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial (Santrock, 2012). Awal masa remaja berlangsung antara usia 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17-18 tahun (Hurlock, 1991). Ningrum (2013) menjelaskan bahwa perubahan mendasar seperti aspek biologis, kognitif, dan sosial menuntut remaja untuk beradaptasi dengan fisik dan psikologisnya serta bentuk pencarian identitas diri dan membentuk hubungan baru. Masa ini disebut masa periode *storm and stress*, , suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan psikis. Pada tahap ini, remaja masih membutuhkan arahan dari orang dewasa karena remaja belum menguasai kapasitas fisik maupun psikologis mereka (Daradjat, 2009) dalam Suryana et al. (2022).

Kebutuhan akan dukungan keluarga yang kuat menjadi sangat mendesak. Pada masa ini remaja sedang dalam proses mencari identitas diri dan memahami peran mereka di masyarakat (Hurlock, 2003). Maka dari itu, keluarga yang utuh sering kali memberikan rasa aman dan stabilitas yang diperlukan remaja untuk mengeksplorasi potensi mereka. Perceraian merupakan salah satu faktor yang dapat mengubah dinamika keluarga secara signifikan, dan sering kali berdampak negatif pada perkembangan remaja terutama yang sedang dalam masa peralihan dari fase remaja ke fase dewasa, baik dari aspek pribadi, sosial, akademis, dan psikologis (Ramadhani et al., 2016).

Remaja yang mengalami perceraian orang tua sering kali merasakan dampak emosional yang mendalam, dimana mereka akan merasa kesulitan dalam menerima perubahan pengasuhan orang tua, mudah marah, menarik diri dari lingkungan pertemanan, menurunnya minat berprestasi, menunjukkan perilaku nakal, dan memiliki tujuan hidup yang tidak terarah (Ramdhani, et al., (2016). Untari et al. (2018) menambahkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai biasanya memiliki perasaan tidak aman, tidak diinginkan oleh orang tuanya, sedih dan kesepian, marah, kehilangan, dan sering menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab orang tuanya bercerai. Mereka akan berada pada kondisi penuh tekanan (Aziz, 2019). Masalah emosional dan perilaku berisiko yang muncul setelah perceraian orang tua dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama (Tullius et al., 2022), bahkan beberapa dampaknya dapat berlangsung hingga dewasa (Wolchik et al., 2024).

Dalam menghadapi permasalahan akibat perceraian orang tua, penting untuk mengembangkan ketahanan dan kemampuan emosional pada remaja agar mereka dapat menghadapi permasalahan dan kesulitan dengan cara yang positif. Salah satu cara untuk mengembangkan ketahanan dan kemampuan emosional pada remaja adalah dengan membangun resiliensi (Maulani, 2024). Terkait dengan kemampuan yang penting untuk dimiliki, anak perlu mengeksplorasi dan mengembangkan emosi positif dalam berbagai situasi. Mereka harus mampu membangun karakter positif, termasuk sifat-sifat kepribadian yang baik, bakat, dan kekuatan pribadi lainnya, serta memiliki lingkungan yang mendukung sangat penting untuk mendorong individu menjadi pribadi yang positif (Hendriani, 2018).

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan individu untuk pulih atau bangkit dari penderitaan, di mana proses pemulihan ini berkontribusi pada penguatan mental dan penambahan sumber daya pribadi (Lestari & Mariyati, 2016). Sejatinya resiliensi ada pada setiap individu, yaitu kemampuan adaptasi yang baik guna menghadapi kesulitan hidup serta mampu bangkit dan bertahan dari keterpurukan yang menimpa dirinya (Nandita, 2021). Remaja pada

periode *storm and stress* dapat dikatakan bahwa mereka mengalami ketegangan emosi yang meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan psikis (Ningrum, 2013). Remaja yang tanpa orang tuanya bercerai saja telah mengalami *strong and stress* apalagi dengan remaja yang orang tuanya bercerai. Remaja akan mengalami beban psikologis pasca orang tuanya bercerai, sehingga ketika remaja harus menghadapi hal tersebut diperlukan adanya resiliensi (Indriani, 2018).

Penelitian oleh Swastika (2012) mengungkapkan bahwa remaja dengan resiliensi dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengatur emosi dan mengendalikan impuls negatif yang muncul. Remaja yang resilien dapat menemukan titik balik untuk bangkit dari masalah perceraian orang tuanya, menerima dan memahami bahwa apa yang terjadi merupakan keputusan yang terbaik (Aryadelina & Laksmiwati, 2019). Kemudian Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki sikap optimis, kemampuan berempati, serta harapan dan keyakinan yang kuat untuk bangkit dari kesulitan. Dengan mengembangkan resiliensi, remaja memiliki kemampuan dalam mencegah, mengantisipasi, dan beradaptasi serta menghadapi masalah yang dihadapinya (Sunarti et al., 2017). Setiap tahunnya banyak anak serta remaja yang terus menghadapi perceraian atau perpisahan orang tua mereka (Van Dijk et al., 2020). Menurut Krug et al. (2024), berdasarkan Sumari et al. (2019), perceraian orang tua dapat menjadi pengalaman perkembangan yang mengganggu. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu remaja menghadapi pengalaman dalam perkembangan hidup ini secara resilien.

Salah satu faktor yang berkontribusi dalam mempengaruhi tingkat resiliensi pada setiap individu terutama remaja adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Fitri, 2021). Regulasi emosi merupakan cara seseorang mengontrol bagaimana mereka merasa dan berperilaku. Hal tersebut dapat dilakukan dengan sengaja atau secara otomatis, untuk menjaga emosi tetap positif atau mengurangi emosi negatif. Penelitian oleh Maulani (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang mampu mengatur emosi mereka secara baik cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Mereka dapat menghadapi emosi negatif yang berhubungan dengan perceraian.

Kemampuan regulasi emosi memungkinkan remaja untuk mengelola stres dan tekanan yang terkait dengan perceraian orang tua secara adaptif. Dengan mampu mengidentifikasi, memahami, dan memodifikasi respon emosionalnya, remaja dapat menghindari terjebak dalam siklus pikiran dan perasaan negatif yang dapat menghambat proses pemulihan mereka. Terbukti

pada penelitian oleh Shabrina (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Kemampuan untuk mengelola emosi dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan dan stres yang muncul akibat kondisi keluarga mereka. Penelitian oleh Sandra et al. (2024) juga menyoroti bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun resiliensi pada remaja dari keluarga *broken home*. Kemampuan untuk mengelola emosi membantu remaja dalam menghadapi perasaan sedih, bingung, dan marah akibat perceraian orang tua, serta mendorong mereka untuk mencari dukungan sosial yang tepat.

Wawancara studi awal bersama dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN X dilakukan untuk menggali fenomena psikologis yang relevan dan sering terjadi di kalangan siswa. Dari hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah siswa mengalami kondisi keluarga yang tidak utuh, terutama akibat perceraian orang tua. Kondisi ini seringkali membuat mereka mengalami perasaan kehilangan, penolakan, kemarahan, kecemasan, dan kebingungan. Hal tersebut berdampak pada kondisi emosional dan sosial siswa, seperti penurunan semangat belajar, perubahan perilaku, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan stres (Yu et al., 2022). Sejalan dengan penelitian oleh Aini (2023) yang menekankan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi menjadi faktor kunci dalam memperkuat atau melemahkan ketahanan remaja dalam menghadapi tekanan emosional yang berasal dari situasi keluarga yang tidak stabil. Namun, Di sisi lain, terdapat pula siswa dengan latar belakang keluarga serupa pada SMAN X yang tetap menunjukkan kemampuan bertahan, berprestasi, dan menjalin relasi sosial yang positif di tengah situasi keluarga yang tidak utuh.

Kuesioner berupa pertanyaan terbuka juga dibagikan kepada sebanyak 35 siswa SMAN X yang berlatar belakang orang tua bercerai. Hasil menunjukkan terdapat 20 siswa (58%) menyatakan mengalami perubahan suasana hati, seperti mudah merasa sedih atau marah, serta kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Menariknya, sebagian besar siswa mengaku memiliki teman yang siap mendengarkan cerita, memberikan semangat, dan membuat mereka merasa lebih nyaman di lingkungan sekolah. Kondisi ini membantu mereka merasa tidak sendirian saat menghadapi permasalahan. Hanya sebagian kecil yang menyampaikan bahwa mereka jarang berinteraksi atau berbagi cerita dengan teman, sehingga cenderung memilih memendam perasaannya sendiri.

Hal ini selaras dengan penelitian Yuliarta & Hirawati (2024) yang menyatakan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebaya dibandingkan dengan bersama orang tua dan anggota keluarganya, dukungan sosial teman sebaya dianggap berperan penting terhadap kehidupan remaja, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga yang tidak utuh. Selain regulasi emosi, dukungan sosial dari orang lain juga berkontribusi terhadap penguatan resiliensi pada remaja. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu (Sarafino, 2006). Dukungan sosial biasanya dapat berasal dari keluarga, teman, atau *significant others* (Zimet et al., 1988) seperti guru, kekasih, dan sebagainya. Sementara itu, teman sebaya ialah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat perkembangan dan kematangan yang relatif setara Santrock (2002). Jadi, dukungan sosial teman sebaya adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman sebaya yang memiliki usia atau tingkat perkembangan dan kematangan yang serupa.

Studi oleh Murniasih & Irvan (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial, termasuk yang berasal dari teman sebaya secara signifikan meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai, Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Remaja dengan orang tua bercerai dan tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga sering kali mencari dukungan eksternal termasuk dari teman sebayanya. Oleh karena itu, pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya juga menjadi salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Penelitian oleh Saputro & Sugiarti (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak positif bagi remaja, dukungan tersebut dapat berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga remaja merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sehingga dukungan sosial dari teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh remaja.

Ketika remaja dengan orang tua bercerai mendapatkan dukungan dari orang lain yang dalam penelitian ini adalah teman sebaya, mereka akan merasa mendapatkan penguatan dalam menghadapi situasi sulitnya ( Saichu & Listiyandini, 2018). Penelitian oleh Nurhidayah et al. (2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap tingkat resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Uruk & Reski (2022) dalam penelitiannya pun menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya menjadi faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan remaja untuk bangkit dari situasi sulit yang disebabkan oleh perceraian orang tua.

Dengan demikian, pemilihan variabel regulasi emosi, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi dalam penelitian ini didasarkan pada landasan teoretis, temuan empiris, serta fenomena kontekstual di lapangan. Regulasi emosi dipilih karena menentukan bagaimana remaja mengelola tekanan emosional, dukungan sosial teman sebaya dipilih karena relevansinya sebagai sumber dukungan utama pada masa remaja, sedangkan resiliensi dipilih karena menjadi outcome penting yang mencerminkan kemampuan remaja untuk bertahan dan berkembang di tengah situasi perceraian orang tua.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X?
2. Apakah dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X?
3. Apakah regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X?



## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMAN X

## **Kegunaan Penelitian**

Adapun penelitian ini memiliki dua aspek kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

### **Kegunaan Teoretis**

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan teoretis yang signifikan dalam memperluas pemahaman tentang pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai yang dapat memperkaya pemahaman dan pengetahuan tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi pada konteks remaja dengan orang tua bercerai.

### **Kegunaan Praktis**

#### **1. Bagi Siswa**

Melalui penelitian ini, diharapkan remaja di SMAN X memperoleh pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya yang sehat dalam membentuk resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai, sehingga dapat membantu mereka dalam meningkatkan dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri serta teman sebayanya.

#### **2. Bagi Lembaga Terkait, Guru dan Konselor**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk merancang program yang mendukung regulasi emosi dan meningkatkan dukungan sosial di kalangan siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu guru dan konselor dalam memahami dinamika emosional siswa dengan orang tua yang bercerai, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih tepat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama atau terkait untuk mengembangkan studi lebih lanjut, khususnya tentang topik perceraian dalam konteks kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan atau mengurangi tingkat resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

