

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Papalia dkk. (2008) remaja merupakan fase transisi signifikan dalam siklus hidup manusia dan perubahan fisik, emosional, sosial dan kognitif mencirikan periode transisi ini. Menurut Musyirifin (2020) masa remaja sering kali penuh dengan tantangan serta peluang dan bagaimana individu menavigasi masa ini dapat berdampak besar pada perkembangan mereka di masa depan. Saat periode perubahan ini sedang berlangsung, remaja mengalami kerentanan dalam hidupnya (Musyirifin, 2020). Menurut Diananda (2018) rentang usia remaja berkisar pada 10-21 tahun dan pada usia tersebut remaja mengalami perubahan karakteristik tubuh serta mengalami perkembangan, untuk itu remaja membutuhkan lingkungan keluarga yang mendukung, stabil dan penuh kasih sayang untuk mengenal dunia luar. Orang tua menjadi peran utama terbentuknya perkembangan anak, baik dari segi sosial, emosi dan kognitifnya (Apriani & Listiyandini, 2019).

Namun, tidak semua remaja memiliki orang tua lengkap (Budiarto & Setiowati, 2023). Beberapa remaja dalam kehidupannya mengalami peristiwa yang buruk bagi mereka yaitu kehilangan salah satu orang tua atau kedua orang tua karena kematian (Nurhidayati & Chairani, 2014). Menurut Nurhidayati dan Chairani (2014) menjelaskan bahwa kematian merupakan peristiwa yang tidak hanya mempengaruhi proses biologis, tetapi juga

menimbulkan dampak psikososial. Secara biologis, kematian ditandai dengan penghentian semua kegiatan yang terjadi pada tubuh individu, yang terlihat dari berhentinya proses kegiatan pada otak, henti jantung, tidak adanya tekanan darah, dan sistem pernapasan berhenti (Nurhidayati & Chairani, 2014). Berdasarkan data UNICEF remaja yang menghadapi kehilangan orang tua karena kematian di seluruh dunia terdapat 153 juta remaja, baik kehilangan kedua orang tuanya atau salah satunya (Elya & Widyanto, 2022). Menurut Nurhidayati dan Chairani (2014) kehilangan orang tua karena kematian tersebut akan menimbulkan masalah dalam perkembangannya, karena remaja memandang kehilangan orang tuanya sebagai suatu hal yang negatif.

Apelian dan Nesteruk (2017) memberikan penjelasan bahwa remaja yang kehilangan orang tua akan menimbulkan beberapa tekanan dan kesulitan saat menjalani kehidupan, seperti aktivitas sehari-harinya akan berubah, perekonomian yang menurun, serta tidak memiliki tempat yang bisa dijadikan sebagai hunian tetap. Ketika remaja tidak siap saat menghadapi kematian orang tua, hal tersebut akan mempengaruhi kondisi fisik, kognitif dan emosi remaja dalam berkembang (Elya & Widyatno, 2022). Andriessen dkk. (2018) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kehilangan orang tua karena kematian tidak hanya menghadapi perasaan duka, tetapi juga berpotensi mengalami gangguan dalam proses penyesuaian diri. Remaja akan kesulitan dalam membangun kembali rutinitas dalam hidup, menyesuaikan diri dengan perubahan peran dalam

keluarga, belum mampu mengelola tekanan emosional dan tanggung jawab yang meningkat serta remaja akan cenderung mengalami hambatan dalam mempertahankan fungsi sosial (Andriessen dkk., 2018). Tidak ada yang tahu pasti sampai kapan dan berapa lama perasaan berduka ini berlangsung, hal tersebut dipengaruhi oleh bagaimana hubungan remaja dan orang tuanya semasa hidup (Nurriyana & Savira, 2021).

Menurut Fadhil dan Mardianto (2024) kehilangan orang tua pada usia remaja sangat membutuhkan kekuatan untuk keluar dari keterpurukan yang terjadi pada dirinya. Calsum dan Purwandari (2024) mengatakan kesulitan yang dialami remaja dalam kehidupannya karena kematian orang tua bisa diatasi dengan cara belajar beradaptasi dan menyesuaikan diri dari perasaan menyakitkan disebut resiliensi. Resiliensi merupakan respon adaptif yang muncul karena adanya tantangan dan kesulitan yang dialami suatu individu (Muthmainah, 2022). Puspasari (2020) mengatakan bahwa remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi dalam dirinya, secara perlahan bisa berpikir dan memiliki makna positif dalam pengalaman kehilangan yang dialami serta secara aktif dan adaptif dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Resiliensi menjadi kemampuan penting yang diperlukan remaja untuk menghadapi situasi sulit, termasuk kehilangan orang tua karena kematian, karena dapat membantu individu mengatasi berbagai bentuk tekanan psikologis yang terjadi dan masalah emosional lainnya yang muncul setelah peristiwa kehilangan (Fachrial & Herdiningtyas, 2023).

Bagi remaja, resiliensi juga berperan dalam menjaga keseimbangan diri saat menghadapi perubahan besar dalam hidupnya, serta mendorong mereka untuk tetap mengembangkan potensi yang dimiliki meskipun berada dalam kondisi sulit (Fachrial & Herdiningtyas, 2023). Dengan kemampuan resiliensi yang baik, remaja dapat membangun kembali arah hidup dan menjalani masa depan dengan lebih adaptif dan positif (Supramanto, Mukti, & Sujoko, 2023).

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan resiliensi adalah kesanggupan individu ketika mengendalikan rasa *stress* yang muncul serta juga bagaimana individu dapat mengatasi depresi dan kecemasan yang timbul pada dirinya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemahiran individu dalam menanggapi dan mengatasi permasalahan serta tantangan kehidupan yang sulit. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan ada lima aspek resiliensi yaitu *Personal competence; high standard and tenacity, Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress, Positive acceptance of change and secure relationships, Control and factor, dan Spiritual influence*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elya dan Widyatno (2022) terkait bagaimana tingkat resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang kehilangan orang tua karena meninggal mendadak mendapatkan hasil 99 remaja yang menjadi responden memiliki tingkat resiliensi yang cenderung sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para remaja memiliki kemampuan untuk menghadapi dan beradaptasi dengan situasi kehilangan, namun

kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat dan stabil, remaja masih rentan terhadap tekanan emosional, kecemasan, kesulitan beradaptasi dan dampak psikologis yang bisa muncul kapan saja. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) mengenai resiliensi yang dimiliki remaja pasca kematian orang tua, mendapatkan hasil resiliensi yang para remaja miliki cenderung baik. Artinya remaja yang kehilangan orang tua mungkin tampak mampu beradaptasi secara sosial, tetapi mereka tetap berjuang dalam mengelola emosi dan mengambil keputusan mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kehilangan tersebut dapat mengurangi kapasitas adaptif dan ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi kesulitan.

Peneliti melakukan wawancara pada Oktober 2024 dengan 10 remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian, mendapatkan hasil mayoritas remaja mengatakan bahwa saat mengalami kehilangan orang tua karena kematian muncul perasaan tidak siap dan bingung dalam menjalani kehidupan setelahnya. Beberapa remaja mengatakan bahwa muncul perasaan sulit mengendalikan emosi, kehilangan arah dan merasa tidak ada lagi sosok yang biasanya memberikan motivasi serta tempat untuk bercerita. Reaksi seperti murung, mudah menangis, marah tanpa sebab dan kehilangan yang mendalam muncul pada hampir seluruh remaja.

Meskipun demikian, sebagian remaja mulai menunjukkan upaya untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Ada remaja yang berusaha tetap menjalani rutinitas seperti belajar, menggambar, menulis jurnal, mengikuti organisasi hingga berbicara dengan teman dekat atau anggota

keluarga yang masih ada. Aktivitas-aktivitas tersebut dilakukan sebagai cara remaja untuk mengalihkan perasaan kehilangan dan mencoba bangkit secara perlahan. Beberapa remaja juga menyampaikan bahwa waktu membantu remaja dalam menerima kenyataan, meskipun prosesnya tidak mudah.

Dalam wawancara, terlihat bahwa setiap remaja memiliki cara yang berbeda dalam merespon kehilangan. Ada yang memilih menyendiri dan ada juga yang membuka diri pada orang-orang terdekat. Sebagian remaja merasa terbantu dengan dukungan yang diterima dari teman dan keluarga, sementara ada beberapa remaja merasa perlu mencari sendiri untuk menghadapi perasaan kehilangan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tengah berada dalam proses penyesuaian, berjuang untuk mengelola perasaan dan tekanan yang muncul serta perlahan mencari keseimbangan dalam hidupnya kembali.

Resiliensi pada remaja seharusnya tinggi, namun kalimat ini berbanding terbalik dengan beberapa fakta-fakta yang telah dijelaskan diatas, kenyataannya, resiliensi yang dimiliki seseorang dapat berbeda dari orang lain, tidak semua individu memiliki resiliensi yang tinggi. Sesuai penelitian Majidah (2023), hasilnya menunjukkan bahwa meskipun mengalami kehilangan orang tua, beberapa remaja berhasil mempertahankan resiliensi yang baik, itu artinya remaja mampu mengendalikan emosi, bersikap optimis dan mampu menumbuhkan sikap positif setelah kematian orang tuanya. Selain itu, hasil wawancara yang

dilakukan Apriliza (2022) mengatakan ada remaja mengalami kesedihan panjang setelah kehilangan orang tuanya, namun secara perlahan bisa menerima meskipun dalam hatinya rasa tidak terima pada kehilangan itu akan selalu ada.

Menurut Grotberg (1996) mengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat menunjukkan resiliensi yaitu *I Have*, *I Am* dan *I Can*. Faktor *I Have* berkaitan dengan sumber daya eksternal yang tersedia di lingkungan sekitar dan memiliki keberadaan figur yang dapat diandalkan serta kehidupan menjadi lebih stabil, faktor *I Am* berkaitan dengan kekuatan yang dimiliki individu seperti tanggung jawab dan rasa percaya diri ketika mengatasi permasalahan dan faktor *I Can* berhubungan dengan keterampilan interpersonal, keterampilan sosial dan kemampuan memecahkan masalah dalam hidup (Grotberg, 1996). Mendukung pernyataan yang dikemukakan oleh Muthmainah (2022) pada penelitiannya bahwa terbentuknya resiliensi yang baik pada anak pada dasarnya disebabkan oleh salah satu faktornya yaitu dukungan sosial, dukungan sosial yang dirasakan dengan penuh kehangatan, empati dan komunikasi yang jelas.

Sarafino dan Smith (2011) mengartikan dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian, bantuan maupun penghargaan yang diterima dari orang lain. Menurut Sherindan (1992) dukungan sosial adalah bentuk dukungan yang diterima individu dalam bentuk kehadiran orang-orang terdekat di sekitarnya yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan diterima di lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman dekat, dan

kolega. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan beberapa aspek-aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Remaja dengan resiliensi yang kuat membantu menghadapi hambatan perkembangan dan mencapai potensinya karena dukungan sosial yang didapatkan remaja (Calsum & Purwandari, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Muthmainah (2022) terkait dukungan sosial dan resiliensi anak di wilayah perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta menyatakan dukungan sosial dari orang tua, guru, masyarakat dapat membentuk resiliensi anak di wilayah perbukitan. Resiliensi tercipta karena adanya komunikasi yang erat, berkelanjutan, serta didukung oleh keadaan geografis dan adat istiadat desa, dari hal tersebut bisa terbentuk resiliensi semakin kuat (Muthmainah, 2022).

Theron (2023) melakukan studi literatur dan mendapatkan hasil remaja berusia 10-24 tahun ini berada di fase *stress* dan ketika remaja memiliki resiliensi yang tinggi, itu dapat memberikan kontribusi dalam penyelesaian masalah. Faktor eksternal seperti dukungan sosial ini yang diperlukan remaja pulih dari trauma dan kesedihan (Pratiwi, 2021). Sarafino dan Smith (2011) menyatakan dukungan sosial diberikan agar terciptanya rasa sayang, rasa aman, dihargai dan diperhatikan. Hal tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Fadhil dan Mardianto (2024) mendapatkan hasil yaitu dukungan yang diterima remaja dari teman sebaya membuat

resiliensi meningkat sehingga mampu bangkit dari kesedihan akibat kehilangan orang tua karena kematian.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja yang kehilangan orang tua karena kematian?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja yang kehilangan orang tua karena kematian.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi dan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial sehingga dapat memberikan wawasan baru khususnya tentang hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada remaja yang kehilangan orang tua karena kematian. Penelitian ini bisa membantu memperdalam pemahaman teoritis tentang mekanisme adaptasi remaja dalam menghadapi situasi trauma seperti kehilangan orang tua dan penelitian ini berpotensi menjadi dasar teoritis untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya membantu remaja menghadapi kesulitan dan kesedihan pasca kehilangan orang tua. Hal ini dapat membantu memperjelas pemahaman tentang cara terbaik untuk mendukung mereka secara emosional dan psikologis.

b. Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan juga informasi mengenai bagaimana remaja mengembangkan strategi koping efektif melalui pemahaman dan dukungan yang tepat terkait permasalahan yang dihadapinya.