

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya, setiap individu telah memiliki benih resiliensi dari dalam dirinya (Thomsen dalam Mashudi, 2016). Benih resiliensi itu dapat dipelihara supaya bertumbuh, atau dibiarkan saja dan tidak bertumbuh. Terkadang individu dapat menunjukkan resiliensi dan kekuatan yang besar dalam suatu area hidupnya, tapi tidak di area lain (Thomsen dalam Mashudi, 2016).

Resiliensi yang tinggi juga belum tentu dimiliki setiap orang. Resiliensi adalah kemampuan atau daya yang perlu untuk ditingkatkan dalam proses kehidupan individu. Di dalam proses tersebut, tingkat resiliensi seseorang dapat dipengaruhi maupun dibentuk oleh berbagai faktor. Beberapa ahli menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang dapat berasal dari luar maupun dari dalam individu.

Pengertian dari resiliensi sendiri adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres (Keye dan Pidgeon dalam Utami dan Helmi, 2017). Sementara itu menurut Grotberg (dalam Claudia dan Sudarji, 2018), resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari, atau berubah melalui berbagai kesulitan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan.

Resiliensi juga menunjukkan seberapa baik individu diperlengkapi beberapa kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami peristiwa tragedi, trauma, dan juga stress. Kemampuan itu di antaranya kegigihan dan kompetensi, kepercayaan terhadap diri sendiri dan toleransi terhadap dampak negatif, kemampuan menerima perubahan dan membangun hubungan yang aman dengan

orang lain, pengendalian diri, serta kerohanian (Connor dan Davidson dalam Riopel 2021).

Pengertian-pengertian ini menunjukkan pentingnya individu memiliki resiliensi sebagai sumber kekuatan yang membuat mereka mampu bertahan dan bahkan berkembang di dalam tekanan dan kesulitan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi berarti memiliki kapasitas yang besar untuk menghadapi kesulitan dan tekanan dalam hidup. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah cenderung mudah menyerah dan sulit untuk bangkit dari keterpurukan.

Bulan Juli 2020 lalu Nova Riyanti Yusuf, Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) DKI Jakarta, mengungkapkan bahwa 69% masyarakat Indonesia mengalami masalah psikologis, dan tentu sebagian diantaranya dipicu oleh pandemi Covid-19. Beliau pun menyampaikan masukan kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan *skill*, menenangkan diri, tetap berkomunikasi dengan orang lain lewat media sosial, dan juga mendekatkan diri secara spiritual kepada Tuhan (Kiswondari, 2020). Jika masyarakat mampu melewati permasalahan berbekal resiliensi yang dimiliki saat ini, selepas dari masalah itu masyarakat dapat menjadi jauh lebih resilien dari sebelumnya.

Data situs resmi PDSKJI mencatat ada setidaknya empat permasalahan psikologis masyarakat selama pandemi ini, yaitu kecemasan, depresi, trauma psikologis, hingga rasa ingin bunuh diri (Putri, 2020). Masalah-masalah ini perlu ditangani dengan serius supaya tidak sampai menjadi parah. Maka dari itu, setiap individu membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dan diri sendirilah yang memiliki tolak ukur untuk menghadapi masalah selama pandemi ini (Putri, 2020).

Hasil penelitian dari Azzahra (2017) mengungkap bahwa resiliensi berpengaruh terhadap distres psikologis yang merupakan keadaan negatif kesehatan mental individu. Pada penelitian tersebut diungkap bahwa semakin tinggi resiliensi individu, maka semakin rendah distres psikologis individu. Maka disimpulkan bahwa tingkat resiliensi berbanding terbalik dengan distres psikologis. Selanjutnya dalam penelitian-penelitian lain juga ditemukan bahwa individu dengan kasus distres psikologis mengalami dampak buruk, dan tidak sedikit yang berujung pada kematian.

Hal serupa ditemukan juga dalam sebuah penelitian di Purwakarta tahun 2019 lalu. Hasil penelitian oleh Putri dan Tobing (2020) ini mengungkap adanya hubungan signifikan antara tingkat resiliensi dan ide bunuh diri yang menunjukkan ketidakstabilan emosi individu. Responden dengan tingkat resiliensi tinggi dan sebagian besar responden dengan resiliensi sedang tidak memiliki ide bunuh diri berisiko. Sementara ide bunuh diri berisiko ditemukan pada responden yang memiliki resiliensi rendah (Putri dan Tobing, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya resiliensi dalam menangani distres psikologis supaya tidak berakibat fatal dan berisiko kematian. Ali Aulia Ramly (dalam Kamil, 2020), pemerhati kesehatan jiwa anak dari UNICEF, menyebutkan bahwa anak dan remaja rentan untuk mengalami gangguan mental pada masa pandemi Covid-19. Gangguan ini dapat berasal dari rasa takut yang berlebihan, rasa bosan berdiam diri di rumah dan tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman-teman, serta kekerasan verbal yang dialami selama di rumah.

Sebuah penelitian dari *University College London (UCL)*, *Imperial College*, dan *University of Sussex* di London juga menunjukkan hal serupa. Hasil penelitian mereka mengungkapkan bahwa ada risiko tinggi pada remaja atau anak muda

mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh *lockdown* selama pandemi Covid-19. Menurut penjelasan Jacqui Campbell, Direktur *Julian Campbell Foundation*, masa remaja adalah masa transisi yang besar, sehingga rentan terhadap kondisi yang tidak pasti seperti selama pandemi ini. Pada masa ini seharusnya remaja mengembangkan kemandirian, tetapi malah 'terjebak' di rumah saja tentunya bersama orangtua mereka. Begitu pula dengan remaja yang berada di proses naik ke pendidikan lebih lanjut, universitas, dan juga pekerjaan. Pandemi ini membuat situasi tidak pasti dan menimbulkan kecemasan, stres yang tinggi, hingga depresi (Aini, 2020). Bahkan PBB menyebutkan bahwa dunia terancam mengalami krisis kesehatan mental sebagai akibat dari pandemi Covid-19 (Anwar, 2020).

Berdasarkan survei yang diadakan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak (KPPPA) pada bulan Juli 2020 lalu, terlihat bahwa siswa mengalami dampak yang cukup serius akibat pandemi Covid-19. Survei dengan lebih dari 3.200 responden yang merupakan siswa SD hingga SMA itu menunjukkan hasil 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa 'kenormalan baru'. Sebanyak 93% responden yang mengalami gejala depresi berada pada rentang usia empat belas sampai delapan belas tahun, sementara 7% lainnya pada usia sepuluh hingga tiga belas tahun (Wijaya, 2021).

Hal ini didukung pula oleh temuan dari Wilks dan Spivey (2010) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki ketahanan atau resiliensi rendah mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Sementara siswa dengan resiliensi tinggi mengalami tekanan psikologis yang lebih kecil. Lalu jika individu mengalami stress dan mampu untuk pulih ke keadaan semula seperti sebelum

mengalami stress, maka individu telah berhasil melakukan resiliensi (Maba, 2018). Resiliensi juga-lah yang membuat individu dapat beradaptasi terhadap stress di masa yang akan datang (Holaday & McPhearson, 1997).

Masa remaja sendiri disebut juga sebagai usia bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan, dan juga ambang masa dewasa (Hurlock, 2002). Remaja cenderung sudah tidak mau lagi dianggap anak kecil, tetapi mereka belum bisa dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa pula. Maka dari itu, remaja sangat membutuhkan bimbingan dan dukungan yang positif dari lingkungan (Hurlock, 2002).

Penelitian oleh Ediaty (2015) tentang problem emosi/perilaku pada remaja pelajar SMP dan SMA di Kota Semarang menunjukkan adanya perilaku agresif, kecemasan dan depresi, kesulitan konsentrasi, dan problem relasi interpersonal sebagai problem emosi yang dominan. Dari sejumlah 568 remaja, 438 (77,11%) mengalami kecemasan ada 62 (10,9%) yang pernah memiliki ide bunuh diri. Selain itu disebutkan pula bahwa kecemasan dan emosi depresif lebih menonjol pada pelajar SMA dibandingkan pelajar SMP. Meskipun demikian, pelajar SMP memiliki lebih banyak macam problem emosi daripada pelajar SMA. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa salah satu karakteristik remaja di Kota Semarang yang banyak ditemukan adalah memiliki masalah kecemasan bahkan tidak sedikit yang memiliki ide bunuh diri.

Berdasarkan wawancara peneliti terhadap lima remaja di Kota Semarang, ditemui permasalahan pada lima remaja yang berusia lima belas sampai delapan belas tahun mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19. Kecemasan ini disebabkan diantaranya oleh ketidakpastian kapan pandemi bisa berlalu, ketidakyakinan akan masa depan, serta kesulitan mengikuti pembelajaran online.

Selain itu ada remaja A yang juga merasa trauma akibat ditinggalkan ibunya yang terkena Covid-19 dan meninggal dunia. Remaja B dan C mengaku sempat memiliki rasa ingin bunuh diri akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis dan kesulitan secara ekonomi selama pandemi.

Selanjutnya peneliti juga mewawancarai kelima remaja terkait resiliensi dan attachment yang mereka miliki. Aspek dari resiliensi menurut Connor dan Davidson (dalam Riopel, 2021) ada lima hal yaitu (1)kegigihan dan kompetensi, (2)kepercayaan terhadap diri sendiri dan toleransi terhadap dampak negatif, (3)penerimaan terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain, (4)pengendalian diri, dan (5)kerohanian.

Remaja A perempuan berusia lima belas tahun dan menunjukkan resiliensi yang cukup rendah karena dia baru saja kehilangan ibunya. Ia mengaku merasa sangat sedih, sendirian, dan putus asa sehingga sering mengurung diri di kamar. Ia juga kehilangan motivasi untuk belajar bahkan tidak lagi ingin mengejar cita-citanya menjadi dokter. Hal ini menunjukkan rendahnya aspek resiliensi (1) hingga (4). Sementara aspek resiliensi (5) masih cukup tinggi ditunjukkan dari rasa percaya bahwa Tuhan yang diyakininya akan menyertai dan membuat dirinya lebih kuat melewati masa sulitnya.

Remaja B perempuan berusia delapan belas tahun dan sudah turut menafkahi keluarganya yang sedikit kesulitan ekonomi. Ia memiliki permasalahan resiliensi paling besar pada aspek (5) ditunjukkan dengan tidak pernah lagi mengikuti ibadah dan tidak merasa dekat dengan Tuhan. Aspek resiliensi (4) juga kurang baik ditunjukkan dengan keadaan keluarganya di rumah yang tidak harmonis sehingga ia menjadi mudah marah dan kesulitan mengatur emosinya. Sementara pada aspek (1) hingga (3) tidak ada masalah yang berarti ditunjukkan

dengan kemauannya untuk tetap bekerja keras demi keluarganya dan memiliki hubungan baik dengan teman-temannya.

Remaja C adalah perempuan berusia sembilan belas tahun yang sedang menjalani kuliah secara online sambil bekerja part time di suatu restoran. Remaja ini sedang mengalami permasalahan resiliensi terkait aspek (3) sampai (5) ditunjukkan dengan hubungan yang tidak baik dengan beberapa teman-temannya, kesulitan mengendalikan diri ketika merasa cemas dan marah, serta ketidakpercayaannya terhadap Tuhan. Sementara aspek (1) dan (2) cukup tinggi dengan kegigihannya dalam bekerja dan rasa mampu untuk mengatasi setiap masalah.

Remaja D merupakan laki-laki berusia sembilan belas tahun yang juga masih menjalani kuliah online dan mengaku merasa kesulitan dalam mengikuti kuliah dan banyaknya tugas. Tetapi dengan permasalahan yang dihadapinya ia memiliki resiliensi cukup tinggi ditunjukkan dengan semangatnya untuk rajin belajar dan mengerjakan tugas, percaya bahwa ia mampu menghadapinya, serta kemampuannya memprioritaskan tugas-tugas kuliah di atas online game dan media sosial. Selain itu, ia juga memiliki hubungan pertemanan yang cukup baik dengan banyak teman sekolahnya dan secara rutin mengikuti ibadah online yang menurutnya bisa memberi kekuatan ketika ia merasa kesulitan.

Remaja E adalah laki-laki berusia tujuh belas tahun yang baru menjadi mahasiswa baru dan mulai kuliah online. Ia merasa bosan dengan kuliahnya karena tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman-temannya. Resiliensinya dapat dinilai cukup tinggi pada aspek (1) hingga (3) ditunjukkan dengan kemauannya untuk rajin mengikuti kuliah meskipun merasa bosan, percaya bahwa ia mampu mendapatkan nilai yang baik, serta mau berkenalan dengan banyak teman baru meskipun hanya secara online. Sementara untuk aspek (4) dan (5)

dinilai sedang ditunjukkan dengan terkadang ia lupa waktu akibat terlalu asyik bermain game dan ia sesekali berdoa kepada Tuhan ketika menghadapi kesulitan karena menurutnya Tuhan bisa menolongnya.

Merujuk pada hasil wawancara di atas, terlihat bahwa dari lima remaja, satu remaja memiliki resiliensi cukup tinggi dan empat lainnya memiliki resiliensi sedang hingga rendah. Selain itu, hasil penelitian oleh Adiyanto dan Nusantoro (2021) dan Hasyim, Anggorowati, dan Dewi (2021) menyebutkan bahwa rata-rata remaja di Kota Semarang memiliki resiliensi sedang hingga tinggi. Akan tetapi hal ini tidak berarti tidak ada remaja yang resiliensinya rendah, sehingga resiliensi remaja di Kota Semarang masih dapat dikembangkan lebih lagi.

Ketika menghadapi kecemasan dan trauma, remaja yang resilien mampu mengontrol emosi dan memiliki orientasi positif akan masa depan sehingga terhindar dari dampak negatif. Remaja yang resiliensinya tinggi menghadapi setiap masalahnya dengan lebih optimis dan percaya diri, bahkan keterpurukan yang dialaminya justru bisa membuat dirinya lebih tangguh lagi setelah bangkit. Sementara remaja dengan resiliensi rendah merasa tidak berdaya atas masalah-masalahnya sehingga kesulitan untuk mencari solusi yang positif. Resiliensi yang rendah juga membuat remaja kesulitan bangkit dari peristiwa yang membuatnya terpuruk dan lebih memilih untuk melarikan diri dari masalahnya, seperti dengan timbul rasa ingin bunuh diri.

Melihat kondisi seperti ini, remaja yang memiliki resiliensi rendah tentu memerlukan usaha maupun bantuan yang lebih untuk meningkatkan resiliensinya supaya tidak berdampak semakin buruk. Di tengah kondisi pandemi Covid-19 yang memaksa remaja untuk menghabiskan hampir seluruh harinya di rumah, lingkungan keluarga menjadi yang terdekat bagi mereka. Remaja yang memiliki



hubungan erat atau dekat dengan seorang anggota keluarganya, akan mengidentifikasikan diri dengan orang ini dan bahkan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama (Hurlock, 2002). Dengan demikian dapat dipahami bahwa keluarga memegang peranan penting dalam membentuk perilaku individu remaja dalam segala kondisi, termasuk ketika menghadapi masalah.

Menurut Santrock (2014), salah satu fondasi penting untuk perkembangan psikologis di masa kanak-kanak, remaja dan dewasa adalah kelekatan aman atau *secure attachment*. Kelekatan antara orang tua dan remaja ini juga memiliki peran penting dalam membentuk tingkah laku (Santrock dalam Hardiyanti, 2017). Definisi *attachment* menurut Carruth (dalam Hardiyanti, 2017) adalah suatu ikatan emosional yang melibatkan keinginan mencari dan mempertahankan kedekatan dengan orang tertentu terutama dalam situasi sulit, sebuah lingkungan yang menyediakan rasa aman, perlindungan, dan keselamatan bagi individu. *Attachment* yang kokoh dapat melindungi anak dari kecemasan dan depresi atau tekanan secara emosional yang berkaitan dengan masa transisi anak-anak ke dewasa (Santrock dalam Sari, Devianti, & Safitri 2018)

Penelitian tentang *attachment* ini mengklasifikasi pola kelekatan menjadi beberapa bagian. Kelekatan terbagi menjadi dua yaitu *secure attachment* dan *insecure attachment* (Santrock, 2014). Secara umum, *secure attachment* menghasilkan individu yang percaya diri, optimis, juga mampu menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang mengalami *insecure attachment* memiliki karakter yang suka menarik diri, tidak nyaman dengan hubungan yang terlalu dekat atau akrab, memiliki emosi yang berlebih, dan menghindari ketergantungan dengan orang lain.

Selanjutnya *insecure attachment* terbagi menjadi tiga kategori yaitu *unresolved/disorganized attachment style*, *preoccupied/ambivalent attachment style*, dan *dismissing/avoidant attachment style* (Santrock, 2014). *Dismissing/avoidant attachment style* dikaitkan dengan banyaknya pengalaman penolakan kebutuhan kelekatan oleh pengasuh atau orangtua, sehingga pengasuh dan anak cenderung saling menjauhkan diri. *Preoccupied/ambivalent attachment style* merupakan kondisi yang diperkirakan disebabkan kehadiran orang tua yang tidak selalu ada bagi remaja sehingga menghasilkan derajat perilaku mencari kelekatan yang tinggi bercampur perasaan marah. Sementara *unresolved/disorganized attachment style* ditandai dengan kondisi remaja yang memiliki rasa takut yang tinggi dan bahkan disorientasi yang biasanya disebabkan oleh pengalaman traumatis seperti kekerasan dari orangtua (Santrock, 2014).

Dalam wawancara awal peneliti juga menggali informasi tentang *secure attachment* pada kelima remaja. Aspek dari *attachment* adalah (1) komunikasi, (2) kepercayaan, dan (3) pengasingan (Greenberg dalam Sari dkk., 2018).

Pada remaja A, ia mengaku memiliki hubungan yang sangat dekat dan aman dengan orangtuanya, serta diberi kepercayaan dan kasih sayang yang cukup. Remaja B merasa tidak memiliki *secure attachment* karena kondisi keluarganya tidak harmonis. Hal ini disebabkan salah satunya oleh ayahnya yang tidak mau bekerja, dan malah justru menghabiskan uang istri dan anaknya untuk hal-hal selain kebutuhan pokok. Remaja B merasa sangat membenci ayahnya dan juga kasihan terhadap ibunya yang menurutnya hanya “dimanfaatkan”.

Kondisi *attachment* antara remaja C dan orangtuanya dapat dikatakan tidak aman juga karena aspek yang terpenuhi hanya kepercayaan yang diberikan orangtua kepadanya. Selain daripada itu, ia tidak banyak berkomunikasi untuk

membicarakan masalah yang dihadapinya dan terkadang merasa tidak dipedulikan. Sementara remaja C memiliki *secure attachment*, dapat dilihat dari hubungan yang dekat, harmonis, komunikasinya terbuka, dan ia merasa mendapat kepercayaan dan perhatian yang cukup dari orangtuanya.

*Attachment* remaja E dengan orangtuanya dapat dikatakan aman karena hubungan mereka sangat dekat, terbuka dan intens komunikasinya, serta diberikan kepercayaan dalam membuat keputusan. Berdasarkan hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa tiga remaja memiliki *secure attachment* cukup tinggi dan dua lainnya rendah.

Seluruh uraian di atas menunjukkan bahwa saat ini masih ditemukan adanya permasalahan terkait *secure attachment* dan remaja pada remaja di Kota Semarang. Maka peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut tentang kedua variabel ini. Apakah ada hubungan antara *secure attachment* dan resiliensi pada remaja?

## 1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *secure attachment* dan resiliensi pada remaja.

## 1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis :

- a. Menjadi referensi bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian di masa yang akan datang, terkait *secure attachment* dan resiliensi pada remaja di Kota Semarang.

Manfaat praktis :

- a. Menambah wawasan masyarakat tentang pentingnya resiliensi pada remaja.

