

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja mengalami berbagai transformasi dalam aspek kognitif, fisik, serta perkembangan psikososial mereka (Papalia et al., 2015). Dalam fase ini, mereka mulai menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial mereka, seperti tekanan akademik, permasalahan pertemanan, serta dinamika dalam keluarga. Menurut Gunarsa (dalam Khotimah & Kumaidi, 2019), remaja yang berada pada jenjang sekolah menengah menghadapi berbagai persoalan yang khas dalam kehidupan mereka.

Fenomena bunuh diri dan percobaannya kini menjadi sorotan, terutama di wilayah Malang. Pada Rabu (13/9), seorang remaja perempuan ditemukan tewas akibat gantung diri, diduga karena masalah percintaan. Sebelumnya, kasus serupa terjadi di Karangploso pada Juli. Data Satreskrim Polres Malang mencatat 43 kasus bunuh diri sejak Januari 2021 hingga Mei 2023, dan tujuh kasus terjadi di Kota Malang hanya dalam lima bulan pertama tahun 2023 (Syauqi, 2023). Hal ini menunjukkan tingginya kerentanan remaja terhadap kesehatan mental. Menurut Zeman (dalam Herlina, 2013), penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan dalam mengatur dan mengendalikan emosi secara efektif.

Setiap individu pada dasarnya memiliki potensi untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan rasa percaya diri dan harapan yang kuat. Kemampuan ini dikenal dengan istilah resiliensi. Pada masa remaja, resiliensi menjadi aspek yang sangat penting karena dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai persoalan yang muncul secara tiba-tiba dan sering kali di luar kendali,

sehingga tidak mudah untuk dihindari (Papházy, 2003). Sayangnya, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi di kalangan remaja masih tergolong rendah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shintia dan Maharani (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Jakarta sebanyak 388 partisipan (77,6%) yang terlibat dalam penelitian tersebut diketahui memiliki tingkat resiliensi rendah. Penelitian serupa oleh Mawarti dan Mutmainnah (2020) menemukan bahwa 58 remaja (86,6%) di SMUN 5 Kota Jambi menunjukkan tingkat resiliensi rendah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 55% siswa di SMAN 2 Sukoharjo menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah (Kustiaverawati & Fitriani, 2021). Merujuk pada temuan-temuan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat resiliensi di kalangan remaja masih tergolong rendah.

Remaja dengan resiliensi yang rendah dapat dilihat dengan timbulnya beberapa gejala baik itu pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah biasanya lebih mudah menjadi individu yang mudah menyerah dan tidak memiliki daya juang (Purnomo, 2014), mereka juga kerap mengalami hambatan saat berada dalam situasi penuh tekanan, karena tidak terbiasa menyesuaikan diri dengan berbagai rintangan atau kondisi sulit (Lee, 2011). Kata *resiliensi* sendiri berasal dari istilah *resilience*, yang merujuk pada kemampuan untuk kembali ke keadaan semula atau memiliki kekuatan untuk bangkit setelah mengalami tekanan (Aprilia, 2013). Menurut penjelasan dari American Psychological Association (APA), resiliensi ialah proses penyesuaian diri secara adaptif yang dilakukan individu saat berhadapan dengan peristiwa sulit, tekanan berat, trauma, tragedi, ancaman, yang berpotensi memicu stres. (Southwick dkk., 2012). Resiliensi diartikan sebagai kemampuan

untuk pulih setelah menghadapi kesulitan dan melanjutkan kehidupan dengan keyakinan bahwa keadaan akan membaik (Rutter, 2006). Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bertahan dan tetap tegar ketika menghadapi situasi yang sulit.

Resiliensi pada remaja merujuk pada kemampuan untuk menghadapi tantangan yang mampu mengubah tujuan hidup serta dapat menangani berbagai kesulitan yang muncul (Wagnild et al., 1993). Resiliensi berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan untuk menangani masalah dan tantangan hidup secara positif. Hal ini esensial agar remaja tetap kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan di masa mendatang (Luthar et al., 2000). Remaja yang resiliensinya cenderung dalam tingkat tinggi maka remaja tersebut cenderung mendapati stress tingkat rendah dan mempunyai pandangan hidup yang lebih optimis (Masten, 2001). Dengan resiliensi yang tinggi, remaja mempunyai kemampuan untuk memikul tanggung jawab dengan lebih baik saat memasuki masa dewasa (Yuliani et al., 2018).

Masalah resiliensi pada remaja telah menjadi perhatian penting di Indonesia karena dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Aisha (2014) menyatakan bahwa memiliki resiliensi yang rendah akan mempengaruhi kehidupan kesehariannya pada saat menjumpai sebuah masalah, yang berdampak buruk bagi kesehatan mental seperti stres hingga depresi. Sebuah survei dilakukan pada tahun 2015 oleh Kementerian Kesehatan RI bersama organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 26,3% hampir setiap hari dalam rentang waktu dua minggu atau lebih dalam setahun terakhir, remaja Indonesia merasakan perasaan sedih atau putus asa. Laporan UNICEF Indonesia tahun 2020 juga menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga anak dan

remaja di Indonesia menghadapi gangguan pada kondisi mental, seperti perasaan tertekan (depresi) dan rasa cemas yang berlebihan, yang menyoroti pentingnya dan urgensi pengembangan resiliensi. Jadi untuk mengatasi berbagai permasalahan yang harus dihadapi dan bagaimana remaja mengatasi sebuah tuntutan dalam lingkungan sosial yang lebih luas dari masyarakat kepada remaja, remaja tetap butuh dukungan dari orangtua maupun orang dewasa untuk membantunya dalam mengatasi permasalahan (Dagun, 2005).

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi pengendalian impuls, regulasi emosi, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, empati, dan pencapaian (Reivich et al., 2002). Sementara itu, menurut Werner (2005), terdapat dua faktor yang memengaruhi resiliensi: pertama, faktor penguat yang mencakup aspek keluarga, individu, komunitas, dan budaya; dan kedua, faktor risiko seperti kematian anggota keluarga, adanya bencana alam, keadaan ekonomi yang sulit, lingkungan yang tidak sehat, serta meningkatnya risiko yang ada. Benard (dalam Alini, 2005) menjelaskan bahwa resiliensi yang tinggi juga bisa dibentuk dari faktor protektif yang mana faktor ini dibagi menjadi dua yaitu faktor internal terkait dengan berbagai aspek dari dalam diri individu sendiri dan faktor dari luar yang dipengaruhi lingkungan sekitar. Faktor protektif lingkungan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi remaja, sebagaimana didukung oleh hasil penelitian Martiastuti (2012).

Dalam jurnal terdahulu oleh Ruswahyuningsih, dkk (2015) salah satu faktor dan dalam proses pembentukan resiliensi terdapat kaitannya dengan keluarga, Keluarga adalah institusi utama dalam pengembangan sumber daya manusia. Keluarga yang harmonis menciptakan individu-individu yang baik. Menurut

Gunarsa (2000), keluarga harmonis didefinisikan sebagai kondisi di mana semua anggota keluarga mendapati kebahagiaan, yang bercirikan berkurangnya rasa tegang dan rasa kecewa, serta penerimaan terhadap keadaan dan eksistensi diri mereka, baik dalam aspek mental, fisik, maupun sosial. Sebaliknya menurut Rutter (dalam Titaviani, 2007), ruang lingkup rumah yang sangat tidak harmonis dan mengekang akan berdampak pada rendahnya daya resiliensi remaja, sehingga dikaitkan penulis ingin mengukur tingkat resiliensi remaja dengan keharmonisan keluarga.

Penelitian Syahrir, dkk (2021) tentang resiliensi remaja dengan orangtua bercerai di UPT Makkareso, Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki resiliensi yang rendah, terutama dalam hal kepercayaan diri. Perceraian orangtua membuat mereka kurang dukungan, minder berinteraksi, tidak percaya diri di depan umum, dan enggan menyampaikan pendapat. Penelitian Yuliani, dkk, (2018) mengeksplorasi resiliensi remaja di sekolah dalam menemui sikap *bullying*, hasil penelitian menunjukkan bahwa 1% responden (1 siswa) memiliki resiliensi tinggi, 26% siswa (32 orang) dengan resiliensi sedang, dan sisanya dari 73% responden (90 siswa) ini memiliki nilai resiliensi yang rendah, dengan kata lain, temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa masih mudah terpengaruh menerima akibat dari *bully* sehingga remaja merasa cemas, depresi dan tidak bisa mengatasi tiap ada masalah, sulit untuk bangkit. Sementara itu, Penelitian yang dilakukan oleh Sayekti dan Daliman (2024) bertujuan untuk menguji hubungan antara keharmonisan keluarga dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Mojosoongo. Subjek penelitian terdiri atas 205 siswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa

efikasi diri memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap resiliensi akademik dibandingkan keharmonisan keluarga. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa faktor internal individu seperti efikasi diri, serta dukungan dari lingkungan keluarga, berperan penting dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Berdasarkan penelitian yang ada, belum ada eksplorasi mendalam mengenai faktor lain yang mempengaruhi resiliensi remaja, serta kurang mempertimbangkan variasi usia dan latar belakang keluarga, sehingga tidak mencerminkan keragaman pengalaman remaja secara menyeluruh. Berdasarkan beberapa kekurangan yang ada pada penelitian terdahulu, penulis tertarik dalam melihat bagaimana resiliensi remaja dalam menghadapi tekanan sosial bilamana dilihat dari sisi sebuah keharmonisan keluarga.

Berdasarkan penjabaran fenomena yang telah disampaikan, penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiah dengan judul berikut "Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Resiliensi Remaja".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan resiliensi remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara keharmonisan keluarga dan resiliensi remaja.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah literatur yang membahas hubungan antara keharmonisan keluarga dan resiliensi remaja. Temuan yang dihasilkan juga diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam pengembangan teori mengenai berbagai faktor yang berperan dalam membentuk resiliensi remaja.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Keluarga**

Temuan dari penelitian ini berpotensi memberikan pemahaman kepada orangtua dan anggota keluarga lainnya mengenai pentingnya keharmonisan dalam keluarga untuk meningkatkan resiliensi remaja. Dengan demikian, keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental dan emosional remaja.

###### **b. Bagi Remaja**

Penelitian ini dapat membantu remaja dalam menyadari pentingnya dukungan keluarga sebagai faktor yang dapat meningkatkan kemampuan remaja dengan begitu remaja bisa mempunyai resiliensi yang tinggi.

###### **c. Bagi Lembaga Pendidikan dan Pemerintah**

Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan atau program-program yang mendukung pembentukan keluarga yang harmonis agar dapat terbentuk resiliensi yang tinggi pada anak.