

# HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI

Bella Fariza Hanifa, S. Psi  
Dr. Poeti Joeffiani, M. Si<sup>1</sup>

## ABSTRAK

Strategi regulasi emosi secara kognitif didefinisikan sebagai suatu cara kognitif dalam meregulasi respon emosional dari kejadian yang menyebabkan emosi seseorang menjadi buruk (Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven, 2001). Remaja dari keluarga bercerai harus memiliki kapasitas yang besar untuk dapat menghadapi situasi perceraian orang tuanya. Faktor yang paling esensial dari penyesuaian ini adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kekuatan emosional yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan adaptasi untuk bangkit kembali dari ketidakberuntungan dalam hidup (Wagnild & Young, 1993). Penelitian ini difokuskan untuk melihat hubungan masing-masing strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi remaja dari keluarga bercerai.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan kuantitatif non-eksperimental dengan metode penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan terhadap 31 remaja dari keluarga bercerai. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah convenience sampling. Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi Rank Spearman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif, terdapat tiga strategi yang berhubungan secara signifikan dengan resiliensi (taraf kepercayaan 95%), yaitu positive refocusing ( $\alpha = 0.022$ ,  $R = 0.409$ ), refocus on planning ( $\alpha = 0.006$ ,  $R = 0.481$ ), dan positive reappraisal ( $\alpha = 0.007$ ,  $R = 0.474$ ).

**Kata Kunci** : resiliensi, strategi regulasi emosi kognitif, remaja, keluarga bercerai

yang nyaman untuk anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara fisik dan psikisnya dengan baik.

Pada kenyataannya, tingkat perceraian di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. UU No. 1 Tahun 1974 pasal 38 yang menyatakan bahwa "Perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan atas putusan pengadilan". Jadi perceraian berarti putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan sebagai suami istri yang sah dimata hukum dan agama. Keluarga

## PENDAHULUAN

Menikah berarti membangun sebuah keluarga yang idealnya terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Keluarga harusnya bisa menjadi tempat yang nyaman bagi semua komponen keluarga. Bagi anak, keluarga merupakan lingkungan pertama untuk belajar segala hal. Oleh karena itu, orang tua harus mampu membuat suasana

---

<sup>1</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), Dr. Sudibyo Alimoso MA, mengatakan bahwa tingkat perceraian di Indonesia sudah tinggi, bahkan masuk peringkat tertinggi se-Asia Pasifik sejak tahun 2010 ([lifestyle.okezone.com](http://lifestyle.okezone.com) diakses pada Januari 2015).

Meskipun perceraian adalah masalah antara suami dan istri, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa korban lain yang paling merasakan dampaknya adalah anak yang seharusnya memperoleh pengayoman dan perlindungan dari keluarga. Perceraian dalam keluarga akan memberikan dampak, terutama secara psikologis. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh orang tua, tapi juga anak sebagai korban dari perceraian orang tuanya.

Sekitar 1 juta anak akan mengalami perceraian orang tua setiap tahunnya (Clarke, 1995 dalam Rodgers dan Rose, 2002). Orang tua yang sedang menjalani proses perceraian hanya akan tertarik dengan masalahnya sendiri kemudian mengabaikan kebutuhan dan masalah anak mereka (Altundag & Bulut, 2014). Reaksi paling umum yang ditampilkan anak dan remaja setelah mengalami perceraian orang tua adalah kesedihan, ketakutan, kecemasan, perasaan tertinggal, kemarahan, dan keinginan untuk rujuk atau berdamai (Benedek & Brown, 1997 dalam Altundag & Bulut, 2014).

Steinberg (2007, dalam Altundag & Bulut, 2014) mengindikasikan bahwa anak di masa pra sekolah dan remaja adalah yang paling terpengaruh oleh perceraian orang tuanya. Bukan hanya mereka yang orang tuanya bercerai saat mereka sudah remaja, tapi juga mereka yang orang tuanya bercerai jauh sebelum mereka

menjadi remaja, ikut menerima efek negatifnya (Walezak & Burns, 2004 dalam Altundag & Bulut, 2014).

McIntosh, Burke, Dour, dan Gridley (2009, dalam Banne, 2014) menyatakan bahwa dampak perceraian akan dirasakan berbeda berdasarkan tugas perkembangan dan tahap perkembangan sosial emosi individu. Pada anak yang telah memasuki masa remaja, anak telah memahami perceraian yang terjadi pada orang tua. Anak akan merasakan rasa sakit hati dan menyimpan kemarahan atas perceraian orang tua. Perceraian pada orang tua akan mengakibatkan anak usia remaja akan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman sebaya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agnes (2009, dalam Banne, 2014) menyatakan bahwa keluarga akan terus memengaruhi perkembangan anak hingga dewasa. Saat yang terpenting dalam proses menuju kedewasaan adalah masa remaja. Alim (2010, dalam Banne, 2014) menyatakan bahwa, anak yang sudah menginjak remaja dan mengalami perceraian orang tua lebih cenderung mengingat konflik dan stres yang mengitari perceraian tersebut. Anak akan merasakan konflik sampai sepuluh tahun kemudian. Anak-anak juga akan merasa kecewa dengan keadaannya yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh.

Hasil dari berbagai penelitian dari tahun 1987 – 1999 yang dirangkum dalam [childadvocate.net](http://childadvocate.net) menyimpulkan bahwa dampak perceraian tidak hanya akan dirasakan saat perceraian itu terjadi tetapi akan terus berpengaruh hingga 10 atau 15 tahun kemudian. Penelitian terbaru oleh Wasil Sarbini (2014) menemukan bahwa dampak yang dirasakan anak secara

psikologis karena orang tuanya bercerai antara lain: merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat terlihat bahwa dampak perceraian orang tua juga dirasakan oleh anak, termasuk yang sudah memasuki masa remaja. Dalam buku *The Divorce Helpbook for Teens* yang ditulis oleh Cynthia MacGregor (2005), banyak yang mengatakan bahwa remaja akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai perceraian orang tuanya dibanding anak-anak, karena usianya lebih tua. Akan tetapi remaja juga memiliki masalah-masalah sendiri yang harus mereka hadapi ketika orang tuanya bercerai. Remaja yang mengalami perceraian dalam keluarganya cenderung menjadi pemarah terhadap orang tuanya. Beberapa remaja bereaksi dengan menarik diri dari keluarganya dan berperilaku tidak bersahabat dengan keluarganya. Penarikan diri ini merupakan reaksi remaja dalam beradaptasi dengan perceraian orang tuanya (Hetherington & Clingempeel, 1992 dalam *Handbook of Adolescent* edisi kedua).

Penjelasan tersebut sejalan dengan data awal yang didapatkan peneliti. Tiga dari empat orang responden menunjukkan bahwa mereka juga harus menghadapi perubahan di lingkungan keluarganya sendiri akibat perceraian orang tuanya. Ketiga responden tersebut berada di usia 21 - 22 tahun. Berdasarkan Steinberg (2002) usia tersebut termasuk rentang usia remaja akhir (19 – 22 tahun). Remaja membutuhkan keluarga yang mendukung perkembangan mereka, namun dalam kenyataannya mereka justru menghadapi situasi yang membuat mereka stress, yaitu

perceraian orang tuanya. Ketiga responden tersebut juga menunjukkan bahwa respon yang paling menonjol adalah respon emosi, seperti sedih, marah, dan benci.

Akan tetapi, kenyataannya tidak selamanya stagnansi perkembangan psikis remaja itu akan terjadi akibat situasi yang kurang menguntungkan seperti perceraian (Dipayanti, 2012). Kebanyakan remaja mungkin mengalami kesulitan berada dalam keadaan-keadaan tersebut, tetapi beberapa remaja lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan cepat dan *recover* atau tidak terkena efek terlalu lama (Atundag & Bulut, 2014). Santrock, 2003 (dalam Dipayanti, 2012), mengungkapkan banyak remaja keluar dari perceraian, lahir sebagai individu yang cakap. Remaja dapat memandang pengalaman masa lalu terkait peristiwa yang terjadi berupa perceraian orang tua sebagai sesuatu hal yang positif (Dipayanti, 2012). Seperti yang ditunjukkan oleh satu dari empat responden.

Data awal membuktikan bahwa ada remaja yang bisa tampak kuat dalam menerima kenyataan serta tidak mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dan tetap menjalani kehidupan di masa perkembangan selanjutnya. Untuk dapat bertahan menghadapi situasi yang menekan akibat terjadinya perceraian orang tua, seorang remaja memerlukan kemampuan penyesuaian diri terhadap tekanan-tekanan yang dihadapinya.

Waktu yang dibutuhkan oleh seseorang, khususnya remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan peristiwa perceraian orang tuanya sangat bervariasi antara satu remaja dengan remaja lainnya (Lasswell & Lasswell, 1991). Lamanya waktu yang dibutuhkan seorang remaja

untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut salah satunya adalah besar kecilnya kapasitas penyesuaian diri yang dimiliki remaja. Remaja harus memiliki kapasitas yang besar untuk dapat menghadapi situasi yang penuh tekanan tersebut. Faktor yang paling esensial dari penyesuaian ini adalah *resilience* (yang selanjutnya disebut resiliensi).

Resiliensi merujuk kepada kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dan mampu berfungsi secara baik di tengah situasi yang menekan, banyak halangan, dan rintangan (Benard, 1991). Resiliensi adalah kekuatan emosional yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan adaptasi untuk bangkit kembali dari ketidakberuntungan dalam hidup (Wagnild & Young, 1993). Altundag & Bulut (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai penyesuaian diri terhadap pengalaman hidup yang sulit dan menghadapinya dengan cara yang efisien.

Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek yang membentuk resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Tetapi hampir tidak ada individu yang secara keseluruhan memiliki tujuh kemampuan tersebut. Masing-masing individu memiliki kekuatan yang berbeda-beda pada setiap faktor (Reivich & Shatte, 2002, dalam Wijayanti, 2008). Perbedaan kekuatan tersebut lah yang dapat memengaruhi kemampuan resiliensi seorang individu.

Berdasarkan hasil *interview* data awal penelitian, menurut peneliti, dampak yang menonjol pada keempat responden ini berkaitan dengan emosinya. Pada responden remaja usia 21 dan 22 tahun, dampak yang paling dirasakan akibat perceraian orang tuanya adalah dampak emosional seperti perasaan marah, sedih, dan kaget. Dari empat remaja yang peneliti *interview*, semuanya mengungkapkan bahwa mereka merasakan dampak emosional tersebut akibat perceraian orang tuanya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Benedek & Brown bahwa dampak yang paling terasa oleh anak usia remaja terkait dengan perceraian lebih banyak berhubungan dengan emosi, seperti kesedihan, ketakutan, kecemasan, perasaan tertinggal, kemarahan, dan keinginan untuk rujuk atau berdamai (Benedek & Brown, 1997 dalam Altundag & Bulut, 2014). Tetapi perbedaan terletak pada bagaimana individu mengelola dampak emosional ini. Sebagian individu tampak bisa mengendalikan dampak emosional ini sehingga tidak berpengaruh negatif pada kehidupannya dan sebagian belum bisa melakukannya. Bagaimana individu dapat mengatur emosinya merupakan bagian dari regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan salah satu dari tujuh aspek yang membentuk resiliensi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatur diri seseorang agar tetap tenang dan efektif meskipun berada di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002 dalam Jackson & Watkin, 2004; Wijayani, 2008). Saat seseorang mengalami situasi yang penuh tekanan, regulasi emosi digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang timbul (Gross & John, 2003 dalam Burgess, 2006, dalam Hermawann,

2010). Mengekspresikan emosi yang kita rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2002, dalam Wijayanti, 2008).

Carolyn Saami (2000, dalam Hermawan, 2010) menyatakan bahwa individu yang sudah memasuki usia remaja akhir (18 - 22 tahun), diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat memunculkan tingkah laku yang mencerminkan kemampuan regulasi emosi terhadap keadaan pemicu emosi dengan baik, membangun relasi dengan kualitas emosi yang baik, dan mengembangkan strategi manajemen emosi untuk mendukung perkembangan dirinya secara emosional dan intelektual.

Regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk melakukan strategi kognitif dan tingkah laku untuk mengurangi emosi-emosi yang negatif yang dialaminya (Burgess, 2005, dalam Hermawan, 2010). Konsep strategi regulasi emosi secara kognitif dikemukakan oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) sebagai "*regulating in a cognitive way the emotional response to events causing the individual emotional aggravation*" yang berarti suatu cara kognitif dalam meregulasi respon emosional dari kejadian yang menyebabkan emosi seseorang menjadi buruk. Regulasi emosi melalui pikiran atau kognisi dapat membantu individu untuk mengelola emosi mereka setelah maupun selama mengalami kondisi yang menimbulkan tekanan bagi individu (Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001).

Menurut Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) terdapat sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif, yaitu: *self-blame, acceptance, rumination* atau *focus on thought, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing*, dan *blaming others*. Walaupun kemampuan regulasi emosi adalah hal yang umum dimiliki oleh semua individu, namun tetap terdapat perbedaan antar tiap individu dalam strategi yang digunakan (Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven, 2001). Remaja dapat menggunakan lebih dari satu strategi sehingga dampak penggunaan strategi ini bagi resiliensi ini juga bisa berbeda.

Remaja telah memahami perceraian yang terjadi pada orang tua. Oleh karena itu, mereka akan merasakan rasa sakit hati dan menyimpan kemarahan atas perceraian orang tua. Emosi-emosi negatif yang dimunculkan namun tidak diregulasi sebagai respon terhadap perceraian orang tua diasumsikan akan membuat remaja menjadi tidak resilien terhadap masalah tersebut. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana **hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai?**

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah non-eksperimental dengan menggunakan metode korelasional dan analisis yang digunakan berupa kuantitatif. Dalam penelitian ini, variabel regulasi emosi secara kognitif yang meliputi sembilan strategi kognitif merupakan variabel independen yang akan dikorelasikan dengan variabel resiliensi sebagai variabel dependennya. Setelah mengetahui korelasi antara kedua variabel, akan dilihat seberapa besar kontribusi regulasi emosi secara kognitif terhadap resiliensi remaja pada remaja dari keluarga bercerai, dengan menghitung koefisien determinasi.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja akhir, yang berada pada rentang usia 19 sampai dengan 22 tahun dan berasal dari keluarga yang orang tuanya sudah bercerai maksimal 5 tahun yang lalu, dengan pertimbangan bahwa peneliti mengkhawatirkan terjadi bias/kelupaan pada partisipan akibat rentang waktu yang terlalu lama dari perceraian orang tuanya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk mengikuti penelitian ini (Shaughnessy et al, 2014; dalam Afa P. S., 2015). Menurut Gay & Diehl (1996, dalam Hill, 1998), untuk penelitian korelasional dibutuhkan sampel dengan jumlah minimal 30 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 31 orang.

### **Pengukuran**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner di mana kuisisioner tersebut akan dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama adalah alat ukur mengenai strategi regulasi emosi yang disusun oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2002) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Bella Ingranurindani pada tahun 2008. Bagian kedua adalah alat ukur resiliensi menggunakan alat ukur yang telah disusun oleh Wagnild dan Young (2009) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Olga Diella RS pada tahun 2012. Selain itu, peneliti juga mengambil data penunjang berupa data demografis untuk membantu menjelaskan hasil analisis penelitian mengenai hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

### **Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif**

Peneliti mengukur regulasi emosi secara kognitif dengan mengadaptasi alat ukur *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Alat ukur ini pertama kali disusun oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven pada tahun 2001 yang bertujuan untuk mengukur kecenderungan gaya berpikir individu saat ia berada atau setelah berada dalam situasi atau peristiwa negatif. CERQ ini dapat diadministrasikan pada individu yang berusia 12 tahun ke atas.

Alat ukur CERQ ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Bella Ingranurindani pada tahun 2008 dalam penyusunan skripsinya yang kemudian peneliti adaptasi sesuai dengan karakteristik penelitian kali ini. CERQ merupakan kuesioner *self-report* berisi 36 item yang

dibentuk dari 9 dimensi, dimana masing-masing dimensi diwakili oleh 4 buah item yang masing-masingnya berkaitan dengan apa yang dipikirkan individu setelah mengalami kejadian yang mengancam atau *stressfull*. Kesembilan dimensi tersebut adalah: *self-blame*, *acceptance*, *ruminaton*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others* (Garnefski & Kraaij, 2007).

Setelah dilakukan uji coba alat ukur, jumlah seluruh item menjadi 33 pernyataan. Masing-masing pernyataan menyediakan lima alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Alat ukur ini hanya memiliki item positif. Total skor kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kelas, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

### Alat Ukur Motivasi Resiliensi

Alat ukur resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk lapor-diri (*self-report*). Peneliti menggunakan *The 14-Item Resilience Scale* (RS-14) yang dibuat oleh Wagnild & Young (2009) dan berisi 14 item dari 5 dimensi. Dimensi tersebut adalah *perseverance*, *equaminty*, *meaningfulness*, *self-reliance*, dan *existential aloneness*. Peneliti menggunakan RS-14 yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya, yaitu Olga Sihombing pada tahun 2011.

Alat ukur resiliensi dengan 14 item terdiri 5 dimensi, yaitu *perseverance*, *self-reliance*, *meaningfulness*, *equaminty*, dan

*existential aloneness*. Masing-masing pernyataan menyediakan tujuh alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Agak Tidak Setuju, Ragu-ragu, Agak Setuju, Setuju. Total skor kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kelas, yaitu tinggi, sedang, dan rendah

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan Resiliensi

	$r_s$	$p\text{-value}$	$\alpha$	Kesimpulan	Korelasi
Pengujian antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan Resiliensi	0.383	0.033	0.05	Ho ditolak	Korelasi rendah

Tabel diatas menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah signifikan karena  $p\text{-value}$  (0.033) < 0.05. Kemudian hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi adalah positif dan memiliki korelasi yang rendah. Hubungan yang positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif maka resiliensi yang dimiliki akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif maka resiliensi yang dimiliki akan semakin rendah pula.

Dengan menggunakan nilai  $r_s = 0.383$ , dapat diketahui seberapa besar kontribusi strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi menggunakan koefisien determinasi ( $K_D$ ). Dari hasil perhitungan didapatkan hasil  $K_D = 14.66\%$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif memberikan kontribusi terhadap resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai sebesar 14.66%.

**Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Antara Setiap Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan Resiliensi**

	$r_s$	$p$ -value	$\alpha$	Kesiimpulan	Korelasi	K <sub>D</sub>
Hubungan <i>Self-blame</i> dengan resiliensi	-0.117	0.530	0.05	H <sub>0</sub> diterima	-	-
Hubungan <i>Acceptance</i> dengan resiliensi	0.208	0.262	0.05	H <sub>0</sub> diterima.	-	-
Hubungan <i>Rumination</i> dengan resiliensi	0.017	0.926	0.05	H <sub>0</sub> diterima.	-	-
Hubungan <i>Positive refocusing</i> dengan resiliensi	0.409*	0.022	0.05	H <sub>0</sub> ditolak	Korelasi sedang	16.72 %
Hubungan <i>Refocus on planning</i> dengan resiliensi	0.481*	0.006	0.05	H <sub>0</sub> ditolak	Korelasi sedang	23.16 %
Hubungan <i>Positive reappraisal</i> dengan resiliensi	0.474*	0.007	0.05	H <sub>0</sub> ditolak	Korelasi sedang	22.46 %
Hubungan <i>Putting into perspective</i> dengan resiliensi	0.130	0.485	0.05	H <sub>0</sub> diterima	-	-
Hubungan <i>Catastrophizing</i> dengan resiliensi	-0.270	0.142	0.05	H <sub>0</sub> diterima.	-	-
Hubungan <i>Blaming others</i> dengan resiliensi	0.124	0.505	0.05	H <sub>0</sub> diterima	-	-

\*) korelasi signifikan pada tingkat kepercayaan 95%,  $r_s$  = koefisien korelasi, K<sub>D</sub> = koefisien determinasi

Berdasarkan uji korelasi, hasil yang diperoleh adalah terdapat tiga strategi regulasi emosi yang H<sub>0</sub> nya ditolak sehingga hipotesis penelitiannya diterima, yang berarti memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi, yaitu strategi *positive refocusing* ( $p$ -value = 0.022, R = 0.409), *refocus on*

*planning* ( $p$ -value = 0.006, R = 0.481), dan *positive reappraisal* ( $p$ -value = 0.007, R = 0.474).

Berdasarkan kriteria Guilford, ketiga strategi regulasi emosi yang signifikan dengan resiliensi tersebut termasuk ke dalam kategori korelasi sedang ( $0.40 \leq r < 0.70$ ). Hasil yang berhubungan secara positif dan signifikan pada taraf kepercayaan 95% ( $\alpha < 0.05$ ) antara strategi regulasi emosi *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal* dengan resiliensi berarti bahwa skor tinggi pada ketiga strategi tersebut akan disertai dengan skor tinggi pada resiliensi. Untuk strategi *positive refocusing*, hubungan yang positif berarti apabila remaja dari keluarga bercerai lebih memikirkan hal yang lebih menyenangkan dibandingkan perceraian orang tuanya, hal tersebut dapat memprediksi peningkatan resiliensi remaja tersebut. Untuk strategi *refocus on planning*, hubungan yang positif berarti apabila remaja dari keluarga bercerai memikirkan langkah apa yang dapat diambil dalam menghadapi situasi perceraian orang tuanya, hal tersebut dapat memprediksi peningkatan resiliensi remaja tersebut. Terakhir, untuk strategi *positive reappraisal*, hubungan yang positif berarti apabila remaja berusaha untuk mengambil makna positif atau hikmah dari perceraian orang tuanya, hal tersebut dapat memprediksi peningkatan resiliensi remaja tersebut.

Strategi *refocus on planning* ( $r_z = 0.481$ ) berkorelasi cukup baik dengan resiliensi dibandingkan strategi lainnya. Hal ini menandakan bahwa *refocusing on planning* (23.16%) berkontribusi lebih besar terhadap resiliensi dibandingkan strategi lainnya. Kemudian, dibandingkan dua strategi lainnya yang berhubungan signifikan, strategi *positive refocusing* ( $r_s = 0.409$ ) merupakan strategi yang berkorelasi paling rendah. Sehingga kontribusi yang diberikan

oleh strategi *refocus on planning* (16.72%) pun bernilai paling rendah.

Selain itu, dari hasil uji korelasi juga diketahui bahwa terdapat enam strategi regulasi emosi yang  $H_0$  nya diterima yang berarti kedelapan strategi tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi karena *p-value* nya lebih dari 0.05 pada taraf kepercayaan 95%. Keenam strategi regulasi emosi tersebut adalah strategi *catastrophizing* (*p-value* = 0.142), *acceptance* (*p-value* = 0.262), *putting into perspective* (*p-value* = 0.485), *blaming others* (*p-value* = 0.505), *self-blame* (*p-value* = 0.53), dan *ruminatation* (*p-value* = 0.926). Hal ini berarti, apabila remaja dari keluarga bercerai menggunakan ataupun tidak menggunakan strategi-strategi tersebut, tidak bisa memprediksi terjadinya peningkatan maupun penurunan resiliensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dengan koefisien korelasi 0.383. Hubungan ini bersifat positif, artinya, semakin sering remaja dari keluarga bercerai menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif maka tingkat resiliensinya pun akan semakin meningkat. Dengan demikian, penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif mampu membantu meningkatkan tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai.

Jika dikaitkan dengan kategori Guilford, koefisien korelasi dengan nilai

0.383 termasuk dalam kategori korelasi rendah, maka dapat dikatakan hubungan yang terjadi antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi adalah hubungan yang pasti namun kecil (*definite but small*, Guilford, 1956). Dari sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif, hanya tiga strategi yang berhubungan secara signifikan dengan resiliensi, yaitu *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal*. Selain itu korelasi koefisien strategi regulasi emosi secara kognitif juga hanya 14.66%. Artinya, strategi regulasi emosi secara kognitif dapat menjelaskan peningkatan resiliensi seseorang sebesar 14.66%, sedangkan 85.34% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kontribusi yang kecil semakin mendukung hasil korelasi yang rendah antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi. Selain itu, regulasi emosi hanya salah satu dari tujuh aspek yang membentuk resiliensi seseorang (Reivich & Shatte, 2002). Sehingga penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif bukan satu-satunya aspek yang dapat menjelaskan resiliensi seseorang. Jika ditinjau dari karakteristik responden penelitian ini, remaja akhir merupakan masa dimana individu mulai mencoba untuk mengkrystalisasikan tujuan hidup mereka dan membentuk identitas diri. Menurut Wagnild (2010), mampu menentukan tujuan hidup merupakan karakteristik resiliensi yang paling penting dan menjadi dasar dari keempat karakteristik yang lain, karena menurutnya hidup tanpa tujuan sama dengan sia-sia karena tidak memiliki arah atau tujuan yang jelas (Steinberg, 2002). Memiliki tujuan hidup dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu dalam hidup tak terkecuali ketika ia mengalami kesulitan, maka tujuan tersebut yang membuat individu terus berjuang. Ia sangat berusaha untuk tetap bertahan dan

berjuang pasca perceraian orang tuanya. Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa pada remaja dengan tingkat resiliensi lebih rendah masih kurang menyadari akan tujuan hidupnya dan diperlukan usaha untuk mencapai tersebut. Sehingga memiliki tujuan diasumsikan oleh peneliti sebagai hal lain yang mungkin dapat menjelaskan resiliensi lebih baik dibandingkan penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif.

Diketahui bahwa dari sembilan strategi regulasi emosi, terdapat tiga strategi yang berhubungan secara signifikan dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai, yaitu strategi *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal*. Strategi tersebut memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi. Artinya, remaja dari keluarga bercerai yang menggunakan strategi-strategi tersebut dapat diprediksi akan memiliki resiliensi yang tinggi.

Dari ketiga strategi regulasi emosi secara kognitif yang berhubungan signifikan dengan resiliensi, ternyata strategi *refocus on planning* merupakan strategi yang memiliki korelasi paling tinggi dengan resiliensi dibandingkan dengan dua strategi lainnya yang sama-sama berhubungan signifikan.

***Refocus on planning*** adalah pemikiran tentang apa yang akan dilakukan untuk menghadapi situasi yang dialami dan mengenai cara menangani situasi tersebut (Garnefski, et al., 2003). Sebagian besar remaja dari keluarga bercerai (45%) terkadang menggunakan strategi ini untuk meregulasi emosinya. Hubungan yang positif ( $r_s = 0.481$ ) serta kontribusi yang cukup baik ( $K_D = 23.16\%$ ) antara strategi *refocus on planning* dengan resiliensi

berarti bahwa semakin sering remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk memikirkan langkah yang bisa diambil dalam menghadapi situasi perceraian orang tuanya, maka ia akan semakin resilien. Hal ini didukung oleh penelitian dari Carver et al. (1989) yang menyatakan bahwa menggunakan *planning* atau perencanaan sebagai strategi untuk *coping* berhubungan secara positif dengan optimisme. Druss dan Douglass (dalam Wagnild & Young, 1993) menyebutkan individu yang resilien sebagai orang yang optimis dalam menghadapi situasi apapun yang terjadi di dalam hidupnya, termasuk perceraian orang tua. Dari hasil penelitian, responden yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sering melakukan strategi *refocus on planning* dan responden yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang terkadang melakukan strategi *refocus on planning*. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa semakin sering responden memikirkan langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi perceraian orang tuanya, diprediksikan responden tersebut akan semakin menunjukkan keberanian dan kemampuan adaptasi untuk bangkit kembali pasca perceraian orang tuanya.

Kesimpulannya adalah jika remaja dari keluarga bercerai memikirkan langkah yang dapat dilakukannya dalam menghadapi situasi perceraian orang tuanya, ia akan berusaha keluar dari perasaan negatif yang timbul akibat perceraian orang tuanya, yakin pada kemampuan dirinya sendiri untuk mandiri menghadapi situasi perceraian orang tuanya, sehingga remaja akan menjadi lebih resilien.

Strategi yang memiliki korelasi paling tinggi kedua dengan resiliensi adalah *positive reappraisal*. ***Positive reappraisal*** adalah pemikiran mengenai makna positif yang diperoleh dari situasi yang dialami terhadap pengembangan diri dan pemikiran bahwa

situasi tersebut membuat dirinya lebih kuat (Garnefski, et al., 2003). Sebagian besar remaja dari keluarga bercerai (85%) sering menggunakan strategi ini untuk dapat meregulasi emosinya. Hubungan yang positif ( $r_s = 0.474$ ) serta kontribusi yang cukup baik ( $K_D = 22.46\%$ ) antara strategi *positive reappraisal* dengan resiliensi berarti bahwa semakin sering remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk memikirkan apa makna atau hikmah yang dapat diambil dari perceraian orang tuanya, maka ia akan semakin resilien. Hal ini didukung oleh penelitian dari Carver et al. (1989) yang menyatakan bahwa mencari makna positif dari suatu kejadian negatif sebagai strategi untuk *coping* berhubungan secara positif dengan optimisme. Druss dan Douglass (dalam Wagnild & Young, 1993) menyebutkan individu yang resilien sebagai orang yang optimis dalam menghadapi situasi apapun yang terjadi di dalam hidupnya, termasuk perceraian orang tua.

Sejalan juga dengan yang diungkapkan oleh Reivich & Shatte (2002) bahwa seseorang menggunakan resiliensi untuk menghindari (*overcoming*) dari kerugian-kerugian yang dapat disebabkan oleh permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan pada diri sendiri. Dengan begitu, individu dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

Dari hasil penelitian, responden yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dan sedang sama-sama sering melakukan strategi *positive reappraisal*. Hal ini menunjukkan bahwa baik responden dengan resiliensi tinggi maupun sedang sama-sama mampu untuk mengambil makna positif atau hikmah dari perceraian orang tuanya.

Kesimpulannya adalah jika remaja berpikir bahwa ia dapat belajar suatu hal positif dari perceraian orang tuanya, ia akan mampu menemukan hal yang membuatnya bahagia serta merasa lebih tangguh dan yakin dengan kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya. Sehingga akhirnya remaja tersebut akan lebih resilien.

Strategi lain yang memiliki korelasi yang signifikan dengan resiliensi adalah *positive refocusing*. **Positive refocusing** adalah pemikiran yang memilih untuk fokus memikirkan hal-hal menyenangkan selain peristiwa negatif yang dialami (Garnefski et al., 2001). Strategi ini bisa disebut juga sebagai strategi untuk “pergi sejenak dari masalah” yang mampu membuat seseorang melupakan masalah yang sedang dihadapi. Hal ini dapat membantu untuk meregulasi emosi hanya sementara waktu, jika berkepanjangan akan mengakibatkan maladaptif pada orang tersebut. Sebagian besar remaja dari keluarga bercerai (65%) sering menggunakan strategi ini untuk meregulasi emosinya. Hubungan yang positif ( $r_s = 0.409$ ) antara strategi *positive refocusing* dengan resiliensi berarti bahwa semakin sering remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk lebih memikirkan hal-hal lain yang lebih menyenangkan di luar perceraian orang tuanya sehingga ia bisa lebih resilien. Akan tetapi, dalam penelitian ini tidak dilakukan wawancara lebih lanjut untuk menjelaskan hal-hal menyenangkan seperti apa yang lebih dipikirkan oleh remaja dari keluarga bercerai dalam rangka meregulasi emosinya.

Kemudian kontribusi yang hanya 16.72% membuat strategi ini memiliki korelasi yang paling rendah dibandingkan dua strategi lain yang berhubungan signifikan dengan resiliensi. Dari hasil penelitian, responden yang tingkat resiliensinya tinggi dan sedang sama-sama sering melakukan strategi *positive refocusing*. Hal ini menunjukkan bahwa baik responden dengan resiliensi tinggi maupun sedang sama-sama sering memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan perceraian orang tuanya.

Kesimpulannya adalah jika remaja dari keluarga bercerai berusaha lebih memikirkan hal-hal menyenangkan di luar perceraian orang tuanya, ia tidak akan terjebak dalam perasaan negatif seperti sedih dan marah serta menjadi nyaman dengan diri sendiri untuk dapat mencari hal-hal yang membuatnya bahagia hingga akhirnya ia menjadi lebih resilien.

Berdasarkan uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat enam strategi regulasi emosi yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi. Enam strategi regulasi emosi tersebut adalah *self-blame*, *acceptance*, *ruminating*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others*.

**Self-blame** adalah pemikiran menyalahkan diri sendiri atas situasi negatif yang dialami (Garnefski, et al., 2001). Strategi *self-blame* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *self-blame*, artinya bahwa tingkat

resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangnyanya ia menyalahkan dirinya sendiri saat menghadapi situasi perceraian orang tuanya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar (91%) responden yang berada dalam kategori rendah pada penggunaan strategi *self-blame*. Artinya, sebagian besar remaja dari keluarga bercerai tidak menyalahkan dirinya sendiri atas terjadinya perceraian orang tuanya. Meskipun begitu, pemikiran menyalahkan diri sendiri tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

**Acceptance** adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya (Garnefski, et al., 2001). Strategi *acceptance* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *acceptance*, artinya bahwa tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangnyanya ia berusaha menerima dengan pasrah dengan situasi perceraian orang tuanya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (58%) berada dalam kategori sedang pada penggunaan strategi *acceptance*. Artinya, sebagian besar remaja dari keluarga bercerai cukup mampu untuk menerima dan pasrah atas terjadinya perceraian orang tuanya. Akan tetapi, pemikiran untuk menerima dan pasrah dengan situasi perceraian orang tuanya tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya (Carver, et al., 1989) yang menemukan bahwa penerimaan terhadap terjadinya situasi negatif berhubungan dengan optimism dan *self-esteem*. Optimism dan *self-esteem* berhubungan dengan salah satu karakteristik individu yang resilien, yaitu

*self-reliance* yang merupakan keyakinan individu akan kemampuan dirinya sendiri untuk belajar dari pengalaman hidup dan mampu mengembangkan berbagai pemecahan masalah yang dihadapinya (Wagnild & Young, 1993).

***Rumination*** adalah pemikiran yang berpusat pada perasaan dan pikiran yang terkait dengan peristiwa negatif yang dialami (Garnefski, et al., 2001). Strategi *rumination* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *rumination*, artinya bahwa tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia memikirkan secara terus menerus tentang perasaannya terkait situasi perceraian orang tuanya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (52%) termasuk dalam kategori sedang pada penggunaan strategi *rumination*. Artinya, sebagian besar remaja dari keluarga bercerai kadang-kadang memikirkan perasaan yang berhubungan dengan perceraian orang tuanya. Akan tetapi, sering atau tidaknya mereka memikirkan perasaan yang berhubungan dengan perceraian orang tuanya tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

***Putting into perspective*** adalah pola pikir untuk tidak menganggap serius peristiwa negatif yang dialaminya, atau menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang dialaminya dibandingkan dengan kejadian lainnya (Garnefski, et al., 2001). Strategi *putting into perspective* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif

dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *putting into perspective*, artinya bahwa tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia berpikir bahwa perceraian bukanlah hal paling buruk yang dapat terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan penelitian, sebagian besar responden (42%) berada dalam kategori tinggi pada penggunaan strategi *putting into perspective*. Artinya, mayoritas remaja dari keluarga bercerai berpikir bahwa perceraian orang tuanya bukanlah hal paling buruk yang dapat terjadi dalam hidup seseorang. Meskipun begitu, pemikiran bahwa perceraian orang tuanya bukanlah hal paling buruk yang dapat terjadi dalam hidup seseorang tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

***Catastrophizing*** adalah pemikiran mengenai betapa buruknya situasi negatif yang terjadi dan menganggap situasi tersebut mungkin yang terburuk yang dapat terjadi dalam hidup seseorang (Garnefski, et al., 2001). Strategi *catastrophizing* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *catastrophizing*, artinya bahwa tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia memikirkan bahwa perceraian orang tuanya merupakan peristiwa paling buruk yang dapat dialami oleh seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar (65%) responden yang berada dalam kategori rendah pada penggunaan strategi *catastrophizing*. Artinya, mayoritas remaja dari keluarga bercerai tidak berpikir bahwa perceraian orang tuanya merupakan peristiwa

paling buruk yang dapat dialami seseorang. Meskipun begitu, pemikiran bahwa perceraian orang tuanya merupakan hal yang paling buruk dalam hidup seseorang tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

**Blaming others** adalah pola pikir menyalahkan orang lain atas peristiwa negatif yang dialaminya (Garnefski, et al., 2001). Strategi *blame others* merupakan salah satu strategi yang tidak memiliki peran aktif dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan strategi *blaming others*, artinya bahwa tingkat resiliensi remaja dari keluarga bercerai tidak berhubungan dengan sering atau jarangya ia menyalahkan orang lain atas terjadinya perceraian orang tuanya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar (58%) responden berada dalam kategori rendah pada penggunaan strategi *blaming others*. Artinya, mayoritas remaja dari keluarga bercerai tidak menyalahkan orang lain atas terjadinya perceraian orang tuanya. Meskipun begitu, menyalahkan orang lain atas terjadinya perceraian orang tua tidak berhubungan dengan tingkat resiliensi mereka.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa :

1. Strategi regulasi emosi secara kognitif berhubungan dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dengan korelasi yang termasuk dalam kategori rendah ( $r_s = 0.383$ ,  $K_D = 14.66\%$ ).

2. Dari sembilan strategi regulasi emosi, hanya tiga strategi yang berhubungan secara signifikan dengan resiliensi, yaitu *positive refocusing* (remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk lebih memikirkan hal-hal lain yang lebih menyenangkan di luar perceraian orang tuanya), *refocus on planning* (remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk memikirkan langkah yang bisa diambil dalam menghadapi situasi perceraian orang tuanya), dan *positive reappraisal* (remaja dari keluarga bercerai berusaha untuk memikirkan apa makna atau hikmah yang dapat diambil dari perceraian orang tuanya). Hubungan yang positif berarti setiap peningkatan skor pada strategi-strategi tersebut dapat memprediksi peningkatan skor resiliensi. Semakin sering remaja dari keluarga bercerai menggunakan strategi *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal*, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.
3. Enam strategi regulasi emosi yang tidak berhubungan secara signifikan dengan resiliensi adalah strategi *catastrophizing* (remaja dari keluarga bercerai yang berpikir bahwa perceraian orang tuanya merupakan peristiwa paling buruk yang dapat dialami seseorang), *acceptance* (remaja dari keluarga bercerai menerima dan pasrah atas terjadinya perceraian orang tuanya), *putting into perspective* (remaja dari keluarga bercerai berpikir bahwa perceraian orang tuanya bukanlah hal paling buruk yang dapat terjadi dalam hidup seseorang), *blaming others* (remaja dari keluarga bercerai yang menyalahkan orang lain atas

terjadinya perceraian orang tuanya), *self-blame* (remaja dari keluarga bercerai yang menyalahkan dirinya sendiri atas terjadinya perceraian orang tuanya), dan *ruminatio*n (pemikiran remaja dari keluarga bercerai yang berpusat pada perasaan dan pikiran terkait perceraian orang tua). Artinya, digunakan atau tidak digunakannya strategi-strategi tersebut tidak dapat memprediksi terjadinya peningkatan resiliensi remaja dari keluarga bercerai.

4. Tingkat resiliensi responden berada dalam kategori tinggi (51%) dan sedang (49%). Artinya, sebagian responden sudah memiliki keberanian dan kemampuan adaptasi untuk bangkit kembali dari situasi perceraian orang tuanya dan sebagian lagi cukup memiliki keberanian dan kemampuan adaptasi untuk bangkit kembali dari situasi perceraian orang tuanya.

## **SARAN**

### **Saran Praktis**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran praktis dari penelitian ini. Strategi *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal* terbukti berhubungan secara signifikan dengan resiliensi. Sehingga remaja dari keluarga bercerai disarankan untuk tidak terus menerus memikirkan perasaan negatif seperti marah dan sedih akibat perceraian orang tuanya, berusaha memikirkan langkah-langkah yang dapat membantu

mereka mengatasi perasaan yang ditimbulkan akibat perceraian orang tuanya, misalnya menghilangkan perasaan marah dengan berusaha memaafkan kedua orang tua atas perceraian yang terjadi. Selain itu, mencoba menemukan hal positif yang ada di balik perceraian orang tuanya. Hal-hal tersebut dapat membantu remaja tersebut untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif seperti marah dan sedih agar dapat bangkit dari situasi perceraian orang tuanya.

### **Saran Teoritis**

Disarankan untuk melakukan penambahan metode dalam proses pengambilan data, misalnya metode wawancara, untuk mendapatkan penjelasan lebih spesifik mengenai masing-masing strategi yang digunakan oleh responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altundag & Bulut. 2014. *Prediction of Resilience of Adolescents Whose Parents Are Divorced*. Psychology, 2014, 5, 1215-1223. (Dipublikasikan).
- Banne, Orpa. 2014. *Resiliensi Remaja Yang Memiliki Orang tua Bercerai (Studi Fenomenologi terhadap remaja dengan orang tua yang bercerai di Kota Maassar)*. Tesis Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. (Dipublikasikan).
- Baird, LL. 1983. *Attempts at Defining Interpersonal Competencies*. New Jersey: Educational Testing Service Princeton.
- Benard, Bonnie. 1991. *Resiliency: What We Have Learned*. San Fransisco: WestEd.
- Benokraitis, Nijole V. 2011. *Marriages & Families: Changes, Choice, and Constraints*. Canada: Pearson Education, Inc.
- Brenner & Salovey. 1997. *Emotional Regulation During Childhood: Developmental, Interpersonal, and Individual Considerations* (edited by Salovey & Sluyter, 1997). New York, NY: Basic Books.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology Tenth Edition*. USA : Pearson Education.
- Dipayanti. 2012. *Locus Of Control dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai*. *Jurnal Psikologi* , Volume 8 Nomor 1, Juni 2012. (Dipublikasikan).
- Friedenberg, Lisa, 1995. *Psychological Testing : Design, Analysis and Use*. Boston: Allyn & Bacon.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. 2001. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30 (2001), 1311-1327.
- Garnefski & Kraaij. 2006. *Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short)*. *Personality and Individual Differences* 41 (2006) 1045–1053 (Dipublikasikan)
- Garnefski & Kraaij. 2007. *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults*. *European Journal of Psychological Assessment* 2007; Vol. 23(3):141–149. (Dipublikasikan)
- Goleman, Daniel. 2003. *Kecerdasan Emosional*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J.. 2002. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. *Psychophysiology*. 39: 281-291.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. (p. 145). New York: McGraw Hill.
- Gunarsa, S. 2003. *Psikologi remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Havighurst, Robert. 1972. *Developmental Tasks and Education, 3d ed*. New York: David McKay Company, Inc.
- Hermawan, Hilmma. 2010. *Hubungan Strategi Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Hetherington, E. M. & Clingempeel, W. G. (1992) *Coping with marital transitions: a family systems perspective*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 57, 2 -3.
- Hill, Robin. 1998. *What Sample Size is “Enough” in Internet Survey Research*. IPCT-J Vol 6 No 3-4 *Interpersonal Computing and Technology: An Electronic Journal for the 21st Century*.
- Hooyman, Nancy R & Kramer, Betty J. 2006. *Living Through Loss – Interventions Across The Life Span*. New York: Columbia Univeristy Press
- Ihromi, T. O. 2004. *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- Ingranurindani, Bella. 2008. *Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Dengan Hardiness Pada Ibu Bekerja*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi dipublikasikan.
- Kerlinger, Fred N. 1995. *Asas-asas Penelitian Behavioral Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Gadjah Mada Univerity Press.
- Lasswell, et al. 1987. *Marriage and The Family*, 2<sup>nd</sup> ed. Belmont, CA: Wadworth.
- MacGregor, Cynthia. 2004. *The Divorce Helpbook for Teens*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Permata, Florentynia P. 2012. *Hubungan Antara Resiliensi Dan Coping Pada emaja Akhir Yang Memiliki Oangtua Penderita Penyakit Kronis*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi Dipublikasikan.
- Poerwodarminto, W.J.S. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. (hlm. 20, 998).
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Rodgers & Roses. 2002. *Risk and Resiliency Factors Among Adolescents Who Experience Marital Transitions*. *Journal of Marriage and Family* 64 (November 2002): 1024–1037.
- Salamah,. Afshyus. 2012. *Gambaran Emosi dan. Regulasi Emosi Pada Remaja yang Memiliki Saudara. Kandung Penyandang Autis*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Skripsi dipublikasikan.
- Santrock, John W. 2010. *Adolescence (13th edition)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

- Sarbini, Wasil. 2014. *Kondisi Psikologis Anak Dari Keluarga Yang Bercerai*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa, Universitas Jember, Jember. (Dipublikasikan)
- Shaffer, D. R. 2005. *Social and Personality Development (5th edn)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Siebert, Al. 2005. *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publisher, Inc.
- Sihombing. 2011. *Hubungan Antara Resiliensi dan Mindset pada Mahasiswa yang Berasal dari Keluarga Miskin di Fakultas X Universitas Y*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi. (Skripsi tidak dipublikasikan)
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence (6th ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suryanto, Aufa P., 2015. *Gambaran Dukungan Sosial dan Komitmen pada Individu yang Berpacaran Beda Agama*. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Skripsi. (Skripsi tidak dipublikasikan)
- Wagnild, G.M., & Young H.M. 1993. *Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. Journal of nursing measurement, Vol. 1, No. 2
- Wagnild, G.M. 2009. A review of the resilience scale. Journal of nursing measurement, Vol. 17, No. 2
- Widuri, Erlina Listyanti. 2012. *Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Journal of Psychology, Humanitas, Vol. IX No.2 Agustus 2012. (Dipublikasikan)
- Wijayanti, Eva. 2008. *Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi Pada Remaja yang Orang tuanya Bercerai di Bandung*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. (Skripsi tidak dipublikasikan)
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- <http://childadvocate.net/divorce-effects-on-children/>  
diakses pada 20 Mei 2016
- <http://lifestyle.okezone.com/read/2013/12/23/482/916133/duh-angka-perceraian-di-indonesia-tertinggi-di-asia-pasifik> diakses pada 20 Januari 2015
- <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU1-1974Perkawinan.pdf> diakses pada 7 September 2015
- <http://nasional.republika.co.id/berita/nasional/umum/14/11/14/nf0ij7-tingkat-perceraian-indonesia-meningkat-setiap-tahun-ini-datanya> diakses pada 20 Januari 2015