

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI
PADA REMAJA DI KELUARGA YANG BERCERAI**



INDATUS FATMAWATI

14320085

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI
PADA REMAJA DI KELUARGA YANG BERCERAI**

Telah Disetujui Pada Tanggal

Dosen Pembimbing Utama

Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., MA

RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND RESILIENCE IN ADOLESCENT WITH FAMILY DIVORCED

Indatus Fatmawati

Fitri Ayu Kusumaningrum

ABSTRACT

The purpose of this study is to test empirically the relationship between self-regulation and resilience in adolescents in divorced families. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-regulation and resilience. Research subjects of 100 teenagers who have divorced parents. The scale used to measure the level of self-regulation is the scale of Self Regulation Questionnaire (SRQ) created by Miller and Brown (1991). While the scale of resilience using the scale of Campbell-Sills and Stein (2007) that on Connor Davidson Resillience Scale (CD-RISC). The analysis method used in this research is Spearman Rho SPSS version 22 for windows. Spearman Rho Correlation shows $r = 0.445$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means there is a positive relationship between self-regulation and resilience in adolescents in the family divorced so that the hypothesis is accepted.

Keywords: Family Divorced, Self Regulation, Adolescent, Resilience.

PENGANTAR

Keluarga mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi kehidupan remaja. Remaja dari keluarga utuh mengetahui arah hidupnya dan tidak mudah dipengaruhi oleh pergaulan yang buruk (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Hal tersebut di dukung oleh Soelaeman (Shochib, 1998) yang mengatakan bahwa keutuhan orangtua dalam satu keluarga sangat dibutuhkan remaja agar pengaruh, arahan, bimbingan, dan sistem nilai yang direalisasikan orangtua senantiasa tetap dihormati oleh anak. Selain itu, rasa cinta dan rasa memiliki dalam keluarga akan membentuk pribadi yang sehat maka keharmonisan di dalam suatu keluarga sangat penting dalam pembentukan kepribadian remaja (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Remaja yang berasal dari keluarga yang hangat cenderung untuk menjadi tangguh pada peristiwa traumatis (Anghel, 2015).

Berdasarkan hasil data dari Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia trennya meningkat. Dari 344.237 perceraian pada tahun 2014, naik menjadi 365.633 perceraian di tahun 2016. Rata-rata angka perceraian naik 3 persen pertahunnya. Sumber <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052>.

Kondisi orangtua yang tidak harmonis akan memberi dampak negatif pada remaja. Menurut Chase-Lansdale, Cherlin, dan Kiernan (1995) efek negatif dari perceraian terhadap kesehatan mental terjadi pada saat individu berusia 16 tahun. Amato dan Booth (1995) mengatakan bahwa semakin tinggi konflik pada orangtua maka semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja. Garnefski dan

Diekstra (1997) menyatakan bahwa remaja dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang lebih rendah, gelisah, kesepian, suasana hati yang lebih tertekan, memiliki ide dan usaha bunuh diri dibandingkan remaja dari keluarga utuh. Kelly (2000) menambahkan bahwa remaja dengan keluarga bercerai memiliki lebih banyak masalah penyesuaian sosial.

Selain itu, menurut Wolchik, Schenck, dan Sandler (2009) remaja di keluarga bercerai memiliki lebih banyak masalah perilaku, masalah internal, sosial, dan akademis. Hanifa dan Joefiani (2016) juga menjelaskan adanya permasalahan remaja pada aspek menarik diri serta berperilaku tidak bersahabat dengan keluarganya dan menyimpulkan bahwa dampak perceraian tersebut akan terus berpengaruh hingga 10 atau 15 tahun kemudian. Hal tersebut di dukung oleh pernyataan Astuti dan Anganthi (2016) bahwa remaja akan merasa tidak bahagia dan dipenuhi konflik batin dari perceraian orangtua.

Remaja merupakan tahap perkembangan dimana kondisi diri menjadi lebih rentan terhadap peristiwa peralihan dalam hidupnya. Summers, Forehand, Armistead, dan Tannenbaum (1998) mengatakan penyesuaian psikososial pada usia dewasa muda lebih mudah daripada usia remaja awal di keluarga bercerai. Hal tersebut di dukung oleh Hauser (1999) bahwa usia dewasa muda lebih berkompeten dalam menyelesaikan setiap permasalahan atau kemandirian dibandingkan masa remaja awal dan tengah. Selain itu Steinberg (Altundag & Bulut, 2014) mengatakan bahwa anak di masa pra sekolah dan remaja adalah yang paling terpengaruh oleh perceraian orangtuanya. Lebih lanjut, Lestari (2014) juga mengatakan bahwa anak yang memasuki usia remaja akan sulit menerima

keadaan yang sesungguhnya bahwa keluarganya telah bercerai daripada anak yang yang memasuki usia dewasa.

Resiliensi yang rendah dapat membuat remaja merasa terpuruk dan cenderung terjerumus ke perilaku negatif. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Hendriani (2014) yang menjelaskan bahwa remaja dengan resiliensi rendah cenderung memiliki keterpurukan akibat perceraian kedua orangtuanya. Selain itu remaja dengan resiliensi rendah akan selalu merasa terpuruk dan cenderung akan terjerumus pada hal-hal negatif misalnya, sering berkelahi, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, terjerumus dalam pergaulan bebas yang semua itu dapat mengakibatkan kegagalan menuju masa depan yang cerah (Dewi & Hendriani, 2014).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh pada stress dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Idealnya remaja korban perceraian memiliki resiliensi agar lebih mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi dalam hidupnya dan mampu bertahan dalam kondisi yang sulit. Hal tersebut sejalan dengan Dumont dan Provost (1999) bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dan lebih tangguh daripada remaja yang tidak memiliki resiliensi karena akan lebih rentan dalam menghadapi permasalahan. Menurut Minnard (2002) resiliensi dapat mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja. Selain

itu, resiliensi sangat relevan untuk kepuasan hidup remaja yang bermasalah, karena pengaruh keberhasilan akademis, sosial, kompetensi dan penghindaran perilaku berisiko dapat membantu dalam mendorong program kehidupan yang diinginkan (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Menurut Sari dan Wulandari (2015) resiliensi diperlukan untuk menghadapi stress dan keadaan merugikan. Hal tersebut di tambahkan oleh Asriandari, (2015) bahwa penting memiliki resiliensi yang tinggi karena akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam menyikapi dan merespon masalah yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Selain itu, Hanifa dan Joeiani (2016) pada studinya menjelaskan bahwa resiliensi menjadi faktor penting bagi remaja dari keluarga bercerai untuk dapat menghadapi situasi sulit.

Akan tetapi, tidak semua remaja korban perceraian memiliki resiliensi. Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ketiga subjek. Subjek yang pertama mengatakan sulit menerima kondisi keluarganya bercerai yang menimbulkan reaksi stres, marah, dan merasa seperti tidak memiliki masa depan serta menjadikannya menarik diri dari lingkungan. Hal ini menimbulkan pemikiran ke arah yang negatif, seperti bergaul pada lingkungan yang tidak seharusnya. Malas untuk sekolah, jarang pulang ke rumah, sering bolos sekolah, merasa seperti tak tentu arah untuk ke depan, subjek berpikir orang tua sudah tidak peduli dengannya sehingga merasa menyerah memikirkan masa depannya. Subjek yang kedua memberikan keterangan bahwa dirinya sedih dan kesepian. Subjek merasa sendiri, stres, lebih mudah emosi, pendiam, cenderung menutup diri, sulit berkonsentrasi dan tidak berminat pada tugas sekolah sehingga prestasi

di sekolah cenderung menurun. Tidak tahu kontrol hidupnya. Selain itu subjek merasa menyerah dengan keadaan. Subjek ketiga merasa kecewa, marah, meninggalkan rumah sebagai bentuk protes terhadap orangtuanya, tidak masuk sekolah, dan mengasingkan diri dari lingkungan keluarga. Berdasarkan indikator perilaku di atas subjek merujuk pada kondisi resiliensi yang rendah menurut Connor dan Davidson (2003).

Realitanya menurut penelitian yang dilakukan oleh Karina (2014) bahwa secara umum kemampuan resiliensi pada remaja yang memiliki orangtua bercerai adalah rata-rata bawah (30,56%). Selain itu, hasil penelitian Adriani (2016) menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja tergolong rendah (30,3%).

Individu yang resilien dapat dilihat dari profil dirinya. Desmita (2010) mengatakan bahwa remaja yang resiliensi menunjukkan dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. Di sisi lain, Bernard (Desmita, 2009) mengatakan bahwa individu yang resiliensi memiliki empat sifat umum, yaitu: memiliki kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, memiliki perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri, memiliki kesadaran tentang identitas diri sendiri, dan memiliki kesadaran akan tujuan-tujuan serta mempunyai harapan akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*). Remaja yang orangtuanya bercerai harus memiliki sumber-sumber resiliensi dalam diri maupun lingkungan. Adapun aspek pembentukan resiliensi antara lain : *I Have, I Am, I Can* (Grotberg, 1995).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai dapat dilihat dari faktor internal ataupun eksternal. Menurut Ifdil dan Taufik (2016) faktor internal antara lain, kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, gender, serta ketertarikan individu dengan budaya. Faktor eksternal antara lain, keluarga dan komunitas. Selain itu, Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

Adapun faktor pendukung lain untuk mencapai resiliensi pada remaja di keluarga bercerai adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri (Husna, Hidayati, & Ariati 2014). Menurut Taylor (Istriyanti, & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri. Sementara Sautelle, Bowles, Hattie, dan Arifin (2015) mengungkapkan bahwa keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan dan tindakan yang sengaja dihasilkan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang terstruktur. Hal ini penting dalam pembentukan resiliensi bagi remaja yang orangtuanya bercerai.

Regulasi diri dapat berfungsi sebagai konstruksi resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hal ini diperkuat dalam penelitian Wills dan Bantum (2012) bahwa variabel regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi sebagai

faktor protektif untuk masalah perilaku remaja. Hal tersebut didukung oleh Artuch dkk, (2017) bahwa adanya korelasi statistik yang signifikan antara faktor resiliensi (CD-RISK) dan regulasi diri.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi diri mempunyai peran dalam pembentukan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Sehingga peneliti tertarik dan ingin lebih lanjut meneliti bagaimana hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai. Rentang usia subjek berkisar antara 18-22 tahun. Pemilihan subjek tersebut didasari pertimbangan teori Konopka (Jahja, 2015) bahwa subjek berada dalam kategori remaja madya dan remaja akhir.

Skala resiliensi yang digunakan merupakan skala yang diadaptasi berdasarkan aspek Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resillience Scale* (CD-RISC) yang kemudian membagi aspek resiliensi ke dalam dua aspek yaitu *hardiness* dan *persistence*. Skala regulasi diri diukur menggunakan skala yang di dibuat oleh Miller dan Brown (1991) yaitu *Self Regulation Questionnaire* (SRQ) antara lain: *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, and assessing*. Pengujian hipotesis

penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dilakukan dengan menggunakan analisis statistik. Teknik statistika yang akan digunakan adalah analisis *Spearman Rho*. Peneliti juga akan melakukan serangkaian uji statistik, seperti uji reliabilitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis, dan uji korelasi menggunakan SPSS 22 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh deskripsi data penelitian dari skala regulasi diri dan resiliensi sebagai berikut :

Tabel deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	18 Tahun	3	3%
2.	19 Tahun	6	6%
3.	20 Tahun	15	15%
4.	21 Tahun	37	37%
5.	22 Tahun	39	39%
Total		100	100%

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari pengumpulan data (kuisisioner) subjek dalam penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 100 dengan persentase 31% dan 69%.

Tabel deskripsi statistik data penelitian

Kelompok	Hipotetik				Empirik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Resiliensi	40	10	25	5	15	40	30.87	4.18
Regulasi Diri	252	63	157.5	31.5	138	209	177.70	14.5

Keterangan :

Xmin = Skor Total Minimum

Xmax = Skor Total Maksimum

Tabel Kategorisasi berdasarkan rumus penormaan

Regulasi Diri	F	%	Kategorisasi	Resiliensi	F	%
$X < 165.40$	20	20%	Sangat Rendah	$X < 28$	17	17%
$165.40 \leq X < 172.00$	17	17%	Rendah	$28 \leq X < 30$	14	14%
$172.00 \leq X \leq 182.60$	23	23%	Sedang	$30 \leq X < 32$	21	21%
$182.60 \leq X \leq 190.80$	20	20%	Tinggi	$32 \leq X \leq 34$	20	20%
$X > 190.80$	20	20%	Sangat Tinggi	$X > 34$	27	27%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kategorisasi resiliensi untuk kategori sangat rendah sebanyak 17 orang (17%), untuk kategori rendah sebanyak 14 orang (14%), kategori sedang sebanyak 21 orang (21%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (20%), dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 27 orang (27%). Dijelaskan juga bahwa kategorisasi untuk regulasi diri untuk kategori sangat rendah sebanyak 20 orang (20%), kategori rendah sebanyak 17 orang (17%), kategori sedang sebanyak 23 orang (23%), kategori tinggi sebanyak 20 orang (20%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 20 orang (20%). Dengan demikian dari hasil kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan regulasi diri pada siswa-siswi SMA berada pada tingkat sangat tinggi 27% dan sedang 23%. Jumlah responden pada kategori sangat tinggi (resiliensi) dan sedang (regulasi diri) ini paling banyak apabila dibandingkan dengan responden pada rentang skor kategori yang lain.

Tabel Uji korelasi berdasarkan jenis kelamin

Perempuan			Laki-laki		
r	r ²	P	r	r ²	p
0.583	0.339	0.000	0.418	0.174	0.010

Berdasarkan hasil uji korelasi berdasarkan jenis kelamin yang telah dilakukan menunjukkan nilai $r = 0.583$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk perempuan dan nilai $r = 0.418$ dengan $p = 0.010$ ($p < 0.05$) untuk laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan resiliensi berdasarkan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki.

Tabel berdasarkan aspek resiliensi

Aspek Resiliensi	Regulasi Diri		
	Koefisien Korelasi (r)	R Squared (r^2)	Signifikansi (p)
<i>Hardiness</i>	0.512	0.262	0.000
<i>Persistence</i>	0.422	0.178	0.000

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek resiliensi yang telah dilakukan menunjukkan nilai $r = 0.512$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk hubungan regulasi diri dengan *hardiness* dan nilai $r = 0.422$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk hubungan regulasi diri dengan *persistence*. Oleh karena itu, *hardiness* memberikan sumbangan pada regulasi diri sebesar 26,2 % dan *persistence* sebesar 17.8%.

Tabel berdasarkan aspek regulasi diri

Aspek Regulasi Diri	Resiliensi		
	Koefisien Korelasi (r)	R Squared (r^2)	Signifikansi (p)
Menerima (<i>Receiving</i>)	0.460	0.211	0.000
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	-0.117	-0.013	0.124
Memacu (<i>Triggering</i>)	0.285	0.081	0.002

Mencari (<i>Searching</i>)	0.602	0.362	0.000
Merencanakan (<i>Formulating</i>)	0.388	0.150	0.000
Menerapkan (<i>Implementing</i>)	0.461	0.212	0.000
Menilai (<i>Assesing</i>)	0.316	0.099	0.001

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek regulasi diri yang telah dilakukan menunjukkan nilai $r = 0.460$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan menerima (*receiving*), nilai $r = -0.117$ dengan $p = 0.124$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan mengevaluasi (*evaluating*), nilai $r = 0.285$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan memacu (*triggering*), nilai $r = 0.602$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan mencari (*searching*), nilai $r = 0.338$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk resiliensi dengan merencanakan (*formulating*), nilai $r = 0.461$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan menerapkan (*implementing*), dan nilai $r = 0.316$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) untuk hubungan resiliensi dengan menilai (*assesing*). Sehingga didapatkan hasil bahwa aspek regulasi (*searching*) memberikan sumbangan terbesar yaitu 36.2% sedangkan (*evaluating*) memberikan sumbangan terendah sebesar -13%.

Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji distribusi penyebaran data variabel bebas dan variabel tergantung. Distribusi dikatakan normal jika $p > 0,05$, sebaliknya data dikatakan tidak normal jika $p < 0,05$.

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi	0.006	Tidak Normal
Regulasi Diri	0.157	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel regulasi diri dan resiliensi. Kedua variabel dikatakan linier jika $p < 0,05$, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier. Hasil pengujian linieritas variabel kesabaran dan kebahagiaan memperoleh skor $F = 41.808$ dengan $p = 0,000$. Kedua variabel tersebut dikatakan linier karena $p < 0,05$.

Variabel	Koefisien Linearitas (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi	41.808	0.000	Linear
Regulasi Diri			

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi diri dan resiliensi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan

Spearman Rho karena data terdistribusi tidak normal dan memiliki hubungan yang linier.

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi Regulasi Diri	0.445	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh $r = 0.445$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara regulasi diri dan resiliensi, sehingga hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Perhitungan analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Koefisien korelasi pada analisis data dengan menggunakan teknik *Spearman Rho* dengan hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi resiliensi individu tersebut untuk bertahan dalam mencapai tujuan hidupnya dan sebaliknya. Secara umum, regulasi diri memiliki peranan penting dalam mendukung seseorang untuk beresiliensi. Menurut Taylor (Istriyanti & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri. Sementara Sautelle, Bowles, Hattie,

dan Arifin (2015) mengungkapkan bahwa keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan dan tindakan yang sengaja dihasilkan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang terstruktur.

Remaja yang orangtuanya bercerai memiliki tingkat regulasi diri sebagai bentuk penetapan tujuan hidup sehingga memungkinkan untuk memiliki sisi resiliensi dalam dirinya. Individu tersebut akan cenderung menerima apa yang dialami sehingga terhindar dari permasalahan psikologis. Penelitian menyatakan bahwa resiliensi sebagai kualitas pribadi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Greef (2005) juga menambahkan bahwa resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat. Selain itu, resiliensi sangat relevan untuk kepuasan hidup remaja yang bermasalah, karena pengaruh keberhasilan akademis, sosial, kompetensi dan penghindaran perilaku berisiko dapat membantu dalam mendorong program kehidupan yang diinginkan (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Remaja yang resiliensi akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dan lebih tangguh daripada remaja yang tidak resilien karena akan lebih rentan dalam menghadapi permasalahan (Dumont & Provost, 1999) dan resiliensi dapat mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja (Minnard, 2002).

Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas mampu bertahan dalam situasi-situasi terberatnya. Hal ini diperkuat dalam penelitian Hiew (2004) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan regulasi diri. Variabel

regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi sebagai faktor protektif untuk masalah perilaku remaja (Wills & Bantum, 2012). Hal tersebut didukung oleh Eisenberg dan Spinard (Artuch dkk, 2017) bahwa regulasi diri berperan sebagai salah satu faktor dalam meningkatkan resiliensi bagi individu. Hal senada juga di sampaikan Luthar, Zelazo, dan Masten (Wong, 2008) bahwa regulasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Selain itu, Dias dan Cadime (2017) juga menyatakan bahwa regulasi diri dapat sangat relevan untuk memahami tingkat resiliensi individu, sebagai bentuk menciptakan kehidupan yang diinginkan

Pada analisis uji korelasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki tingkat resiliensi dan regulasi diri dibandingkan laki-laki. Hal ini di dukung oleh Lakomý dan Kafkova, (2017) bahwa resiliensi menjadi prediktor kuat untuk bertahan hidup pada seorang perempuan. Perempuan memiliki kebutuhan untuk berafiliasi sehingga remaja perempuan cenderung mencurahkan pikiran dan perasaannya. Hal ini membantu mereka untuk bangkit. Selain itu, Pellaj dan Pecjal, (Altun & Erden, 2013) menyatakan bahwa anak perempuan juga memiliki keterampilan regulasi diri metakognitif yang lebih tinggi daripada anak laki-laki.

Contoh aspek dari regulasi diri yaitu *receiving* dan *formulating* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Hal ini didukung oleh penelitian Ruswahyuningsi dan Afiatin, (2013) bahwa dengan menerima (*receiving*) membuat remaja mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya. Selain itu Carver (Hanifa & Joefiani, 2016)

menyatakan bahwa menggunakan perencanaan (*formulating*) sebagai strategi untuk *coping* berhubungan secara positif dengan resiliensi.

Selanjutnya salah satu aspek resiliensi yaitu *hardiness* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sansone, Wiebe, dan Morgan, (1999) bahwa *hardiness* sebagai moderator dari proses regulasi diri ketika individu memiliki pilihan untuk berhenti atau bertahan sebagai strategi meningkatkan minat.

Adanya hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya telah bercerai menandakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu hal yang mampu mempengaruhi tingkat resiliensi individu. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap variabel resiliensi, dilihat dari besarnya koefisien determinasi (R Squared) yakni sebesar 0.198. Artinya, variabel regulasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 19.8% terhadap variabel resiliensi. Sedangkan persentase lainnya yaitu 80.2% merupakan faktor-faktor lain. Regulasi diri bukanlah satu-satunya yang dapat mempengaruhi resiliensi remaja yang orangtuanya bercerai. Menurut Holaday dan McPhearson (1997) faktor utama dalam meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial, keterampilan kognitif, dan sumber daya psikologis. Di sisi lain, Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) memaparkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain: harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

Berdasarkan pemaparan di atas terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu pengambilan data menggunakan metode *tryout* terpakai, dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali saja. Hal ini dikarenakan

terbatasnya subjek yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, penggunaan kuisisioner *online* berupa *google form*. Peneliti tidak dapat mendatangi secara langsung subjek serta tidak adanya pengawasan saat pengisian kuesioner.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan koefisien korelasi $r = 0.445$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh remaja yang orangtuanya bercerai, maka semakin tinggi juga resiliensi remaja tersebut dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

SARAN

Penelitian mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak agar peneliti yang akan datang dapat lebih baik lagi. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan fakta bahwa subjek memiliki regulasi diri yang tinggi dan resiliensi yang tinggi juga. Tercapainya resiliensi tidak lepas dari bagaimana individu dapat meregulasi dirinya. Bagi subjek yaitu remaja yang orangtuanya bercerai disarankan agar lebih meningkatkan regulasi diri agar resiliensinya meningkat dengan cara mencari tau informasi, seminar dll. Bagi subjek yang sudah dapat

mengatasi permasalahannya dan mencapai tujuan yang diinginkan agar dapat mempertahankan bahkan mengoptimalkan hal tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, disarankan untuk menambah subjek penelitian agar hasil generalisasi penelitian dapat diterapkan. Variabel eksternal lainnya selain regulasi diri bisa juga tentang religiusitas, dukungan sosial, spiritualitas, dll. Memperhatikan lagi skala yang akan digunakan untuk pengambilan data baik resiliensi maupun regulasi diri serta adanya pendampingan saat pengambilan data meskipun *online*. Pada aitem resiliensi dan regulasi diri, lebih diperhatikan dalam memilih kata-kata agar dapat dipahami dan subjek tidak salah menafsirkan arti dari aitem tersebut sehingga meminimalisir aitem yang gugur. Selanjutnya, akan lebih baik apabila peneliti memberi batasan pada kriteria subjek yaitu jangka waktu perceraian orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- [Adriani, N., F. \(2016\). *Hubungan Sense Of Purpose dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Remaja Dari Orangtua Bercerai*. UII: Skripsi. \(Tidak Di Publikasikan\)](#)
- Anghel, R. E. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk romanian adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 153-157. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.274>
- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915. <https://doi.org/10.1093/sf/73.3.895>
- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2014). Prediction of resilience of adolescents whose parents are divorced. *Psychology*, 5(10), 1215. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.510134>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. N. (2016). *Subjective well-being* pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(8)
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi Ketiga, Cetakan Kesebelas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Campbell-Sills, L. & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (6) : 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

- Chase-Lansdale, P. L., Cherlin, A. J., & Kiernan, K. E. (1995). The long-term effects of parental divorce on the mental health of young adults: a developmental perspective. *Child Development*, 66(6), 1614-1634. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00955.x>
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Research Article: Resilience Scale: (CD-RISC)*, 76-82.
- Coronado-Hijón, A. (2017). Academic resilience: a transcultural perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 594-598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1). 1-10.
- Desmita (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dewanti, A., & Suprapti, V. (2014). Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 164-171.
- Dewi, N. R., & Hendriani, W. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi pada remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(3), 37-43.
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.
- Dishion, T. J., & Connell, A. (2006). Adolescents' resilience as a self-regulatory process. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 125-138. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.012>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Garnefski, N., & Diekstra, R. F. (1997). Adolescents from one parent, stepparent and intact families: Emotional problems and suicide attempts. *Journal of adolescence*, 20(2), 201-208.
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Hanifa & Joefiani, P. (2016). Hubungan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Publikasi*.
- Hanifah, A. (2016). *Hubungan Antara Resiliensi dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Orangnya Bercerai*. UII: Skripsi
- Hauser, S., T. (1999). Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations. *Journal of research on adolescence*, 9(1), 1-24.
- Hidayat, A., F. (2013). Hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1). 1-8.
- Hiew, C., C. (2004). Resilience, self-regulation and letting go. In *International Congress of Psychology*, 1(1), 1-10
- Holiday & McPhearson. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346-356.
- Husna, A., N. Hidayati, F., N. R& Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(1), 50-63.
- <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052>.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2016). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-121.
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 301-310.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orangtua bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 02(1)
- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 963-973.

- Lakomý, M., & Kafkova, M. P. (2017). Resilience as a Factor of Longevity and Gender Differences in Its Effects. *Sociologický časopis. Czech Sociological Review*, 53(3), 369-392.
- Lestari, D., W. (2014). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orangtua. *eJournal Psikologi*, 2(1), 1-13.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.
- Minnard, C. V. (2002). A strong building: Foundation of protective factors in schools. *Children & Schools*, 24(4), 233-246. <https://doi.org/10.1093/cs/24.4.233>
- Nisfiannoor, M., & Yulianti. E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-18.
- Rahmayani, R., A. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orangnya Bercerai*. UII: Skripsi.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L.P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. New York: Springer
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2013). Resiliensi pada remaja jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2). 96-105.
- Sansone, C., Wiebe, D. J., & Morgan, C. (1999). Self-regulating interest: The moderating role of hardiness and conscientiousness. *Journal of personality*, 67(4), 701-733. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00070>.
- Santrock. J., W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja, 6th ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Sautelle, E., Bowles, T., Hattie, J., & Arifin, D. N. (2015). Personality, resilience, self-regulation and cognitive ability relevant to teacher selection. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(4), 4. doi : 10.14221/ajte.2015v40n4.
- Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Resiliensi diri dalam menghadapi tekanan kehidupan (Studi pada istri anggota TNI angkatan darat). *Psychoidea*, 13(1). 12-19.

- Shochib. (1998). *Pola asuh orang tua: Dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Summers, P., Forehand, R., Armistead, L., & Tannenbaum, L. (1998). Parental divorce during early adolescence in Caucasian families: the role of family process variables in predicting the long-term consequences for early adult psychosocial adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 327.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2). 148-156
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568-592.
- Wolchik, S. A., Schenck, C. E., & Sandler, I. N. (2009). Promoting resilience in youth from divorced families: Lessons learned from experimental trials of the New Beginnings Program. *Journal of personality*, 77(6), 1833-1868. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00602.x>
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology*, 10(3). 1-23.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of educational psychology*, 89(1), 29.