

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Santrock, 2012). Masa remaja berlangsung dari usia 12 sampai 23 tahun dan merupakan periode yang penuh dengan gejolak dan tekanan, pada periode ini sangat tidak stabil yang dipenuhi dengan perselisihan dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007). Pada masa transisi ini remaja mencari jati dirinya yang saat ini masih belum pasti dan sangat rentan terhadap perkembangan psikologisnya. Banyak hal positif dan dukungan yang dibutuhkan remaja dari orang-orang disekitarnya agar bisa menjadi individu seutuhnya, salah satunya adalah keluarga (Zikania, 2011). Namun, kenyataan terkadang menunjukkan bahwa remaja memiliki orang tua yang disfungsi, yang menyebabkan remaja mengalami trauma saat kecil (Chabibati & Fajar, 2015). Psikologi dan kepribadian anak akan terpengaruh oleh masalah keluarga seperti rumah tangga yang berantakan (Amalia & Pahrul, 2019).

Broken home adalah situasi di mana perselisihan yang mengarah pada perceraian menyebabkan keluarga menjadi tidak harmonis dan tidak lagi menjadi keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera (Mistiani, 2018). Menurut Ratnasari (2021) keluarga yang disebut *broken home* ketika fungsi-fungsi keluarga tersebut hilang yang menyebabkan rapuhnya keutuhan keluarga. Kehilangan fungsi dalam

keluarga dapat memicu kehilangan kasih sayang, kekerasan, kekasaran dan kurangnya komunikasi efektif.

Menurut Willis (2015 dalam Yusmaniar, 2021) dampak *broken home* pada anak adalah kurangnya perhatian dari keluarga sehingga membuat anak menjadi agresif, gangguan pada emosional dan cenderung susah diatur. Dalam suatu keluarga, munculnya fenomena *broken home* dapat menyebabkan stres, perubahan fisik, dan mental (Dagun, 2002). Anak yang tidak mendapatkan kasih sayang sepenuhnya dari orang tua akan mempengaruhi perkembangan mental emosional anak tersebut. Pada keluarga yang tidak utuh anak akan mengalami masalah kesehatan mental seperti gangguan penyesuaian bahkan dapat terjadi stres (Hastuti, 2021).

Stres didefinisikan sebagai ketidakseimbangan yang signifikan antara kebutuhan fisik dan psikologis dengan kemampuan respons seseorang, yang menyebabkan kegagalan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang memberi konsekuensi yang penting (Heiman dan Kariv, 2005). Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Lovibond & Lovibond menjelaskan saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Istilah "stres" mengacu pada respons tubuh terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan dan interaksi sistem fisiologis, psikologis, fisik, dan perilaku (Hanurawan, 2010). Menurut penelitian (James Whitney, 2005), di antara peristiwa yang sering terjadi dan menyebabkan stres antara lain adalah perceraian, perpisahan

dengan orang yang dicintai, masalah di tempat kerja, kesulitan di sekolah, ekspektasi untuk menyelesaikan tugas dengan cepat, masalah dengan uang dan hukum, penyakit jangka panjang, dan lain-lain.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) membagi aspek stres menjadi empat yaitu, mudah marah/ gelisah yaitu kondisi individu lebih mudah merasa kesal karena hal-hal sepele, kesulitan untuk bersantai yaitu ketika individu merasa sulit untuk tenang terhadap situasi yang terjadi, mengganggu/ lebih reaktif/ tidak sabar yaitu kondisi individu menjadi tidak sabaran ketika terjadi sesuatu yang membuat individu harus menunggu, dan gugup yaitu kondisi ketika individu merasa gelisah jika sesuatu menimpa dirinya. Tingkat stres yang rendah pada remaja sangat ideal karena dapat meningkatkan kinerja dan memiliki efek yang menguntungkan. Menurut Hidayati dan Mugi (2002), stres yang positif dipandang sebagai komponen penting dari motivasi, kemampuan beradaptasi, dan merespon lingkungan.

Kenyataannya, menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi stres di kalangan remaja meningkat setiap tahunnya. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan salah satu penyakit mental emosional yang menyerang sebanyak 9,8% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun. Sedangkan angka kejadian gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun ke atas di DIY sebesar 13,9%, dengan rincian peningkatan gangguan, pada kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 6,1% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja yang mempunyai keluarga *broken home* yang dilakukan pada tanggal 14 Juli 2023 yang disusun berdasarkan

pedoman aspek stres yaitu mudah marah/ gelisah, kesulitan untuk santai, mengganggu/ lebih reaktif dan tidak sabar, serta gugup menurut Lovibond & Lovibond (1995). Hasil wawancara terhadap 5 remaja dengan orang tua *broken home* terungkap bahwa 5 remaja pernah merasakan adanya gejala stres pada dirinya, dimulai dari gejala fisik yang mana mereka sering merasakan sakit kepala, gangguan tidur, berat badan menurun, dan lebih sering merasa gelisah. Sedangkan pada gejala emosi merasa murung, lebih sering merasa sedih, dan mudah tersinggung. Gejala kognisi sering merasa memiliki harga diri yang rendah, takut merasa gagal. Gejala tingkah laku individu merasa mudah terkejut, kehilangan minat, sulit bekerja sama, dan tidak mampu rileks. Dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh remaja dengan orang tua *broken home* memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mereka, baik dari segi fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stres, menurut Smet (1994), ada lima faktor yang mempengaruhi stres yaitu, variabel dari dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi koping. Berdasarkan faktor faktor yang mempengaruhi stres, peneliti memutuskan untuk menggunakan faktor karakteristik kepribadian, karena dalam karakteristik kepribadian tersebut terdapat faktor stabilitas emosi. Menurut Schneider (dalam Rosdiana, 2012) salah satu komponen stabilitas emosi adalah kontrol emosi, seseorang dianggap memiliki stabilitas emosi yang baik jika mereka dapat mengendalikan emosi mereka, menghadapi situasi dengan rasionalitas, mampu memberikan tanggapan yang tepat dan tidak berlebihan. Dengan kata lain,

seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, juga dikenal sebagai kemampuan untuk mengontrol emosi mereka sendiri atau disebut dengan kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi ialah untuk mencapai kesetaraan emosi, seseorang harus mampu mengidentifikasi, menghadapi, mengatur, dan mengkomunikasikan perasaan yang dialaminya (Greenberg, 2002). Regulasi emosi, menurut Gross dalam Strongman (2003), adalah upaya untuk mengontrol dan mengelola emosi atau tentang bagaimana seseorang mengekspresikan emosi yang dirasakannya dan dapat mempengaruhi sikap yang berbeda dalam mencapai tujuannya. Ketika seseorang mampu mengembangkan teknik respon emosi yang tepat untuk mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan dan meningkatkan emosi yang membahagiakan, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki regulasi emosi yang efektif (Bosse, 2007).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan bahwa regulasi emosi sebagai sebagai gagasan yang mencakup mengetahui, memahami emosi, menerimanya, mengendalikannya, menyesuaikannya dengan tujuan, dan menggunakannya sesuai dengan situasi. Regulasi emosi adalah metode yang digunakan orang untuk melaksanakan tugas dan meningkatkan fungsi sosial yang mudah beradaptasi; metode ini memerlukan pengawasan, penilaian, dan pengendalian reaksi emosional (Larsen, et all, 2013). Gross & John (2003) menjelaskan terdapat dua aspek dalam regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) yaitu suatu proses dimana seseorang menafsirkan kembali peristiwa-peristiwa yang menimbulkan perasaan untuk mengubah dampak

emosionalnya dan *ekspressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) yaitu, bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat perilaku ekspresi emosi yang terus menerus yaitu meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku atau lebih perubahan fisiologi. Menurut beberapa penelitian, regulasi emosi dapat berfungsi sebagai pengatur stres (Troy & Mauss, 2011). Penelitian telah menunjukkan bahwa mengendalikan emosi dapat membantu mengurangi stres (Troy & Mauss, 2011). Lazarus (dalam Gruyak, Gross, & Etkin, 2011) juga membuat penemuan yang sama, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat digunakan untuk menangani tuntutan tertentu, baik internal maupun eksternal, serta beban atau lebih dari sumber daya yang dianggap sebagai stres.

Regulasi emosi merupakan proses penilaian yang dilakukan dengan mengevaluasi pemikiran kognitif dari dorongan dengan tujuan untuk menurunkan dampak emosi negatif (Safitri & Jannah, 2020). Regulasi emosi mampu menurunkan tingkat stres dan mampu membangun hubungan dalam menghadapi masalah yang dialami, serta mampu menekan tingkat stres yang dialami (Aryansah & Sari, 2021; Marliani dkk, 2020). Selain itu, individu juga dapat menurunkan emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007). Regulasi emosi sangat penting bagi seorang remaja, karena adanya distress yang merupakan aspek yang tidak dapat dihindari dari pengalaman manusia, dan remaja berada dalam posisi yang rentan. Remaja dapat berpikir secara abstrak mengenai isu-isu baru berkat perubahan kognitif, fisiologis, dan relasional yang terjadi selama masa remaja (Kivisto, 2011). Menurut penelitian Ikasari dan Kristiana (2017), tingkat stres menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home*.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memajukan bidang psikologi secara teoritis, khususnya di bidang psikologi positif dan kesehatan mental, terutama yang berhubungan dengan efek regulasi emosi pada tingkat stres pada remaja dengan orang tua yang *broken home*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bahwa untuk mengurangi stres pada remaja dengan orang tua *broken home* perlu mempertimbangkan faktor regulasi emosi.