

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang wajar terjadi dan tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan (Ulief dkk., 2025). Pada era modern ini, stres pada remaja telah menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan. Data IDN Times yang mengutip survei UNICEF Indonesia (2021) menunjukkan bahwa hampir 50% anak muda di Indonesia merasa tertekan, cemas, atau mengalami stres berat. Kondisi ini dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan emosional remaja. Sekitar 2% remaja Indonesia berusia 15–24 tahun mengalami depresi, yang merupakan prevalensi tertinggi dibandingkan semua kelompok usia, dan lebih dari 61% dari mereka pernah mempertimbangkan tindakan bunuh diri dalam satu bulan terakhir (UNICEF, 2024). Masa remaja merupakan periode kerentanan tinggi terhadap gangguan psikologis, termasuk rasa cemas dan murung (McLaughlin & King, 2015). Survei I-NAMHS menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, yang mencakup depresi, kecemasan, stres pasca trauma, masalah perilaku, dan gangguan perhatian/hiperaktivitas (Center for Reproductive Health, 2022). Lebih lanjut, laporan Mistar.id mengutip Wakil Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Wamendikdasmen), Fajar Riza Ul Haq yang menyatakan bahwa sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami stres, kecemasan, dan tekanan psikologis, dengan sekitar 5,5% atau 2,5 juta remaja mengalami gangguan mental serius, termasuk depresi hingga keinginan menyakiti diri sendiri. Tingkat prevalensi gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja cenderung meningkat seiring kompleksitas kondisi sosial dan tantangan hidup yang semakin besar (Ambarwati & Nasution, 2012). Kondisi ini tidak hanya mengurangi performa remaja dalam perkembangannya, tetapi juga mengganggu hubungan sosial dengan orang-orang di sekitar mereka.

Stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Secara internal, stres dapat muncul akibat kecemasan terhadap perubahan fisik, proses pencarian identitas, serta ketidakmampuan memenuhi tugas perkembangan emosional (Nasution, 2007; Cahyono dkk., 2019). Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan tempat tinggal, hubungan keluarga, pergaulan teman sebaya, rutinitas sehari-hari, serta tekanan akademis (Hastuti & Baiti, 2019). Di luar tekanan akademik, stres pada remaja juga dapat dipicu oleh peristiwa kehidupan yang bersifat mendalam dan penuh tekanan. Hal lainnya yang dapat menimbulkan stres pada remaja adalah paparan peristiwa hidup (*life events*) yang bersifat adversi yang memicu perasaan tertekan pada remaja atau yang disebut dengan stres psikososial. Stres psikososial merupakan respons terhadap interaksi individu dengan lingkungan sosial, termasuk hubungan interpersonal dan konteks sosiokultural, yang dapat dipicu oleh berbagai permasalahan seperti keluarga, teman sebaya, penyakit, maupun kematian seseorang (Zola, 2021; Putri, 2014).

Sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan, kematian adalah fakta bahwa seluruh manusia pada akhirnya akan menghadapinya. Kematian dapat terjadi pada siapa saja mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, sampai lanjut usia. Data menunjukkan angka kematian pada kelompok umur dewasa berada (15-59) pada presentasi 36% pada tahun 2020 dan menunjukkan adanya sedikit kenaikan persentase kematian pada kelompok umur dewasa (Long Form Sensus Penduduk BPS, 2020). Terlebih dengan adanya pandemi Covid-19 di Indonesia dan tingginya penularan menjadi salah satu peningkatan kematian di Indonesia. Data Satuan Tugas Penanganan Covid-19 menunjukkan persentase korban jiwa akibat Covid-19 pada kelompok usia 46-59 tahun mencapai angka 36,8% (BaKTI, 2021). Pandemi pada tahun 2019-2022 telah menyebabkan kehilangan orang tua bagi anak-anak, di mana kelompok usia dewasa sudah memasuki fase membina keluarga dan bertanggung jawab sebagai orang tua bagi anak-anaknya (Laras, 2020). Menurut data dari Imperial College London yang dirangkum oleh Tim Litbang Kompas, Indonesia menempati urutan kesembilan dari sepuluh negara dengan jumlah kematian tertinggi bagi pengasuh utama (orang tua) dan pengasuh sekunder (kakek-nenek) akibat

Covid-19. Prediksi mereka menunjukkan bahwa sebanyak 38.127 anak di Indonesia akan kehilangan salah satu atau kedua orang tua mereka akibat pandemi ini (Pancawati, 2021). Sementara itu, data Satgas Penanganan Covid-19 per 20 Juli 2021 mencatat sebanyak 11.045 anak kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya. (Kemensos, 2021).

Peristiwa kematian salah satu atau kedua orang tua tidak hanya melibatkan diri mereka sendiri, namun juga berkaitan erat dengan keluarga yang ditinggal yang dapat menimbulkan penderitaan bagi keluarga yang ditinggalkan, terlebih untuk anak-anak yang dapat menyisakan duka yang mendalam (Nurhidayati dan Chairani, 2014). Duka cita adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelumpuhan emosional, ketidakpercayaan, ketakutan, dan kesepian, serta proses awal penyesuaian diri ketika kita ditinggalkan oleh orang terkasih (Santrock, 2004; Papalia dkk., 2008). Selain itu, duka juga bisa diartikan sebagai reaksi emosional terhadap suatu kehilangan, yang diekspresikan secara berbeda oleh setiap orang tergantung pada pengalaman pribadi, norma budaya, dan keyakinan religius. Reaksi ini dapat dilihat dari empat dimensi, yaitu fisik, psikis, sosial, dan spiritual (Wiryasaputra, 2019).

Kematian orang tua dapat menjadi peristiwa traumatis bagi remaja karena figur tersebut merupakan sumber utama kelekatan yang memberikan rasa aman (Peleg dkk., 2023). Teori kelekatan menekankan bahwa kehilangan figur lekat akan memicu respons emosional intens, seperti protes, kemarahan, rasa rindu, kesedihan mendalam, dan kecenderungan menarik diri (Peleg dkk., 2023). Selain itu, terdapat korelasi yang kuat antara pemicu stres dalam jaringan sosial dan kematian orang tua, yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami suasana hati negatif pada hari-hari penuh stres, yang dapat memengaruhi interaksi dengan orang terdekat (Mallors dan Carol, 2003).

Dalam konteks ini, kehilangan orang tua di usia dini merupakan ujian yang berat, terlebih bagi seorang remaja. Anak-anak dan remaja lebih kuat dipengaruhi oleh peristiwa kehidupan yang penuh tekanan daripada orang dewasa (Zhao dkk., 2017). Salah satu dampak psikologis yang sering muncul setelah kehilangan tersebut adalah masuknya remaja ke dalam fase depresi, sebagaimana dijelaskan oleh Kubler-Ross dan Kessler (2009) bahwa individu

pada fase ini akan merasakan stres yang mendalam, putus asa, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Milawati dan Widyastuti, 2023). Kondisi ketika remaja menarik diri dari lingkungan dapat memperparah kesejahteraan emosional remaja, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, ketidakstabilan emosi, kegelisahan, dan stres yang lebih berat seperti perilaku bunuh diri (Brooks, 2020), terutama ketika mereka tidak memiliki kelekatan dengan orang tua (Novak dkk; 2023, Sayed dan Mwangi, 2025).

Kelekatan berperan penting dalam membantu remaja mencapai kemandirian dan memenuhi tugas perkembangan, khususnya dalam aspek sosioemosional, dengan memberikan rasa aman melalui keterlibatan orang tua yang memungkinkan remaja secara psikologis mengeksplorasi dunia baru dan lingkungan sosial yang lebih luas secara sehat (Santrock, 2011). Hubungan orang tua dan anak yang dimulai sejak lahir membentuk fondasi emosional dan ikatan kelekatan yang kuat, di mana orang tua menjadi figur pertama yang mengajarkan anak memahami dan merespons lingkungannya (Wahyuni, 2018). Oleh karena itu, kehilangan figur lekat seperti orang tua dapat menjadi pengalaman yang mengguncang, terutama bagi remaja yang masih berada dalam fase pencarian jati diri.

Dalam situasi tersebut, absennya kelekatan emosional dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan perilaku maladaptif (Alvis dkk., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki peran protektif terhadap stres yang dirasakan (Ghaniyyah dkk., 2023). Sebaliknya, ketika kelekatan tersebut terputus akibat kematian orang tua, remaja berisiko mengalami kesulitan mengelola stres secara adaptif. Hal ini juga diperkuat oleh temuan yang menemukan bahwa kelekatan orang tua berkontribusi terhadap efektivitas coping stres individu (Sukmawati dkk., 2018). Ketika kelekatan tersebut terputus akibat kematian, remaja menjadi lebih rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Dampaknya bagi mereka yang tidak dapat melewati peristiwa menekan ini, mereka dapat melakukan berbagai hal untuk coba-coba dan dapat terjerumus ke dalam hal-hal negatif seperti merokok, pergaulan bebas, merokok, atau obat-obatan terlarang (Purbararas, 2018). Secara khusus, remaja yang mengalami kesedihan mungkin merasakan sedih,

takut, dan bersalah, serta meratapi kematian orang tua mereka dan beberapa remaja bahkan mungkin memiliki keinginan untuk bunuh diri setelah kehilangan orang tua (Hill dkk., 2019). Studi lain menemukan bahwa orang dewasa yang berduka atas kematian orang tua di masa remaja cenderung menggunakan narkoba, memiliki perilaku tidak sehat, dan lebih sering melakukan makan emosional daripada orang dewasa yang tidak mengalami kehilangan tersebut (Høeg dkk., 2017). Ketika salah satu dari kedua orangtua tidak hadir, maka hal ini juga dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis anak (Nurhayati, 2022). Kondisi psikologis tersebut dapat mencakup perasaan kehilangan, kecemasan, kemarahan, kesepian, dan kerinduan (Fitria, 2013), serta dapat mengalami stres (Andriessen dkk, 2018). Dampak tersebut dapat mempengaruhi fase perkembangan pada remaja seperti kesulitan dalam performa kehidupan sehari-hari, pengembangan kepribadian, dan kemampuan dalam mengalami stres (Litasari, 2016). Kondisi ini sering memicu rendah diri, kurang percaya diri, serta hambatan interaksi sosial, khususnya pada remaja di panti asuhan (Cempaka & Aryanti, 2021), yang juga rentan mengalami depresi, pengabaian, perundungan, dan trauma (Mohammadzadeh dkk., 2018). Selain itu, kurangnya keterlibatan orang tua berhubungan dengan gangguan psikologis jangka panjang hingga dewasa (Evensen dkk., 2017).

Respons individu terhadap stres juga dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, salah satunya *locus of control*. *Locus of control* merujuk pada sejauh mana individu meyakini bahwa keberhasilan atau kegagalan hidup dipengaruhi oleh tindakan pribadi (Mujidin dkk., 2023). Findley dan Cooper (1983) mengemukakan bahwa subjek dengan karakteristik *internal locus of control* memiliki keyakinan kuat bahwa keberhasilan atau kegagalan merupakan konsekuensi dari tindakan mereka sendiri. Individu dengan *internal locus of control* cenderung mampu meregulasi respons terhadap situasi penuh tekanan secara lebih adaptif, sedangkan mereka dengan *external locus of control* lebih rentan terhadap pengaruh faktor luar (Halizah dan Mardikaningsih, 2022). Temuan sebelumnya mendukung bahwa individu dengan *internal locus of control* menunjukkan gejala stres yang lebih ringan dibandingkan mereka yang memiliki *external locus of control* (Ng dkk., 2006). Kemudian Petković dkk.

(2021) dalam studinya menemukan bahwa *internal locus of control* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres pada remaja. Dengan demikian, *internal locus of control* dipandang berpotensi memoderasi hubungan antara kelekatan orang tua dan tingkat stres pada remaja pasca kematian orang tua, yaitu memperkuat atau memperlemah pengaruh kelekatan terhadap reaksi stres yang dialami.

Dalam penelitian sebelumnya aspek kasih sayang orang tua dan gejala emosional sehari-hari tidak dipertimbangkan sehingga menjadi keterbatasan, selain itu responden yang dipilih juga tidak merepresentasikan secara nasional karena rendahnya partisipasi kelompok minoritas (Marrels dan Carol, 2003). Kemudian dalam pemilihan partisipan tidak dituliskan secara spesifik rentang waktu kematian orang tua. Sehingga penelitian ini berminat untuk lebih mempersempit terkait kriteria responden yang akan menjadi sampel penelitian, seperti rentang waktu kematian orang tua. Selain itu, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berperan dalam pembentukan kesehatan mental remaja, masih terbatas studi yang mengeksplorasi bagaimana variabel psikologis internal seperti *internal locus of control* turut berperan dalam hubungan tersebut. *Internal locus of control* juga dapat mempengaruhi remaja memaknai dan merespons peristiwa kehilangan, serta menentukan strategi koping yang digunakan dalam menghadapi stres. Maka dari itu berdasarkan paparan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan orang tua terhadap stres pada remaja pasca kematian orang tua serta peran *internal locus of control* dalam memoderasi hubungan tersebut.

1.2. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap stres pada remaja pasca kematian orang tua?
2. Apakah *internal locus of control* memoderasi hubungan antara kelekatan orang tua dan stres pada remaja pasca kematian orang tua?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana pengaruh kelekatan dengan orang tua yang masih hidup dapat mempengaruhi tingkat stres pada remaja setelah kehilangan orang tua.
2. Mengetahui peran *internal locus of control* dalam memoderasi hubungan antara kelekatan orang tua dan stres pada remaja pasca kematian orang tua.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pengaruh kelekatan orang tua terhadap stres pada remaja pasca kematian orang tua dengan mempertimbangkan aspek kasih sayang orang tua dan gejala emosional sehari-hari.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Konseling
 - a. Menjadi dasar untuk mengembangkan program intervensi yang memperhatikan tingkat kelekatan individu dengan orang tua yang telah meninggal, sehingga lebih efektif dalam membantu mereka mengatasi stres
 - b. Untuk melatih konselor dalam memahami dan mengelola dampak kelekatan terhadap stres pasca kematian orang tua, sehingga mereka lebih siap dalam memberikan dukungan yang tepat pada remaja.
 - c. Memperkenalkan strategi *coping* yang sehat yang dapat membantu remaja mengatasi stres dan trauma yang terkait dengan kehilangan orang tua.