

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I ini membahas latar belakang masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Kasus perceraian sering dianggap sebagai salah satu peristiwa yang menimbulkan tekanan dan ketegangan dalam kehidupan keluarga. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 394.608 kasus, dengan Jawa Barat sebagai provinsi yang mencatat kasus perceraian tertinggi, yaitu sebanyak 88.842 kasus. Tingginya angka perceraian ini mengindikasikan bahwa semakin banyak anggota keluarga yang terdampak oleh dinamika perceraian dan konsekuensi psikososial yang menyertainya (Amato, 2010). Kelompok usia remaja menjadi salah satu pihak yang paling rentan dalam menghadapi dinamika ini, mengingat mereka berada pada tahap perkembangan yang kompleks dan krusial (Papalia *et al.*, 2008). Menurut Papalia *et al* (2008), remaja pada rentang usia 15–21 tahun termasuk dalam tahap perkembangan remaja madya hingga remaja akhir yang penuh dengan dinamika biologis, emosional, dan sosial. Pada fase ini, individu sedang menjalani proses pembentukan identitas diri, pencarian makna hidup, peningkatan kebutuhan akan kemandirian, serta mulai mengembangkan hubungan sosial dan emosional yang lebih kompleks. Dengan demikian, perceraian orang tua dapat dipahami sebagai peristiwa yang secara signifikan berimplikasi pada kapasitas resiliensi remaja, sehingga penting untuk memahami peran resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan di tengah situasi sulit atau menantang (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian Detta dan Abdullah (2017) mengungkapkan bahwa remaja dengan orang tua yang bercerai tidak merespons perceraian orang tua dengan cara yang seragam. Beberapa remaja mampu memiliki resiliensi dengan berusaha menerima kenyataan, membangun strategi adaptif, dan tetap berusaha mencapai tujuan hidupnya meskipun dalam keterbatasan dukungan keluarga. Resiliensi yang terbentuk ini terlihat dari kemampuan mereka menjaga motivasi, tetap

menjalin hubungan sosial, dan mengelola tekanan emosional secara lebih sehat. Namun, penelitian yang sama juga menemukan sisi kerentanan, di mana banyak remaja justru menunjukkan gejala psikologis negatif, seperti penurunan motivasi belajar, perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perasaan kesepian, serta meningkatnya kecemasan dan tekanan emosional. Dinamika ini menegaskan bahwa perceraian orang tua dapat menjadi peristiwa yang memicu ketidakstabilan psikologis, tetapi pada saat yang sama juga dapat menjadi pemicu munculnya resiliensi, tergantung pada faktor internal maupun eksternal yang dimiliki remaja tersebut (Detta & Abdullah, 2017).

Penelitian yang dilakukan Detta dan Abdullah (2017) menegaskan bahwa perceraian orang tua tidak hanya menghadirkan risiko psikologis, tetapi juga membuka peluang terbentuknya resiliensi, tergantung pada faktor protektif yang dimiliki remaja. Kemampuan resiliensi tidak terbentuk begitu saja, melainkan terbentuk melalui berbagai faktor yang memengaruhinya. McCubbin (2001) membaginya menjadi faktor risiko dan protektif. Faktor risiko, seperti kemiskinan, perceraian, atau gangguan mental, berpotensi melemahkan ketahanan individu (Luthar, 1991). Sebaliknya, faktor protektif berfungsi sebagai penyangga yang dapat mengurangi dampak negatif dari peristiwa penuh tekanan, termasuk perceraian orang tua. Faktor protektif ini dapat berupa internal maupun eksternal, salah satunya adalah *self-compassion* atau welas diri. Welas diri dipahami sebagai sikap menerima diri dengan penuh kebaikan, menyadari pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta menjaga keseimbangan emosional ketika menghadapi kesulitan (Neff, 2003). Pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, welas diri dapat berperan sebagai mekanisme psikologis yang melindungi mereka dari tekanan emosional, sehingga memungkinkan respon yang lebih adaptif terhadap situasi sulit (Neff & McGehee, 2010). Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan positif antara welas diri dan resiliensi. Misalnya, penelitian Nikmah dan Pertiwi (2023) terhadap 142 mahasiswa dari keluarga tidak harmonis menemukan bahwa individu dengan tingkat welas diri yang lebih tinggi menunjukkan resiliensi yang lebih baik. Hal ini menegaskan pentingnya menumbuhkan welas

diri sebagai salah satu sumber kekuatan internal yang membantu remaja dengan orang tua bercerai dalam mengembangkan ketahanan psikologis.

Dalam konteks remaja dengan orang tua bercerai, *perceived stress* kerap muncul akibat perubahan besar dalam struktur keluarga, konflik antarorang tua, penurunan dukungan emosional, hingga penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru (Amato, 2010; Lairana & Wandamar, 2023). Situasi ini sering kali memunculkan rasa cemas, kesedihan, dan ketidakpastian, yang dapat memengaruhi kapasitas remaja untuk bertahan dan beradaptasi. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa *perceived stress* memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental dan ketahanan psikologis. Misalnya, dan Kuo (2020) menemukan bahwa tingkat *perceived stress* yang tinggi pada remaja berhubungan dengan menurunnya resiliensi, bahkan pada individu yang awalnya memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres yang dirasakan dapat mengikis sumber daya psikologis yang penting untuk menghadapi kesulitan hidup.

Selain melalui temuan empiris, fenomena dampak perceraian orang tua juga terlihat dalam interaksi sosial di ruang digital, misalnya melalui unggahan anonim di media sosial X melalui *Mention Confess* atau *menfess*.



Gambar 1. 1 *Mention Confession* terkait Stres Akibat Perceraian Orang Tua

Beberapa di antaranya menunjukkan adanya *distress*, yaitu stres negatif yang menimbulkan beban psikologis serius. Misalnya, seorang netizen mengaku, “*Sampe depresi wkwkwk, kurang dari sebulan BB turun 10 kg++, rambut rontok sampai kelihatan kayak botak. Cara ngaturnya nggak tau, soalnya stressnya sampai sekarang. Bedanya sekarang udah nggak se-stress dulu sih. Berbagai coping mechanism dicoba, sampai ke hal-hal negatif.*”

Ada pula yang menyatakan perasaan tertekan karena harus memilih salah satu orang tua, “*Stress karena pada play-victim, minta anak buat ada di pihak mereka. Bikin anak jadi serba salah mau lakuin kebaikan ke salah satunya, karena mereka merasa paling berjasa di hidup anaknya. Benci harus selalu dilibatkan di permasalahan mereka.*” Bahkan, beberapa remaja mengungkapkan pernah berada pada titik ingin mengakhiri hidup karena merasa tidak memiliki tempat untuk bersandar: “*Stress karena ngerasa gak punya siapa-siapa buat diajak cerita atau ditanya sesuatu... Kepikiran mau bundir sering juga. Sampai aku nemuin sesuatu yang buat aku semangat hidup & itu yang bikin aku bertahan.*”

Namun demikian, tidak semua respon menunjukkan tekanan emosional yang berat. Beberapa remaja justru mampu menunjukkan bentuk *eustress*, yaitu stres yang mendorong adaptasi positif dan pertumbuhan diri. Misalnya seperti, “*Jujur, biasa aja hehe. Buat apa nangisin? Kalau orang tuaku merasa tenang karena itu ya udah. Toh kalau mereka malah berantem di rumah aku yang capek. Mending cerai aja wkwkw.*” Ada pula yang menanggapi dengan sikap pasrah namun tetap rasional, “*Stress karena nggak bakalan bisa wujudin keluarga yang pada umumnya, tapi ya udah sih mau gimana lagi. Aku udah pasrah, terserah deh.*”.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa stres akibat perceraian orang tua tidak selalu berdampak sama pada setiap remaja. Ada yang mengalaminya sebagai *distress* yang melemahkan, namun ada juga yang merespons dengan *eustress* yang justru mendorong penerimaan dan adaptasi positif. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa tingkat *perceived stress* bisa menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana remaja memanfaatkan sumber daya internal, seperti welas diri, untuk membangun resiliensi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, *perceived stress* ditempatkan sebagai variabel moderator yang menguji sejauh mana ia dapat memengaruhi pengaruh welas diri terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermansyah (2019) telah menemukan hubungan positif antara welas diri dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Namun, penelitian tersebut belum menelaah peran *perceived stress*

sebagai variabel moderator yang berpotensi memengaruhi kekuatan hubungan tersebut. Selain itu, belum ada kajian yang secara spesifik membedakan kondisi stres internal remaja dalam konteks perceraian orang tua. Penelitian lebih lanjut penting untuk dilakukan sebab *perceived stress* dapat menjadi faktor kunci yang dapat memperlemah atau memperkuat pengaruh welas diri terhadap resiliensi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menganalisis *perceived stress* sebagai moderator dalam memengaruhi pengaruh welas diri terhadap resiliensi, khusus pada remaja yang mengalami perceraian orang tua di Jawa Barat. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis remaja pasca perceraian, sekaligus memberikan kontribusi teoritis pada ranah psikologi dan implikasi praktis dalam intervensi psikososial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Untari *et al.* (2018), penelitian ini memfokuskan pada remaja yang orang tuanya telah bercerai maksimal tiga tahun, dengan pertimbangan bahwa pada rentang waktu ini responden masih berada dalam tahap adaptasi dan penyesuaian terhadap situasi keluarga yang baru. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena mengangkat kelompok yang sangat spesifik, yaitu remaja dengan orang tua yang bercerai di Jawa Barat sebagai provinsi dengan kasus perceraian tertinggi di Indonesia.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian ini, yaitu “Apakah *perceived stress* memoderasi pengaruh welas diri terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Jawa Barat?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *perceived stress* memoderasi pengaruh welas diri terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam merancang program intervensi yang berbasis pada pendekatan welas diri, yang dapat

diimplementasikan oleh konselor sekolah, psikolog, maupun praktisi kesehatan mental lainnya. Intervensi ini dapat difokuskan untuk membantu remaja mengembangkan ketahanan psikologis (resiliensi) melalui latihan-latihan yang meningkatkan pemahaman diri, penerimaan emosi, dan rasa koneksi dengan orang lain. Dengan begitu, intervensi ini menjadi alternatif strategis untuk menangani dampak psikologis dari perceraian orang tua, serta mendorong terbentuknya remaja yang lebih tangguh, adaptif, dan mampu menghadapi tantangan hidup secara lebih positif.

Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami perceraian orang tua, khususnya dalam membantu mereka memahami pentingnya welas diri (*self-compassion*) sebagai salah satu sumber kekuatan internal. Dengan menyadari dan mengembangkan sikap welas diri, remaja dapat belajar menerima pengalaman emosional yang sulit tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi situasi tersebut. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua, sehingga mereka dapat menjalani masa remaja dengan lebih sehat secara mental dan emosional.

Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam mengkaji lebih lanjut terkait welas diri, resiliensi, dan *perceived stress* pada remaja dengan orang tua yang bercerai.