

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap manusia mengalami berbagai tahapan perkembangan selama hidupnya, dan diharapkan mampu menjalani tugas-tugas pada setiap masa perkembangan tersebut mulai dari masa prakelahiran, masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, hingga masa dewasa. Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang cukup menarik untuk diulas, lantaran pada masa ini terjadi serangkaian perubahan yang disebabkan oleh peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2011).

Menurut Rice (Gunarsa dan Gunarsa, 2008), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*) (Evendi, 2018). Hal ini senada dengan pandangan G. Stanley (Santrock, 2011) tentang “badai-dan-stres (*storm-and-stress*)” bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*).

Wirawan (Putro, 2017) menyebutkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. WHO mengemukakan bahwa ada tiga kriteria yang digunakan; biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni: (1) individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual, (2) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan (3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri.

Seperti halnya perkembangan yang berlangsung di masa kanak-kanak, perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial (Santrock, 2011). Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik (Putro, 2017). Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Putro, 2017).

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2008) keluarga menjadi tempat yang paling penting bagi remaja untuk pembentukan sosial dan emosional remaja khususnya kondisi remaja yang sedang memasuki masa perubahan atau transisi. Remaja yang mengalami masalah–masalah sosioemosi lebih rentan mengalami kenakalan remaja dan depresi (Santrock, 2011). Pada aspek sosioemosi, perubahan yang terjadi dalam perkembangan sosioemosi remaja yaitu meningkatnya usaha memahami diri sendiri serta pencarian identitas. Hubungan antara remaja dengan orang tua merupakan konsep penting dalam perkembangan sosioemosional remaja (Santrock, 2011). Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya peranan, akses dan kehadiran jangka panjang orang tua yang mengasahi individu dalam tahapan perkembangan remaja, namun manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi–situasi yang tidak menyenangkan.

Keadaan–keadaan yang tidak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia (Utami dan Helmi, 2017). Salah satu keadaan yang tidak menyenangkan dan menekan secara batiniah itu sendiri adalah kehilangan. Secara umum, seorang individu tidak menghendaki diliputi dalam situasi kehilangan, karena kehilangan merupakan suatu kondisi yang sulit untuk diterima meskipun manusia diharapkan mempunyai kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dari perubahan–perubahan yang ada di dalam hidupnya. Kehilangan peranan maupun kehadiran orang tua dapat disebabkan oleh berbagai macam alasan, salah satunya kehilangan orang tua yang disebabkan oleh kematian.

Kehilangan orang tua terutama karena kematian merupakan bentuk kehilangan yang sangat tidak menyenangkan, memberatkan, mencemaskan dan menakutkan. Akibatnya, remaja mengalami berbagai pergolakan dari tekanan yang tidak dikehendaki. Remaja akan mengalami tekanan emosional dari kehilangan, merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, merasakan kesendirian tanpa adanya orang yang dicintai, menemukan makna akibat kematian dari orang yang dicintai, harus terlibat dengan pihak lain yang akan memberikan kenyamanan dan keamanan, pengasuhan berkelanjutan (Niswara dan Pudjiastuti, 2018).

Kay (Jahja, 2012) menyebutkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja ialah mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. Sehingga, apabila remaja kehilangan figur orang tua karena kematian, remaja diharapkan dapat bangkit dan bertahan. Kemampuan itu disebut dengan resiliensi. Resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk "mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres" (Keye & Pidgeon, 2013).

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Adapun resiliensi pada individu menurut Reivich dan Shatte (2002) ditandai dengan: 1) regulasi emosi (*emotion regulation*), 2) pengendalian impuls (*impuls control*), 3) optimis (*optimisme*), 4) efikasi diri (*self efficacy*), 5) analisis penyebab (*causal analysis*), 6) empati (*empathy*), dan 7) kemampuan menjangkau (*reaching out*).

Hasil penelitian Niswara dan Pudjiastuti (2018) pada remaja yang ditinggal mati ayah di Kelurahan Babakan Ciparay menunjukkan bahwa 3 remaja termasuk kedalam kategori tidak resilien. Remaja yang tidak resilien memiliki aspek *social competence*, *problem solving*, dan *autonomy* yang rendah. Sehingga remaja tidak mampu bangkit dari perubahan kondisi yang membuatnya tertekan setelah kehilangan ayah. Penelitian Amalia (2015) pada remaja berusia 13-17 tahun yang memiliki orang tua tunggal karena meninggal dan masih tinggal bersama orang tua ditemukan bahwa terdapat 19,2% (10 orang) yang tergolong resiliensi rendah, 77% (40 orang) yang tergolong resiliensi sedang, 3,8% (2 orang) yang tergolong resiliensi tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua pada tanggal 7 April 2020 melalui *whatsapp* diperoleh informasi bahwa 4 dari 6 remaja tersebut memiliki resiliensi yang rendah. Remaja merasa tertekan dan sedih mendalam akibat kehilangan orang tuanya, muncul rasa marah dengan kenyataan yang harus dihadapinya. Urusan sekolah menjadi terganggu, sering melamun dan menangis tiba-tiba karena mengenang orang tuanya. Terkungkung dengan kedukaannya menyebabkan komunikasi interpersonal dengan sekitar kadang kurang baik. Hal tersebut mengindikasikan aspek regulasi emosi yang masih rendah.

Dilihat dari aspek pengendalian impuls, sepeninggal orang tuanya remaja menjadi mudah merasa lelah. Ketika dalam keadaan kelelahan, mereka mudah tersinggung atau mudah marah hanya karena hal-hal kecil, kadang kala memutuskan untuk tidak saling bicara dengan anggota keluarga lain, dan cenderung

memilih mengurung diri. Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari remaja merasa pesimis akan hidupnya ke depan. Remaja memandang masa depan setelah kematian orang tuanya tanpa ada rencana atau perubahan yang berarti. Tidak ada lagi sosok yang mendorong untuk tetap merasa semangat dan bertahan ketika menghadapi kesulitan. Hal tersebut mengindikasikan masih kurangnya aspek optimis dalam diri remaja.

Remaja juga merasa tidak yakin bahwa akan bisa sukses di masa depan, karena orang yang ingin ia banggakan telah tiada. Hal ini mengindikasikan masih rendahnya aspek efikasi diri pada remaja. Kemampuan remaja dalam mengidentifikasi penyebab permasalahan belum muncul sepenuhnya, ia menyadari ini takdir Tuhan namun ia mengakui tak sanggup menerima kenyataan, seringkali timbul pertanyaan dibenaknya mengapa terlalu cepat pergi, mengapa tidak menunggu sukses, mengapa tidak ia dulu yang dipanggil, dan banyak pertanyaan lainnya yang menunjukkan kebingungan dan ketidakikhlasannya.

Aspek empati yang ada dalam diri remaja juga dapat dikatakan masih kurang, seperti belum bisa merasakan sepenuhnya penerimaan anggota keluarga lainnya, kesedihan atau rasa bahagia yang dialami sekitarnya. Kemampuan remaja dalam meraih aspek positif atau pelajaran dari kehidupan setelah kemalangan menerpa masih kurang, remaja sulit bangkit dari kedukaannya, perasaan sedih dan kesepian yang dirasakan saat kenangan bersama orang tuanya muncul pun akan menjadi hal yang mampu membuatnya semakin terpuruk dalam rasa kehilangan.

Dari uraian fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang kehilangan akibat kematian orang tua masih bermasalah dengan resiliensi. Resiliensi

berhubungan dengan tingkat distress psikologis, semakin tinggi resiliensi cenderung diikuti distress psikologis yang rendah dan resiliensi yang rendah cenderung diikuti distress psikologis yang tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Azzahra (2017) menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif sebesar 3.6% yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distress psikologis, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distress psikologis.

Resiliensi yang baik sangat dibutuhkan seorang individu dalam menghadapi kondisi krisis atau keadaan sulit seperti kematian orang tua. Resilien yang rendah tidak jarang menyebabkan remaja memilih menyerah, bahkan mengalami berbagai gangguan baik secara mental atau sosial. Remaja bahkan tidak mampu membentuk harmoni dalam menyeimbangkan apa yang harus mereka hadapi dengan tekanan akibat kematian orang tua. Dengan resiliensi yang baik, remaja dapat kembali bersosialisasi seperti sediakala dan bangkit dari tekanan hidupnya.

Kemampuan resiliensi yang baik adalah bekal yang sangat krusial untuk dimiliki oleh seorang individu setiap kali kesulitan menerpa. Fernanda Rojas (Utami dan Helmi, 2017) mengatakan bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya. Maka dari itu setiap remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua dengan

masa depan yang masih panjang, seyogyanya memiliki resiliensi yang tinggi, agar remaja mampu bertahan di bawah tekanan atau kesedihan karena kehilangan, tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus, mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian, dan kematangan emosi (Aprilia, 2013).

Bagi remaja yang resilien, resiliensi membuat hidupnya lebih kuat. Artinya resiliensi akan membuat remaja berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional, dan bahkan dengan tekanan hebat yang inheren dalam dunia sekarang sekalipun, seperti kematian orang tua. Resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh remaja untuk mengurangi dampak negatif dari kondisi sulit yang dialami akibat kematian orang tua.

Menurut Everall, Allrows dan Paulson (2006) secara garis besar terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu a) faktor individu, b) keluarga, dan c) eksternal (komunitas). Menilik faktor-faktor tersebut, peneliti menggunakan faktor komunitas atau eksternal berupa dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya sebagai variabel prediktor pada penelitian ini. Pemilihan faktor ini berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada remaja yang kehilangan akibat kematian orang tua bahwa di kondisi seperti ini menjadikan remaja semakin dekat dengan teman-temannya. Teman sebaya menjadi tempat untuk berbagi sebagaimana umumnya yang sering dilakukan pada usia remaja. Teman sebaya mempunyai pengaruh yang berdampak positif dan negatif (Usman, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Wagner, Cohen, Brook (Santrock, 2011) juga menyebutkan bahwa di usia remaja teman sebaya adalah sumber utama dukungan yang menyeluruh oleh remaja kemudian diikuti oleh orang tua. Dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat membuat remaja memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai hal yang belum pernah mereka lakukan serta belajar mengambil peran yang baru dalam kehidupannya.

Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Sehingga dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya (yang kemudian disebut dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini) merupakan bentuk penerimaan dari teman sebaya terhadap remaja yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Adapun aspek-aspeknya menurut Sarafino dan Smith (2010) yaitu: a) dukungan emosional, b) dukungan instrumental, c) dukungan informasi, dan d) dukungan jaringan sosial.

Remaja menghadapi tugas yang berat untuk menyesuaikan perubahan saat mengalami kehilangan orangtua. Mereka membutuhkan dukungan emosional, cinta, dan bimbingan dari orangtua. Remaja yang tidak mendapatkan ketiga hal tersebut dapat mengekspresikan penderitaan mereka dengan cara-cara baru yang mengkhawatirkan. Remaja dapat menyalahgunakan obat-obatan terlarang atau alkohol, melakukan aktivitas seksual lebih awal, melukai diri sendiri, melarikan diri, atau terlibat dalam masalah hukum. Resiliensi menjadi penting karena diakui

sangat menentukan bagaimana gaya berpikir dan keberhasilan dalam hidup seseorang (Desmita, 2011).

Resiliensi dapat terjadi dengan baik dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya. Murphey (Utami dan Helmi, 2017) menambahkan bahwa karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi adalah memiliki orang di sekitar yang mendukung. Hasil penelitian Niswara dan Pudjiastuti (2018) tentang resiliensi pada remaja yang ditinggal mati ayah di Kelurahan Babakan Ciparay menunjukkan bahwa remaja yang didukung dari lingkungan teman dan sekolah, mendapatkan kasih sayang, merasa dihargai dan membantu menumbuhkan percaya pada diri remaja tersebut dalam berprestasi dan bersosialisasi (Niswara dan Pudjiastuti, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua. Dengan demikian, penulis tertarik untuk mengajukan rumusan permasalahan “apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat berupa:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang sosial-klinis dengan tema resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya.

b. Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat dimanfaatkan oleh remaja yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua yang memiliki risiko tinggi terhadap ancaman psikologis, tekanan, dan kehilangan yang dihadapi. Remaja diharapkan dapat memanfaatkan dukungan emosional, bantuan instrumental, dukungan informasional dan kedekatan dengan teman sebayanya agar memiliki kondisi psikologis yang baik sepeninggal orangtuanya.