

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Murid SMA berada pada fase remaja, yaitu masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan dalam aspek emosional, sosial, maupun kognitif yang berlangsung secara bersamaan dengan proses pencarian identitas diri. Berbagai perubahan tersebut membuat remaja harus mampu menghadapi tuntutan akademik, hubungan sosial, serta tekanan dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, remaja membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri agar dapat menghadapi berbagai tantangan secara positif. Salah satu kemampuan yang dibutuhkan dalam menghadapi situasi tersebut adalah resiliensi.

Resiliensi didefinisikan oleh Connor dan Davidson (2003, dalam Ramadhani & Nur, 2025) sebagai kapasitas seseorang untuk bertahan, bangkit kembali, dan menyesuaikan diri secara positif terhadap tekanan dan tantangan hidup. Menurut konsep ini, resiliensi terdiri dari sejumlah aspek, termasuk spiritualitas, pengendalian diri, penerimaan positif terhadap perubahan, kepercayaan diri dan toleransi terhadap emosi negatif, serta kompetensi pribadi (Connor & Davidson, 2003). Aspek-aspek ini mendukung kapasitas seseorang untuk mengatasi stres, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan mempertahankan ketahanan dalam menghadapi berbagai rintangan dalam hidup. Akibatnya, resiliensi sangat penting untuk mendorong pertumbuhan psikologis remaja dan memungkinkan mereka untuk terus beroperasi secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan.

Selain menjadi masa perkembangan yang penuh perubahan, masa remaja juga merupakan periode ketika individu menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Remaja dapat mengalami tekanan akademik, harapan sosial, konflik dalam hubungan interpersonal, maupun perubahan emosional yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Menurut

data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Pusat Kesehatan Reproduksi, diakses tahun 2026). Selain itu, Hertinjung dkk. (2022) menjelaskan bahwa remaja sering menghadapi berbagai permasalahan psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Penelitian Gusti dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa sebanyak 57,1% murid SMA di Jakarta mengalami stres. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak hanya dihadapkan pada berbagai tekanan, tetapi juga memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam merespons dan bangkit dari tekanan tersebut. Sebagian remaja mampu beradaptasi secara positif setelah menghadapi kesulitan, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan untuk kembali berfungsi secara optimal, mempertahankan motivasi, maupun menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Perbedaan kemampuan tersebut mencerminkan adanya variasi tingkat resiliensi pada remaja. Oleh karena itu, resiliensi menjadi kemampuan yang penting untuk dimiliki karena berperan dalam membantu remaja bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupannya.

Resiliensi remaja dipengaruhi oleh sejumlah pengaruh internal dan eksternal. Dukungan keluarga adalah salah satu komponen eksternal yang berkontribusi pada pengembangan resiliensi (Hertinjung dkk., 2022). Keterikatan antara orang tua dan anak adalah salah satu jenis dukungan keluarga yang sangat penting bagi perkembangan remaja. Seorang anak dan pengasuh mengembangkan ikatan emosional yang dikenal sebagai kelekatan orang tua melalui interaksi yang ditandai dengan perasaan aman, keintiman, dan dukungan emosional (Sari dkk., 2018).

John Bowlby (1979) mendefinisikan kelekatan sebagai kecenderungan seseorang untuk mengembangkan ikatan emosional yang erat dengan individu-individu tertentu yang dianggap menawarkan dukungan emosional, keselamatan, dan keamanan. Perkembangan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh kelekatan orang tua-anak, terutama dalam hal toleransi stres dan perolehan kemampuan adaptif. Menurut Armsden & Greenberg (1987,

dalam Idriyani, 2020), ada tiga aspek utama keterikatan orang tua: keterasingan, komunikasi, dan kepercayaan. Sifat ikatan emosional antara remaja dan orang tua tercermin dalam karakteristik ini, yang meliputi keintiman emosional, komunikasi terbuka, dan kepercayaan. Remaja yang memiliki gaya kelekatan positif lebih mampu mengendalikan emosi mereka, merasa lebih aman, dan menghadapi rintangan hidup. Akibatnya, diyakini bahwa resiliensi remaja dipengaruhi oleh kelekatan orang tua.

Kelekatan orang tua dan resiliensi telah dikaitkan dalam sejumlah penelitian sebelumnya di berbagai kelompok usia. Dengan nilai korelasi sebesar 0,340, penelitian Trissaputri dan Soetjiningsih (2024) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dan resiliensi pada mahasiswa baru di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian lain oleh Sulaeman dan Shaleh (2023) juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dan resiliensi pada murid. Selain itu, penelitian Mutiara dkk. (2025) menunjukkan bahwa gaya kelekatan yang aman (*secure attachment*) antara orang tua dan anak berpengaruh positif terhadap resiliensi murid sekolah dasar. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kelekatan yang baik dengan orang tua cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mengendalikan emosi, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan dalam kehidupannya. Sejalan dengan temuan tersebut, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada murid di beberapa SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo, ditemukan bahwa sebagian murid menghadapi tekanan terkait tuntutan orang tua terhadap pilihan perguruan tinggi maupun pencapaian akademik. Selain itu, beberapa murid juga mengungkapkan bahwa mereka belum memiliki ruang yang cukup untuk menyampaikan perasaan atau permasalahan yang dihadapi kepada orang tua sehingga cenderung memendam emosi dan kesulitan memperoleh dukungan ketika menghadapi masalah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa cara murid dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan masih beragam. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor yang diduga berkaitan dengan kemampuan resiliensi murid, salah satunya adalah kualitas kelekatan antara murid dan orang tua. Meskipun hubungan

antara kelekatan orang tua dan resiliensi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada murid sekolah dasar dan mahasiswa. Di sisi lain, Kecamatan Pasar Rebo juga merupakan salah satu wilayah di Jakarta Timur yang menjadi perhatian pemerintah dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan remaja, seperti tawuran pelajar, melalui penyelenggaraan program pembinaan dan penyediaan ruang aktivitas positif bagi remaja. Upaya tersebut menunjukkan bahwa remaja di wilayah ini menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi tekanan secara positif. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kelekatan orang tua dan resiliensi pada murid SMA, khususnya di SMA Negeri Kecamatan Pasar Rebo, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo penting untuk dilakukan.

Selain memberikan kontribusi secara teoretis, penelitian ini juga diharapkan memiliki manfaat praktis dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Remaja pada tingkat sekolah menengah atas sering menghadapi tuntutan akademik, harapan sosial, serta berbagai tantangan emosional yang mengharuskan mereka memiliki kemampuan resiliensi agar dapat menghadapi situasi sulit secara adaptif. Dalam lingkungan pendidikan, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu murid mengatur emosi, menghadapi tekanan, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Kodir (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat membantu murid mengelola stres, meningkatkan motivasi belajar, serta mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi murid, khususnya yang berhubungan dengan kelekatan antara orang tua dan anak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan psikologis dan perkembangan murid.

B. Identifikasi Masalah

Murid SMA berada dalam tahap perkembangan remaja, yang ditandai dengan berbagai kesulitan emosional, sosial, dan intelektual yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka. Beberapa remaja merasa kesulitan untuk berhasil menyesuaikan diri dengan situasi stres dan masalah kehidupan lainnya karena tuntutan yang berkembang selama masa ini. Tingkat stres kronis yang tinggi dan masalah kesehatan mental pada remaja merupakan indikasi penyakit pada masa ini. Remaja yang kurang memiliki resiliensi biasanya kesulitan dalam manajemen stres, pengaturan emosi, dan beradaptasi dengan rintangan hidup.

Resiliensi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dianggap berperan dalam pembentukan resiliensi adalah lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga, hubungan kelekatan antara orang tua dan anak diduga berkaitan dengan kemampuan resiliensi remaja. Kelekatan yang positif dapat membantu remaja memperoleh rasa aman, dukungan emosional, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, hubungan kelekatan yang kurang baik dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengatasi tekanan dan menghadapi permasalahan kehidupan secara efektif. Namun, penelitian mengenai pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi pada murid SMA masih relatif terbatas, khususnya pada murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi pada murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo sehingga hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan psikologis murid.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada dampak kelekatan orang tua terhadap resiliensi murid SMA untuk mempertahankan penekanan penelitian. Menggunakan metodologi kuantitatif dan metode asosiatif kausal, penelitian ini dilakukan pada murid SMA di Kecamatan Pasar Rebo. Penelitian ini berfokus

pada resiliensi murid dalam menghadapi beragam stres dan tantangan hidup, serta kelekatan orang tua, yang mencakup dimensi kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi di luar variabel kelekatan orang tua atau fitur psikologis lain di luar cakupan penelitian tidak dibahas.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi pada murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo?
2. Seberapa besar pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi pada murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo?

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menganalisis pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi murid Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai bagaimana kelekatan orang tua berkontribusi terhadap kemampuan resiliensi murid dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengukur tingkat pengaruh kelekatan orang tua terhadap resiliensi murid SMA Negeri di Kecamatan Pasar Rebo.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi akademis pada bidang bimbingan dan konseling, khususnya di bidang faktor-faktor terkait yang memengaruhi resiliensi remaja. Diharapkan bahwa dengan meneliti dampak kelekatan orang tua terhadap resiliensi pada murid sekolah menengah, penelitian ini akan memajukan pengetahuan tentang bagaimana ikatan emosional antara orang tua dan anak dapat membantu remaja dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan kesulitan kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan penelitian ini akan

berkontribusi pada penelitian ilmiah tentang kelekatan orang tua dan resiliensi dalam lingkungan pendidikan dan memberikan panduan untuk studi masa depan tentang perkembangan psikologis remaja.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Murid

Diharapkan temuan studi ini akan membantu murid menyadari nilai resiliensi dalam menghadapi kesulitan emosional, sosial, dan akademik. Selain itu, diharapkan studi ini akan membantu murid menyadari nilai memiliki hubungan yang baik dengan orang tua sebagai sumber dukungan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

b. Bagi Guru dan Konselor Sekolah

Guru dan konselor sekolah diharapkan memperoleh pengetahuan dan pemahaman dari studi ini tentang aspek-aspek resiliensi murid, khususnya kelekatan orang tua. Diharapkan temuan studi ini akan membantu para profesional bimbingan dan konseling menciptakan layanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan dan situasi psikologis murid.

c. Bagi Lembaga Pendidikan dan Orang Tua

Diharapkan studi ini akan mengajarkan orang tua dan lembaga pendidikan tentang nilai dukungan keluarga, khususnya ikatan kelekatan yang kuat antara orang tua dan anak. Diharapkan murid akan menjadi lebih tangguh dan mampu menghadapi berbagai masalah kehidupan dengan lebih terampil jika mereka menerima dukungan yang baik dari keluarga dan sekolah mereka.