



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 4009-4023

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Keluarga *Source OF Resillience In Adolescent Victim OF Domestic Violence*

Ni Made Rai Savitri ^{1✉}

Program Studi Psikologi, Universitas Udayana

Email: nimaderaisavitri@gmail.com ^{1✉}

Abstrak

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan suatu permasalahan sosial yang memprihatinkan, karena tindakan ini dilakukan orang terdekat dengan korban. Salah satu bentuk KDRT yang umum terjadi adalah kekerasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap remaja. Pengalaman yang menyakitkan karena penyiksaan baik secara fisik, seksual, maupun emosional akan menimbulkan trauma psikologis yang mendalam. Remaja menjadi rentan terhadap depresi, kemarahan, kesulitan untuk menjalin hubungan relasi dengan siapapun, dan yang terburuk adalah kemungkinan untuk menyakiti dirinya sendiri hingga melakukan bunuh diri. Remaja perlu untuk bangkit dari keterpurukan dan menyusun tujuan hidup yang bermakna. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa saja aspek aspek yang dapat menghadirkan resiliensi pada diri remaja. Terdapat beberapa sumber resiliensi seperti dukungan sosial, efikasi diri, strategi koping, harga diri, dan regulasi emosi yang saling berkaitan satu sama lain untuk membentuk diri remaja yang dapat bangkit dan kembali menjalani hidup walaupun mengalami kejadian traumatis. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami sumber-sumber resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam keluarga.

Kata kunci: *resiliensi, remaja, kekerasan, keluarga*

Abstract

Domestic Violence is a social problem in concern, because this problem is carried out by those closet people of the victims. One of the most common forms of domestic violence is perpetrated by parents against adolescents. Painful experiences due to physical, sexual or emotional abuse will cause deep psychological trauma. Teenagers need to be revived from adversity and set meaningful life goals, The purpose of this study was to find out what aspects can bring resilience to adolescent who become victims of domestic violence. There are several sources of resilience such as social support, self-efficacy, coping strategies, self-esteem, and emotional regulation that are interrelated with one another to form adolescents who can get up and return to life despite experiencing traumatic events. It is hoped that this research can help provide new knowledge in understanding resilience in adolescent victims of family violence.

Keywords: resilience, adolescent, domestic violence, family

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan permasalahan sosial yang krusial di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 terkait penghapusan kekerasan dalam rumah tangga mendefinisikan KDRT sebagai perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dan lingkup rumah tangga (JDIH BPK RI, 2004). Tindakan ini banyak terjadi dalam hubungan relasi personal, dimana pelaku adalah orang terdekat dengan korban seperti ayah, ibu, saudara kandung, paman, kakek, bahkan pengasuh yang tinggal bersama korban di rumah dalam jangka waktu yang cukup lama. Siapapun di dalam keluarga dapat menjadi korban kekerasan di dalam keluarga, termasuk remaja.

Melalui data Sistem Informasi Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) yang dikumpulkan sejak awal Januari 2022 hingga saat ini tercatat ada 10.242 kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan keluarga dan dari kasus tersebut sebanyak 2.276 kasus kekerasan yang dilaporkan ke pihak berwajib dilakukan oleh orang tua korban (SIMFONI-PPA, 2022).

Dalam perkembangannya yang begitu pesat dari berbagai macam aspek, remaja sangat membutuhkan orang tua yang membimbingnya dalam perkembangan yang dihadapi. Remaja meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan, namun masih belum mampu sepenuhnya bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan siap terjun ke masyarakat. Remaja menjadi masa yang identik dengan pencarian jati diri dan berusaha

untuk mencapai kemandirian. Kesuksesan dalam mencapai hal ini tentunya akan mempengaruhi kepercayaan dirinya, mendukung proses kedewasaan dalam berpikir, dan kemampuan dalam mengendalikan emosi serta perasaannya (Vernon, 2009).

Ketika seorang remaja tumbuh dalam suasana keluarga yang mendukung perkembangan anak, memberikan kasih sayang, perhatian, dan bimbingan akan mengarahkan perkembangan dari berbagai aspek khususnya psikologis yang cenderung positif (Yusuf, 2004). Sebaliknya, kondisi keluarga yang kurang harmonis, diwarnai dengan konflik, dan hadirnya bentuk-bentuk kekerasan menjadi faktor penentu berkembangnya perilaku remaja yang negatif. Remaja memiliki perasaan tidak berdaya karena merasa tidak bermanfaat, merasa kehadirannya tidak diharapkan yang akhirnya membuat remaja cenderung mengisolasi dirinya. Remaja cenderung mengalami kesulitan dalam menjadi hubungan dengan teman yang saat dewasa nanti mempengaruhinya dalam menjalin hubungan yang intim dan mempertahankan hubungan yang sehat (Kurniasari, 2019). Trauma yang diakibatkan oleh paparan kekerasan ini membuat remaja cenderung mengalami kecemasan terutama yang berhubungan dengan figur otoritas atau orang dewasa. Hal terburuk adalah kemungkinan adanya keinginan untuk menyakiti dirinya sendiri karena ketidakmampuan membela diri dan mencari pertolongan.

Terdapat salah satu aspek perkembangan psikososial yang penting dimiliki oleh remaja yang memiliki pengalaman kekerasan dari orang-orang terdekat yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi membantu seseorang untuk dapat bertahan hidup dan bangkit dari peristiwa buruk ataupun musibah untuk dapat menjalani kehidupan dengan lebih lagi. Menurut Grothberg (dalam Calista & Garvin, 2018), resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari, atau berubah melalui berbagai kesulitan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Resiliensi menurut Hendriani (dalam Rismelina, 2020) adalah sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial, yang mencerminkan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan dan adanya hambatan yang signifikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa resiliensi kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan mengatasi berbagai kesulitan atau situasi yang sulit dan menekan yang senantiasa hadir dalam kehidupan dan melibatkan berbagai faktor baik dari diri individu maupun dari lingkungan. Perlu diketahui bahwa setiap remaja memiliki reaksi yang berbeda terhadap kekerasan yang dihadapi. Beberapa remaja mungkin memilih tidak melakukan apapun karena kebingungan sehingga menjadi pesimis, pemurung putus asa, agresif. Namun, remaja lain mungkin memilih untuk menghadapi tantangan dalam hidup dan

memaksimalkan kemampuan dirinya karena berpikir bahwa pengalaman traumatis yang dialami bukan menjadi penghalang untuk tetap menjalani kehidupan.

Remaja yang mengembangkan resiliensi memiliki karakteristik mampu dalam mempertahankan perasaan positif, memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah, berkembangnya harga diri dan kepercayaan diri secara optimal. Remaja juga terdorong untuk memiliki pemikiran bahwa tekanan dan kejadian yang traumatis bukanlah penghalang untuk melanjutkan hidup (Uyun 2012). Dengan resiliensi remaja mampu terhindar dari perilaku-perilaku negatif seperti penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan di sekolah, dan gangguan mental (Calista & Garvin, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui apa saja yang mempengaruhi pembentukan sumber-sumber resiliensi pada remaja yang memiliki pengalaman traumatis kekerasan dalam keluarga baik secara fisik, emosional, maupun verbal.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literatur review. Penulis mencari literatur melalui Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed dengan kata kunci "resiliensi", "remaja", "kekerasan", "keluarga", "KDRT", "*adolescent*", "*young adult*", "*children*", "*family*", "*abuse*", "*maltreatment*", "*children adversity*" dalam rentang tahun 2017-2024. Kriteria inklusi adalah artikel jurnal yang membahas terkait sumber-sumber resiliensi pada remaja yang memiliki pengalaman kekerasan dan penganiayaan di keluarga. Kriteria inklusi untuk penyusunan tulisan ini adalah : 1) remaja dengan rentang usia 12-23 tahun yang didasarkan dari teori Santrock, 2) mengalami pengalaman penganiayaan dan kekerasan dari orang tua baik kekerasan fisik, verbal, maupun emosional. Adapun jumlah literatur yang digunakan adalah sebanyak 12 jurnal internasional dan Indonesia. Sebelum akhirnya menentukan literatur yang digunakan, peneliti terlebih dahulu menentukan cakupan yang akan dikaji sebagai sumber-sumber resiliensi, seperti dukungan eksternal, efikasi diri, strategi koping, harga diri, dan regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kriteria inklusi, kajian literatur difokuskan pada 12 artikel penelitian yang secara rinci dijelaskan melalui tabel 1.

Tabel 1. Analisis Literatur

No.	Penulis dan Tahun Publikasi	Judul Artikel	Hasil
1.	Barbara Jankowiak, Sylwia Jaskuska, Belen Sanz-Barbero (2021)	<i>Will I Like Myself If You Hurt Me? Experiences of Adolescents' Self-Esteem.</i>	<p>Remaja yang tak pernah menjadi korban kekerasan apapun memiliki harga diri yang tinggi, terlepas dari adanya dukungan atau kemampuan menyelesaikan masalah.</p> <p>Trauma menyebabkan anak kehilangan rasa aman dan integritas.</p> <p>Anak yang pernah mengalami kekerasan dalam keluarga memiliki gaya keterikatan yang tidak aman dengan orangtua, mempengaruhi bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>Anak dengan harga diri yang rendah memiliki kesulitan dalam mencari bantuan pada orang lain dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah karena tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya.</p> <p>Dukungan sosial dan kemampuan pemecahan masalah dapat meningkatkan harga diri.</p>
2.	Lingkai Ji (2024)	<i>Childhood Emotional Abuse and Depression Among Chinese Adolescent Sample: A Mediating and Moderating Dual Role Model of Rumination and Resilience</i>	<p>Resiliensi adalah unsur penting individu terlindung dari depresi.</p> <p>Kekerasan emosional masa kanak-kanak cenderung membuat remaja memiliki dukungan sosial yang rendah dan perasaan tak berdaya diakibatkan oleh keyakinan diri yang rendah akibat kekerasan emosional yang diterima.</p>

3.	Susan Yoon, Kathryn Maguire-Jack, Jerica Knox, Alexa Ploss (2021)	<i>Socio-Ecological Predictors of Resilience Development Over Time Among Youth With a History of Maltreatment</i>	Hubungan anak dan orangtua menjadi kunci dalam pertumbuhan dan peningkatan resiliensi pada anak, terlebih jika hubungan yang terjadi adalah hubungan yang aman. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya dapat meningkatkan dan mempertahankan resiliensi, terlepas dari apapun jenis dukungan yang diberikan. Namun lingkungan pertemanan yang negatif justru dapat menghambat pertahanan karena remaja ditekan untuk melakukan perilaku yang beresiko.
4.	Youngmi Kim, Haenim Lee, Aely Park (2022)	<i>Patterns of Adverse Childhood Experiences and Depressive Symptoms: Self-Esteem as a Mediating Mechanism</i>	Pelecehan dan penelantaran anak berhubungan dengan konsep diri yang buruk, harga diri yang rendah, dan kesehatan mental yang buruk. Pengalaman dan persepsi penganiayaan pada anak akan meningkatkan rasa malu pada diri sendiri dan harga diri yang rendah karena merasa tak berdaya dan mengakibatkan gejala depresi di masa dewasa.
5.	Caroline Cohrdes, Elvira Mauz	<i>Self-Efficacy and Emotional Stability Buffer Negative Effects of Adverse Childhood Experiences on Young Adult Health-Related Quality of Life</i>	Penganiayaan anak berdampak negatif pada efikasi diri yang dapat menurunkan kepercayaan pada kapasitas diri dalam menghadapi tantangan hidup dan memfasilitasi adaptasi diri pada penyakit atau kejadian hidup yang tak terduga. Kepercayaan pada kompetensi diri dan kendali dalam menghadapi kejadian hidup yang penuh tekanan adalah komponen utama dalam resiliensi.
6.	Lan Guo, Wanxin Wang, Wenyan Li,	<i>Childhood Maltreatment Predicts Subsequent Anxiety Symptoms Among Chinese</i>	Penganiayaan anak dapat meningkatkan risiko regulasi emosional dan kognitif, seperti penekanan emosi, kurangnya perhatian, perasaan gugup, gangguan pengambilan keputusan,

	Meijun Zhao, Ruipeng Wu, Ciyong Lu, (2021)	<i>Adolescents: The Role of The Tendency of Coping Styles</i>	penanganan maladaptif yang dapat meningkatkan risiko timbulnya gejala kecemasan. Penganiayaan memungkinkan remaja mengadopsi koping yang negatif yang berkaitan dengan respon adaptif atau maladaptif terhadap kejadian penganiayaan dimana remaja meredam efek yang dialami dari kejadian dan memperburuk efek yang ditimbulkan.
7.	Biao Peng, Ningning Hu, Hanshi Xiao, Jie Luo (2021)	<i>Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self- Esteem and Psychological Inflexibility</i>	Gaya pengasuhan dapat memprediksi tingkat harga diri anak, kehangatan orang tua dapat menumbuhkan self-esteem pada anak, sementara over-protectiveness dan penolakan orang tua dapat menurunkan self-esteem anak. Gaya pengasuhan negatif cenderung menyebabkan anak memiliki rasa evaluasi diri yang rendah dan memiliki pandangan diri yang negatif pada dirinya sendiri. Penolakan orang tua terhadap remaja mengakibatkan hilangnya harga diri, terbentuknya kualitas kepribadian negatif, dan dan ketidakehatan mental pada anak. Orang tua yang terlalu otoriter pada anak dapat mengurangi kemampuan remaja untuk membuat keputusannya sendiri dan mengevaluasi diri, meningkatkan perasaan tidak berharga dan tidak aman pada anak.
8.	Maslahah & Khoirunnisa (2020)	<i>Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga</i>	Proses resiliensi yang tidak singkat, diawali dengan fase memburuk, kemudian fase penyesuaian, dan fase berkembang dimana narasumber akhirnya menemukan suasana kehidupan yang baru dan hidup mandiri. Sumber resiliensi berbeda-beda untuk setiap narasumber. Ada aspek dukungan dari pacar dan

			teman, keyakinan diri, dan kemampuan mengatur kebutuhan hidup serta keuangan.
9.	Calista & Garvin (2018)	<i>Sumber-sumber resiliensi pada Remaja Akhir yang Mengalami Kekerasan dari Orang Tua pada Masa Kanak-Kanak</i>	Dukungan sosial yang diterima dari teman dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam hal membantu mereka memahami apa yang terjadi di dalam keluarganya dan memberikan semangat untuk dapat menerima dan maju menghadapi segala kesulitan hidup. Penerimaan diri dapat mengurangi efek yang ditimbulkan dari kekerasan yang dialami dan juga meningkatkan resiliensi.
10.	Shanshan Wang, Xu Huiqiong, Zhang Shichen, Rong Yang, Li Danlin, Ying Sung, Yuhui Wan, Fangbiao Tao (2022)	<i>Linking Childhood Maltreatment and Psychological Symptoms: The Role of Social Support, Coping Styles, and Self-Esteem in Adolescents</i>	Penganiayaan dapat menimbulkan gejala psikologis yang diekspresikan melalui koping yang negatif, yang ditunjukkan dengan adanya penghindaran dan lebih berfokus pada emosi dibandingkan dengan menemukan cara untuk mencari bantuan berfokus pada masalah yang dihadapi.
11.	Ratih Ambarwati & Pihasnawati (2017)	<i>Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua</i>	Regulasi emosi membantu individu menjadi terarah dalam menentukan tujuan hidup, kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, dan kemampuan untuk mengubah kesedihan menjadi media untuk bangkit dan mandiri.
12.	Alif Muarifah, Mufied Fauziah, & Wahyu Nanda	<i>Kontribusi Parent-Child Attachment terhadap Regulasi Emosi, Harga Diri, Konformitas dan</i>	Hubungan orangtua dan anak yang baik akan mempengaruhi perkembangan strategi regulasi emosi yang adaptif. Semakin baik hubungannya maka perkembangan regulasi emosi anak akan

	Eka Saputra (2020)	<i>Resiliensi Siswa</i>	semakin baik.
--	-----------------------	-------------------------	---------------

Resiliensi merujuk pada hasil dari usaha yang dilakukan individu untuk menyesuaikan dan mengatur diri dari kesulitan hidup yang dialami. Penyesuaian hidup yang dimaksud adalah individu mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga ia dapat bangkit dan menjalankan hidup seperti yang diharapkan. Resiliensi pada diri remaja hadir dikarenakan beberapa faktor yang dikembangkan maupun diperoleh baik dari dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Dari hasil analisis jurnal-jurnal yang berkaitan dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam keluarga, ada beberapa aspek psikologis yang ditemukan menjadi pendorong resiliensi, yaitu sebagai berikut.

A. Dukungan Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak lepas dari kebutuhannya untuk menjalin relasi dengan sesamanya. Hubungan dengan sesama ini tentunya memberikan banyak keuntungan, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial bisa menjadi sumber dalam mengembangkan resiliensi yang didapatkan dari orang-orang disekitar seorang individu. Remaja yang memiliki pengalaman KDRT sulit mendapatkan dukungan dari dari orangtua dalam menjalani kehidupan. Dalam hal ini, remaja menjalin hubungan kelekatan yang kuat dari teman sebayanya. Hubungan dengan teman sebaya ini membuat remaja mampu untuk mengeksplorasi perasaannya sendiri, membantu remaja dalam pencarian identitas diri, dan memvalidasi harga dirinya (Papalia et al, 2009). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslahah dan Khoirunnisa (2020), dukungan dari teman sebaya dilakukan lewat pemberian motivasi, arahan untuk tidak larut dalam masalah, dan membantu remaja dalam mencari solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi. Perhatian dan kepedulian yang dirasakan oleh remaja ini meningkatkan rasa aman, kasih sayang, dan mengurangi perasaan bahwa dirinya tidak sendirian di dunia ini.

Terlepas dari apapun jenis dukungan yang diberikan, teman sebaya mampu meningkatkan dan mempertahankan resiliensi seorang remaja (Yoon, 2021). Hal ini dikarenakan teman adalah penyedia dukungan emosional yang dimiliki ketika mereka tak mendapatkannya di lingkungan keluarga. Hasil serupa ditemukan oleh Calista & Garvin (2018) dimana dukungan dari teman membantu seseorang untuk keluar dari stres yang dirasakan akibat konflik keluarga dan membantu melindungi dari psikopatologi terkait dengan trauma. Teman sebaya merupakan penyedia dukungan emosional yang baik dimana remaja dibantu untuk mempertahankan kesan diri mereka sebagai individu yang

berhak untuk tumbuh, menarik, dan berharga. Namun perlu diperhatikan lagi bahwa lingkungan pertemanan remaja memiliki pengaruh yang berbeda bagi diri remaja. Lingkungan pertemanan yang negatif justru dapat menghambat resiliensi remaja karena remaja digerakkan dan ditekan untuk melakukan perilaku yang beresiko yang tidak mendukung proses pertumbuhan diri yang baik (Yoon, 2021).

B. Efikasi Diri

Keberfungsian keluarga yang baik didefinisikan sebagai keyakinan seluruh anggota pada kemampuan keluarga mereka untuk dapat bekerja sama dalam proses perkembangan dan mencapai kesejahteraan satu sama lain, mempertahankan ikatan yang bermanfaat, dan menunjukkan ketahanan terhadap kesulitan (Bandura & Caprara, 2011). Orangtua yang melakukan kekerasan pada anaknya tentunya gagal dalam mewujudkan kesejahteraan anak-anaknya, memberikan bimbingan untuk menghadapi kesulitan, hingga membantu anak menumbuhkan rasa berharga pada dirinya sendiri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengkoordinasi keterampilan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Maddux, 2012). . Kekerasan yang dialami remaja membuat anak kehilangan integritas dirinya, membuat mereka memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah karena tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan hidup dan adaptasi pada hal-hal tak terduga dalam hidup (Cohrdes & Mauz, 2020; Jankowiak et al, 2021).

Remaja menjadi memiliki perasaan tak berdaya karena kepercayaan diri yang rendah, yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Hal ini ditemukan dalam penelitian Linggai (2024) yang meneliti hubungan antara kekerasan emosional yang dialami remaja di masa kanak-kanak dengan depresi yang dimediasi oleh resiliensi. Ditemukan bahwa kekerasan emosional menghambat pertumbuhan resiliensi pada diri remaja, yang mana resiliensi inilah yang menjadi faktor pelindung dari depresi. Penelitian ini menemukan bagaimana kekerasan dapat merusak resiliensi pada diri seorang remaja. Kekerasan pada anak dapat membangun hubungan anak-orang tua yang buruk, yang pada akhirnya mempengaruhi bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya di masa depan. Lingkungan merupakan sumber eksternal dari tumbuhnya resiliensi. Selain itu, pengalaman kekerasan juga merusak kepercayaan diri anak mengenai kemampuan dirinya untuk menghadapi berbagai kejadian dan tugas dalam hidup.

Pasalnya, kepercayaan diri mengenai kemampuan diri dan kendali dalam menghadapi kejadian hidup yang penuh tekanan adalah komponen penting dalam resiliensi. Dapat dikatakan bahwa pembentukan efikasi diri pada remaja sangat bergantung dari iklim

keluarga. Namun ketika remaja memiliki dorongan untuk menumbuhkan efikasi dirinya, remaja mampu untuk bangkit dari situasi yang menekannya. Ia juga memiliki rasa optimis yang mendorong kepercayaan dirinya untuk meraih cita-cita masa depan dan berani menghadapi apapun (Maslahah & Khoirunnisa, 2020).

C. Strategi Koping

Ketika seseorang mengalami situasi yang sulit dan menekan, seseorang memiliki dorongan untuk menemukan cara-cara mengatasi kesulitan yang disebut dengan strategi koping. Lazarus dan Folkman (Taylor et al, 2009) menyatakan bahwa koping adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Strategi koping juga mengacu pada upaya yang diarahkan untuk mengelola masalah dan emosi (Gagne & Melancone, 2012). Individu yang aktif menyusun strategi koping atas suatu permasalahan mampu menghadapi stres dan menunjukkan resiliensi yang baik (Rismelina, 2020).

Strategi koping pada remaja yang pernah mengalami penganiayaan atau kekerasan diekspresikan secara berbeda-beda. Tidak sedikit remaja justru mengadopsi koping yang negatif, seperti yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan Guo et al (2021) pada sejumlah siswa sekolah di Cina, yang menemukan bahwa banyak anak yang justru memilih untuk meredam emosi negatif yang dirasakan akibat kejadian yang tak menyenangkan, tanpa melakukan usaha tertentu dengan berusaha mencari pemecahan masalah yang aktif atau mencari bantuan profesional. Hasil serupa juga ditemukan oleh Wang et al (2022) yang menemukan bahwa koping yang berfokus pada emosi sering dilakukan oleh para remaja dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang mampu menurunkan emosi negatif atau melupakan kejadian yang terjadi. Namun metode ini justru masuk dalam kategori penghindaran karena tidak disertai dengan upaya yang kuat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Remaja dengan dukungan sosial yang rendah tanpa adanya pihak yang dapat dimintai bantuan serta harga diri yang rendah, cenderung mengadopsi gaya koping yang negatif.

D. Harga Diri

Harga diri adalah tentang bagaimana seseorang merasakan tentang dirinya sendiri sebagai seorang manusia. Harga diri datang dari pengetahuan atau keyakinan diri bahwa seseorang percaya pada dirinya sendiri dan pantas untuk hidup dengan baik. Remaja yang memiliki harga diri yang rendah memiliki sedikit atau bahkan tidak ada kepercayaan terhadap dirinya sendiri (Smith & Harte, 2015). Pondasi dasar dari harga diri berasal dari

lingkungan awal seseorang tumbuh dan berkembang serta bagaimana ia diperlakukan oleh lingkungan awalnya tersebut. Rasa kepantasan diri tumbuh dari cinta, perhatian, dan penghargaan dari orang tuanya sedangkan akan sulit ditumbuhkan ketika remaja tumbuh di situasi yang menekan, cenderung abai, dan didikan yang keras.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Peng et al (2021), gaya pengasuhan orangtua berperan penting dalam menumbuhkan harga diri anak. Gaya pengasuhan yang aman yang memiliki kepercayaan pada anak dalam melakukan kegiatan dan membuat keputusannya sendiri, dapat meningkatkan harga dirinya. Sedangkan gaya pengasuhan yang tak aman dengan sikap orang tua yang menelantarkan, menganiaya, atau otoriter, dapat menumbuhkan perasaan tidak berharga, keyakinan diri yang rendah, dan kemampuan evaluasi diri yang rendah. Remaja membentuk konsep diri yang buruk, menganggap dirinya tak memiliki kecakapan dalam membuat keputusannya sendiri, dan rasa malu terhadap dirinya sendiri (Kim et al, 2022). Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka dikemudian hari jika mereka masih mengembangkan perasaan tak berdaya atas dirinya sendiri.

E. Regulasi Emosi

Di usia remaja, situasi yang menantang secara emosional menjadi lebih sering dialami dan intens. Tuntutan untuk pandai dalam mengontrol emosi ini sangat penting khususnya untuk menghadapi situasi sosial. Penelitian yang dilakukan Ambarwati (2017) menyatakan bahwa ketika seseorang mampu untuk mengubah emosi negatifnya menjadi media untuk dapat bangkit dan hidup mandiri dapat meningkatkan keyakinan diri pada remaja bahwa dirinya memiliki peluang untuk bisa menentukan tujuan hidup dan menyusun masa depannya walaupun telah mengalami situasi yang sulit.

Di sisi lain, lingkungan remaja memiliki peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan ataupun bahkan menjadi penghambat keterampilan regulasi emosi (Gross, 2014). Keluarga memiliki pengaruh besar dalam perkembangan regulasi emosi melalui observasi, pengasuhan, dan iklim keluarga. Kemampuan orang tua dalam mengelola dan mengekspresikan emosi menjadi rujukan pengelolaan emosi pada anak. Orangtua yang tidak menjadi figur yang tepat dalam mengajarkan regulasi emosi pada anaknya, tentunya akan membentuk pola regulasi emosi yang buruk. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung kesulitan mengarahkan dirinya untuk menemukan strategi penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan ketika berada dalam situasi yang sulit. Anak yang memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya, memiliki rasa aman dan nyaman secara psikologis sehingga ketika mereka sedang memiliki masalah, mereka

mampu meregulasi emosi dirinya agar tidak meluapkan naluri merusak ke dalam perilaku-perilaku kekerasan. Semakin baik hubungan orangtua dan anak, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi anak (Muarifah et. al, 2020).

SIMPULAN

Remaja yang menjadi korban kekerasan dari orang tuanya perlu untuk menumbuhkan resiliensi untuk dapat bangkit, beradaptasi, dan mengatasi kesulitan atau situasi sulit yang senantiasa menekan psikologisnya. Resiliensi membantu remaja untuk mengatasi dampak-dampak yang ditimbulkan dari kekerasan yang dialami. Resiliensi membuat remaja menjaga kesehatan mentalnya, mendorongnya untuk menyusun keyakinan diri untuk menentukan tujuan hidup, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat. Banyak hal yang dapat menjadi sumber terbentuknya resiliensi pada diri remaja seperti dukungan sosial, efikasi diri, strategi koping, harga diri, dan regulasi emosi. Kelima aspek ini saling berkaitan satu sama lain dalam membantu remaja untuk berkembang. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan pengetahuan baru dalam memahami pentingnya resiliensi ditumbuhkan dalam diri remaja khususnya yang menjadi korban kekerasan dari orangtuanya. Perlunya penelitian lebih lanjut di masa depan untuk mengkaji secara mendalam sumber-sumber untuk membangkitkan muncul resiliensi untuk memberikan solusi bagi permasalahan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orangtua. *Psikologika*, 22(1), 55-68. doi: 10.20885/psikologika.vol22.iss1.art4
- Bandura, A., & Caprara, G. V. (2011). Impact of Family Efficacy Beliefs on Quality of Family Functioning and Satisfaction with Family Life. *Applied Psychology*, 60(3), 421-448. doi: 10.1111/j.1464-0597.2010.00442.x
- Calista, D., & Garvin. (2018). Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kekerasan Dari Orangtua Pada Masa Kanak-Kanak. *Psibernetika*, 11(1), 67-78. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1436>
- Cohrdes, C., & Mauz, E. (2020). Self-Efficacy and Emotional Stability Buffer Negative Effects of Adverse Childhood Experiences on Young Adult Health-Related Quality of Life. *Journal of Adolescent Health*, 67(1), 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.005>

- Gagne, M., H., & Melancone, C. Parental Psychological Violence and Adolescent Behavioral Adjustment: The Role of Coping and Social Support. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(1), 176-200. doi: 0.1177/0886260512448842
- Gros, J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. The Guilford Press.
- Guo, L., Wang, W., Li, W., Zhao, M., Wu, R., & Lu, C. (2021). Childhood maltreatment predicts subsequent anxiety symptoms among Chinese adolescents: the role of the tendency of coping styles. *Translational Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01463-y>
- Jankowiak, B., Jaskulska, S., Sanz-Barbero, B., Waszyńska, K., De Claire, K., Bowes, N., Silva, E., Neves, S., Albaladejo-Blázquez, N., Pyżalski, J., Chmura-Rutkowska, I., & Vives-Cases, C. (2021). Will i like myself if you hurt me? Experiences of violence and adolescents' self-esteem. *Sustainability*, 13(21), 1–16. <https://doi.org/10.3390/su132111620>
- JDH BPK RI. (2004). UU No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga [JDHI BPK RI]. Peraturan BPK. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40597/uu-no-23-tahun-2004>
- Ji, L. (2024). Childhood emotional abuse and depression among Chinese adolescent sample: A mediating and moderating dual role model of rumination and resilience. *Child Abuse and Neglect*, 149, 106607. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106607>
- Kim, Y., Lee, H., & Park, A. (2022). Patterns of adverse childhood experiences and depressive symptoms: self-esteem as a mediating mechanism. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(2), 331–341. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02129-2>
- Kurniasari, A. (2019). Dampak Kekerasan pada Kepribadian Anak. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 5(1), 1-96. doi: 10.33007/inf.v5i1.1594
- Maslahah, H., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Resiliensi Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 102–111.
- Maddux, J. E. (2012). 31 Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. In *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 335-344). Oxford Academic.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. (2020). Kontribusi Parent-Child Attachment Terhadap Regulasi Emosi, Harga Diri Konformitas dan Resiliensi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5 (2), 63-71.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Fieldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo*, 8(2), 195–201.
- SIMFONI-PPA. (2022). SIMFONI-PPA. Retrieved from <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Smith, S. R., & Harte, V. (2015). *Self-Esteem For Dummies*. John Wiley & Sons Inc.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. *Social Psychology* (12th ed). Jakarta: Penerbit Kencana
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS, Surakarta: 21 April 2012. 200-208.
- Vernon, A. (2009). *Counseling for Children and Adolescents*. Love Publishing Company: Denver
- Wang, S., Xu, H., Zhang, S., Yang, R., Li, D., Sun, Y., Wan, Y., & Tao, F. (2022). Linking Childhood Maltreatment and Psychological Symptoms: The Role of Social Support, Coping Styles, and Self-Esteem in Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1–2), NP620–NP650. <https://doi.org/10.1177/0886260520918571>
- Yoon, S., Maguire-Jack, K., Knox, J., & Ploss, A. (2021). Socio-Ecological Predictors of Resilience Development Over Time Among Youth With a History of Maltreatment. *Child Maltreatment*, 26(2), 162–171. <https://doi.org/10.1177/1077559520981151>
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya