

Dukungan Sosial dan Stres pada Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai

Nabillah Eka Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : tatikmeiyun@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to identify social support relationships and stress in adolescents with divorced parents. Social support is a support for comfort and assistance from friendships, families, between individuals and groups with individual emotional closeness. The population of the study was 102 people. The study involved masing 22 males and 80 females with an average age of 14- 19 years. This takes the scale of social support and stress. The analysis process uses a product moment correlation that shows a significant negative correlation between social support and stress in adolescents and the background of divorced parents. The higher the social support, the lower the stress experienced by teenagers with divorced parents. Rather, the lower the social support, the higher the stress experienced by teenagers with divorced parents.

Keywords: Social Support ; Stress ; Teenagers

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan stres pada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. Dukungan sosial merupakan sebuah dukungan kenyamanan dan bantuan yang didapatkan dari hubungan pertemanan, keluarga, antar individu maupun kelompok yang memiliki kedekatan emosional individu. Populasi pada penelitian ini sebanyak 102 orang. Penelitian ini melibatkan masing-masing 22 laki-laki dan 80 perempuan dengan rata-rata usia 14-19 tahun Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability* sampling secara *purposive sampling*. Pengambilan ini menggunakan skala dukungan sosial dan stres. Proses analisis menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres pada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dialami remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres yang dialami remaja dengan latar belakang orang tua bercerai.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Stres, Remaja

Pendahuluan

Keluarga merupakan dunia yang pertama bagi anak yang memberikan sumbangan mental dan fisik terhadap hidupnya. Melalui interaksi dalam keluarga, anak tidak hanya mengenal diri dan orang tuanya melainkan juga mengenal kehidupan masyarakat dan alam sekitarnya. Keluarga merupakan lingkungan yang paling bertanggung jawab mendidik anak – anaknya. Keluarga menjadi kelompok pertama (*primary group*) tempat meletakkan dasar kepribadian di dalam keluarga. (Hasanah, 2019). Orang tua mendapatkan andil banyak terhadap pembentukan kebiasaan dan perilaku anak di lingkup keluarga. Anak yang merasakan banyak mendapatkan perhatian dan terdidik dengan baik oleh orang tua mereka maka akan membentuk perilaku remaja yang positif dan terhindar dari perilaku buruk yang merugikan diri sendiri maupun lingkungannya. Sebaliknya jika remaja yang kurang mendapatkan perhatian dan tidak terdidik dengan baik mengakibatkan timbulnya perilaku dan kebiasaan buruk yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Orang tua tidak banyak menyadari jika korban dari perceraian adalah anak – anak mereka. Anak dipaksa untuk mengerti keadaan orang tua mereka yang harus berpisah meskipun mereka belum banyak paham mengenai perpisahan orang tua mereka. Anak – anak mereka dipaksa untuk memilih harus tinggal bersama salah satu orang tua mereka atau bahkan tinggal bersama anggota keluarga mereka yang lain seperti kakek dan nenek mereka atau sanak famili mereka yang lain. Remaja yang menjadi korban perceraian orang tua mereka dan masih duduk dibangku sekolah akan sangat membutuhkan perhatian dan dukungan termasuk dukungan berupa kebutuhan pendidikan untuk sekolah mereka.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019 terdapat kasus perceraian di Indonesia. Pada tahun 2020, terdapat juga sebanyak 291.677 kasus perceraian yang terjadi di Indonesia. Pada tahun 2021, jumlah perceraian di Indonesia mencapai 337.343 kasus perceraian dengan beragam latar belakang yang menjadi alasan (dalam Aristawati, A.R. dkk, 2021). Ada banyak faktor yang menjadi alasan perceraian seperti orang tua tinggal secara terpisah, ekonomi keluarga tidak seimbang, sampai emosi orang tua yang tidak stabil hingga menimbulkan kekerasan dalam rumah tangga. Hal tersebut tentu berpengaruh dalam tumbuh kembang sang anak. Anak dapat merasa stres hingga depresi karena pertengkaran yang membuat keharmonisan dalam keluarganya hilang.

Agustiani (dalam Rusdi, dkk, 2018) mengungkapkan bahwa perceraian merupakan cerai hidup atau perpisahan hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat dari kegagalan mereka menjalankan kehidupan berumah tangga dalam masing – masing peran. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri perceraian terjadi apabila kedua belah pihak suami maupun istri sama – sama merasakan ketidakcocokan dalam menjalani rumah tangga. Perceraian merupakan suatu keadaan dimana mewajibkan orang tua yang terikat dalam sebuah ikatan pernikahan menjadi berpisah karena tidak adanya keharmonisan ataupun ketidakcocokan lagi dalam kehidupan rumah tangga. Memilih keputusan berpisah bukanlah hal yang mudah, karena jika sudah memiliki anak akan menjadi tanggung jawab untuk mereka berdua meskipun sudah tidak lagi menjadi suami istri. Terkadang terasa sulit untuk karena tidak dapat lagi mengawasi anaknya secara intensif dan juga karena jarak yang memisahkan antara sang anak dan kedua orang tuanya. Anak juga biasanya diberi pilihan untuk memilih untuk ingin menetap bersama salah satu dari ibu atau ayah, ataupun memilih untuk tinggal bersama keluarga yang lain (Febrianti, dkk, 2022)

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Dr (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.Og menyebutkan bahwa berdasarkan riset kesehatan dasar, mental *emotional disorder* atau gangguan emosional di kalangan remaja dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Angka perceraian pada tahun 2021, jumlah yang bercerai meningkat menjadi 580 ribu perceraian dan menjadikan perlu adanya perhatian sekitar 580 ribu anak – anak yang kurang mendapat perhatian dari orang tuanya akibat dari *broken home* (BKKBN, 2021). Angka tersebut terbilang cukup tinggi untuk remaja yang menjadi korban perceraian orang tua mereka, perhatian yang seharusnya didapatkan dengan cukup malah berkurang atau bahkan tidak sama sekali didapatkan setelah perceraian tersebut

terjadi sehingga para remaja kesulitan untuk mengekspresikan perasaan sedih hingga membuat remaja tersebut stres.

Selye (1950) mendefinisikan stres sebagai respon tubuh yang secara spesifik terhadap stresor yang mempengaruhi individu (dalam Aristawati, A.R. dkk, 2021). Remaja yang dulunya mendapatkan kasih sayang penuh dari kedua orang tuanya akan kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi keluarga yang sedang mengalami perceraian hingga menimbulkan stres dan depresi. Perlu adanya dukungan dari lingkungan sekitar seperti salah satu dari orang tua, anggota keluarga yang lain, teman, sahabat ataupun orang – orang yang menunjukkan kasih sayang padanya. Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan, fisik dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, Pinilih & Astute, 2017). Remaja yang kurang mendapatkan perhatian akan kesulitan untuk mencari tempat berlindung dikarenakan orang tua mereka sudah bercerai. Remaja tersebut kesulitan mengekspresikan perasaan karena mereka tidak mempunyai wadah untuk bercerita, mereka merasakan kebingungan untuk menceritakan keseharian mereka. Akhirnya mereka memendam semua perasaan atau bahkan mereka akan mengekspresikan emosi mereka dengan sikap yang negatif karena minimnya nasehat dan perhatian yang didapatkan.

Perlu adanya dukungan dari lingkungan sekitar seperti salah satu dari orang tua, anggota keluarga yang lain, teman, sahabat ataupun orang – orang yang menunjukkan kasih sayang padanya. Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan, fisik dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, Pinilih & Astute, 2017). Remaja yang kurang mendapatkan perhatian akan kesulitan untuk mencari tempat berlindung dikarenakan orang tua mereka sudah bercerai. Remaja tersebut kesulitan mengekspresikan perasaan karena mereka tidak mempunyai wadah untuk bercerita, mereka merasakan kebingungan untuk menceritakan keseharian mereka. Akhirnya mereka memendam semua perasaan atau bahkan mereka akan mengekspresikan emosi mereka dengan sikap yang negatif karena minimnya nasehat dan perhatian yang didapatkan.

Sesuai dengan penelitian terdahulu, dukungan sosial menjadi berharga ketika seorang individu sedang berada dalam suatu masalah oleh karena itu individu membutuhkan orang – orang yang dapat dipercaya dan memahami keadaannya untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dengan adanya dukungan sosial yang telah diberikan, menunjukkan hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu terhadap stres. Dukungan sosial yang didapatkan dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dan dihargai sehingga timbul rasa percaya diri. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial akan terhindar dari perasaan sendiri, dukungan sosial yang didapatkan remaja membuat mereka mendapatkan perhatian sehingga mereka akan tetap menjadi remaja terdidik dan terhindar dari perilaku negatif yang timbul sebab tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan positivisme yang akan digunakan untuk melakukan penelitian terhadap populasi tertentu sehingga dalam penelitian kuantitatif dapat menentukan hanya beberapa variabel. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas atau independen dan variabel terikat atau dependen. Menurut Azwar, dkk variabel bebas atau independen adalah yang mempengaruhi variabel yang lainnya, sedangkan variabel terikat atau variabel dependen (dalam Ambarini, 2019).

Partisipan Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan

teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball* sampling yaitu dengan cara - cara berantai dari satu responden ke responden lainnya hingga mencapai jumlah sampel yang dibutuhkan. Pemilihan subjek pada penelitian ini yaitu: 1) Remaja dengan rentang usia 13 – 19 tahun, 2) Sedang mengalami kondisi orang tua bercerai, 3) Masih duduk di bangku sekolah SMP dan SMA.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berbentuk kuisisioner yang mengacu pada skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang maupun sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Arikunto (2021) menyebutkan bahwa kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden sehingga dapat diketahui informasi mengenai hal yang akan diteliti. Kuisisioner akan dibuat dengan menggunakan *google form* yang kemudian akan disebarakan melalui sosial media dan peneliti akan memperkenalkan diri kemudian akan menjelaskan tujuan dari penelitian ini. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Dengan demikian instrumen yang digunakan untuk penelitian tergantung pada variabel yang akan diteliti. Item skala dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* yang merupakan pernyataan mendukung dan *unfavorable* merupakan pernyataan tidak mendukung. Menggunakan 4 alternatif dari skala likert yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju).

Hasil

Penelitian ini melakukan uji aitem skala kemudian dilakukan uji normalitas hingga mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres – Dukungan <u>Sosial</u>	0.200	Normal

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* diperoleh hasil signifikansi $0.200 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan dari perhitungan uji normalitas antara variabel X dan variabel Y populasi data terdistribusi normal.

Kemudian dilakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah ada hubungan linieritas antar variabel. Hasil yang didapatkan yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres – Dukungan <u>Sosial</u>	0.158	Linear

Dari uji linieritas dihasilkan nilai sebesar $0.158 > 0.05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel.

Dilanjutkan dengan kategorisasi yang digunakan untuk mengelompokkan secara berjenjang menggunakan aspek yang akan diukur.

Tabel 3. Kategorisasi variabel stres

Kategorisasi	Rumus	F	Persentase
Sangat Rendah	$X < 81$	8	8%
Rendah	$81 < X \leq 99$	15	15%

Sedang	$99 < X \leq 117$	55	54%
Tinggi	$117 < X \leq 135$	17	17%
Sangat Tinggi	$135 > X$	7	7%
Total		102	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skala stres menjelaskan bahwa kategori sangat rendah berada pada rentang 81 ke bawah, sedangkan kategori rendah pada rentang 99, kategori sedang pada rentang 117, kategori tinggi berada pada rentang 135 dan kategori sangat tinggi berada pada rentang 135 ke atas. Hasil yang didapatkan pada kategorisasi sangat rendah sebanyak 8 dengan persentase 8%, kategorisasi rendah sebanyak 15 dengan persentase 15%, kategorisasi sedang sebanyak 55 dengan persentase 54%, kategorisasi tinggi sebanyak 17 dengan persentase 17%, dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 7 dengan persentase 7%.

Tabel 4. Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi	Rumus	F	Persentase
Sangat Rendah	$X < 99$	6	6%
Rendah	$99 < X \leq 118$	24	24%
Sedang	$118 < X \leq 137$	48	47%
Tinggi	$137 < X \leq 156$	16	16%
Sangat Tinggi	$156 > X$	8	8%
Total		102	100%

Berdasarkan kategorisasi skala dukungan sosial menjelaskan bahwa kategori sangat rendah berada pada rentang 99 ke bawah, sedangkan kategori rendah berada pada rentang 118, kategori sedang berada pada 137, kategori tinggi berada pada rentang 156 dan kategorisasi sangat tinggi berada pada rentang 156 ke atas. Hasil yang didapatkan pada kategorisasi sangat rendah sebanyak 6 dengan presentasi 6%, kategorisasi rendah sebanyak 24 pada dengan persentase 24%, kategorisasi sedang sebanyak 48 dengan persentase 47%, kategorisasi tinggi sebanyak 16 dengan persentase 16% dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 8 dengan presentasi 8%.

Setelah dilakukan kategorisasi dilakukan uji korelasi untuk menguji korelasi dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Pearson Product Moment*.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	R	Sig.	Keterangan	N
Stres – Dukungan Sosial	-0.461	0.00	Significant	102

Menunjukkan hasil antara variabel Stres dan Dukungan Sosial adalah koefisien *Pearson Product Moment* = -0.461 dengan nilai $p = 0.00$ ($p < 0.05$) maka dapat dikatakan hasil tersebut terjadi korelasi yang negatif antara variabel dukungan sosial dan stres.

Pembahasan

Remaja yang menjadi korban perceraian orang tua mereka merasakan kurang mendapatkan dukungan dan perhatian sebagaimana yang seharusnya mereka dapatkan oleh anak seusianya. Perasaan sedih karena tidak mendapatkan perhatian yang sama seperti teman mereka yang lain menimbulkan remaja bersikap atau berperilaku negatif untuk mencari perhatian dari orang tua mereka ataupun lingkungan sekitar mereka. Perhatian – perhatian yang diberikan seharusnya tidak hanya didapatkan dari orang tua mereka saja meskipun orang tua mereka telah bercerai, lingkungan sekitar mereka juga turut andil untuk memberikan dukungan serta bantuan kepada remaja tersebut. Faktor orang tua yang lebih memilih untuk memberi perhatian kepada keluarga baru mereka atau bahkan fokus bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga dan pendidikan anak hingga tidak memperhatikan mereka juga menyebabkan remaja kurang mendapatkan dukungan sosial. Remaja yang masih duduk dibangku sekolah justru membutuhkan dukungan sosial yang lebih karena mereka tidak hanya membutuhkan dukungan berupa bantuan dana pendidikan namun mereka juga membutuhkan bantuan berupa nasehat hingga apresiasi.

Dukungan sosial menurut House (dalam Vienlentina, 2021) terdapat empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif dan dukungan instrumental. Keempat aspek tersebut dapat mempengaruhi stres yang dialami oleh remaja berlatar belakang orang tua bercerai, dimana mereka sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan emosional berupa empati akan mempengaruhi perasaan ketakutan berlebih seorang remaja yang merasa takut dan khawatir mengenai masa depannya, semakin banyak empati yang didapatkan oleh remaja maka semakin rendah perasaan ketakutan berlebih mengenai masa depannya. Sama halnya dengan dukungan penghargaan yaitu berupa motivasi, semangat dan apresiasi yang akan mempengaruhi seorang remaja ketika mereka merasakan perasaan enggan untuk melakukan kegiatan produktif karena hilangnya semangat dalam beraktivitas, semakin tinggi pemberian dukungan penghargaan berupa motivasi, semangat dan apresiasi pada remaja maka semakin rendah perasaan enggan untuk beraktivitas dan akan melakukan kegiatan yang produktif lagi. Dukungan informatif berupa nasehat dan saran yang diberikan kepada remaja akan membuat dirinya tidak muda lupa dan mudah untuk berkonsentrasi karena saran bermanfaat yang diberikan. Kemudian dukungan instrumental berupa bantuan materi, jasa ataupun waktu yang didapatkan oleh remaja akan mengurangi keadaan fisik yang melemah seperti denyut jantung berdetak dengan cepat ketika ada yang membahas mengenai perceraian orang tua. Sehingga remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka tidak akan merasakan stres yang tinggi.

Hasil dari penelitian ini adalah stres memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar dan dukungan sosial berpengaruh terhadap motivasi belajar. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada stres yang dialami oleh remaja yang memiliki orang tua bercerai. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan merasakan perasaan dihargai kehadirannya di lingkungan sekitarnya, mereka akan tetap merasakan kasih sayang dari kedua orang tua mereka meskipun telah bercerai. Fasilitas dan kebutuhan – kebutuhan yang didapatkan secara utuh akan meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi penyebab yang memicu stres pada remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode uji *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai korelasi = - 0.461 dengan nilai $p = (p < 0.05)$ maka dapat dikatakan hasil tersebut terjadi korelasi yang negatif antara variabel dukungan sosial dan stres. Maka semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dialami remaja

dengan latar belakang orang tua bercerai. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres yang dialami remaja dengan latar belakang orang tua bercerai.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diharapkan kepada para remaja yang orang tuanya bercerai untuk mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya seperti sanak famili, teman yang dipercaya baik berinteraksi secara langsung ataupun berinteraksi secara online. Remaja juga diharapkan untuk terus bersosialisasi atau mengikuti berbagai organisasi agar mendapatkan dukungan sosial seperti dukungan waktu, nasihat, saran, emosional, ataupun apresiasi sehingga tidak merasakan kesedihan yang berkepanjangan dan mengurangi stres. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel dengan membuat penelitian menggunakan variabel – variabel yang berbeda atau bervariasi seperti penerimaan diri, konsep diri, efikasi diri, resiliensi dan lain sebagainya.

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5 No. 1, Hal 40-47.
- Aristawati, A. R., Meiyutariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter – Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 19 No. 2 .
- BKKBN. (2022, July 12). Peringatan Hari keluarga Nasional XXIX Selain Stunting, Kepala BKKBN Sebut Mental Emotional Disorder Ancaman Serius Generasi Muda Indonesia. Retrieved Juli 02, 2023, from BKKBN: <https://www.bkkbn.go.id/berita-peringatan-hari-keluarga-nasional-xxix-selain-stunting-kepalabkkbn-sebut-mental-emotional-disorder-ancaman-serius-generasi-muda-indonesia>.
- Febrianti, G., Amirudin, & Muzaki, I. A. (2022). Strategi Coping Stres Untuk Anak Broken Home Pasca Perceraian Kedua Orang Tuanya di Daerah Kabupaten Karawang. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, Vol.9, No.3.
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Jurnal Analisis Gender dan Agama*, Vo. 2 No. 1.
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung, 62-70.
- Viententina, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar . *Satya-Sastragharing*, Vol. 5. No. 2.