

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keluarga adalah lingkungan dimana beberapa orang yang masih memiliki hubungan darah. Keluarga didefinisikan sebagai sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah yang masih mempunyai hubungan kekerabatan/hubungan darah karena perkawinan, kelahiran, adopsi dan lain sebagainya. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang belum menikah disebut keluarga batih. Sebagai unit pergaulan terkecil yang hidup dalam masyarakat, keluarga mempunyai peranan tertentu. Peran keluarga dinilai sangat penting dalam perkembangan seorang remaja, karena keluarga merupakan sarana bagi remaja berinteraksi dan belajar untuk mengungkapkan emosi, melihat hubungan anak dengan orangtua, sikap orangtua terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar, penanaman nilai-nilai yang diberikan orangtua, serta melakukan *problem solving* terhadap tekanan-tekanan yang muncul dari lingkungan sekitar (Soerjono, 2004).

Menurut Lestari (2012), keluarga bagi seorang remaja memiliki banyak fungsi, seperti mendidik dan mengarahkan remaja, menyelesaikan suatu permasalahan, dan saling peduli antar anggotanya. Keluarga menjalankan peranannya sebagai suatu sistem sosial yang dapat membentuk karakter serta moral seorang remaja. Keluarga tidak hanya sebuah wadah tempat berkumpulnya ayah, ibu, dan anak saja, namun sebuah keluarga

sesungguhnya lebih dari itu. Keluarga merupakan tempat ternyaman bagi seorang remaja. Berawal dari keluarga segala sesuatu dapat berkembang, yaitu meliputi kemampuan untuk bersosialisasi, mengaktualisasikan diri, berpendapat, hingga perilaku yang menyimpang (Mudjijono, 1995).

Menurut Widi (2013), pada kenyataannya tidak semua remaja beruntung dapat memiliki sebuah keluarga yang utuh. Hal ini terkait dengan fakta bahwa tidak ada kehidupan pernikahan yang bebas dari masalah. Dalam sebuah hubungan tidak jarang menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis baik di pihak suami ataupun istri. Hal ini tidak menutup kemungkinan perkawinan tersebut dapat mengalami kehancuran atau perceraian.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), pada tahun 2013 angka perceraian di Indonesia menduduki peringkat tertinggi di Asia Pasifik. Angka perceraian ini tidak kunjung menurun di tahun-tahun berikutnya. Kasus gugatan cerai di Indonesia tertinggi dengan presentase 30% berada di wilayah Banyuwangi, Jawa Timur. Sedangkan kota dengan putusan cerai terbanyak dalam kurun waktu satu tahun adalah Indramayu, Jawa Barat dengan jumlah kasus mencapai 9.444 kasus perceraian.

Menurut Badan Pusat Statistik (2015), angka perceraian di Indonesia tergolong masih tinggi, karena tercatat 212.400 pasangan bercerai dengan jumlah tertinggi pihak perempuan yang menginginkan bercerai. Jumlah kasus

perceraian di wilayah Jawa Tengah di tahun 2015 sebanyak 66.548 kasus, sedangkan di Yogyakarta tercatat sebanyak 5.220 kasus perceraian.

Perceraian dalam keluarga merupakan peralihan besar dan penyesuaian utama bagi anak. Anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orangtua. Reaksi anak terhadap perceraian orangtua akan berbeda ketika sebelum perceraian dan sesudah perceraian. Anak membutuhkan dukungan, dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit ini (Cole, 2005).

Orangtua yang mengalami kesedihan mendalam karena perceraian akan berimbas pada anak juga, sehingga akan menimbulkan perasaan sedih, marah, penyangkalan, takut, rasa luka, rasa kehilangan, dan lainnya. Anak akan menunjukkan kesulitan penyesuaian diri dalam bentuk masalah perilaku, kesulitan belajar, atau penarikan diri dari lingkungan sosial. Perasaan-perasaan tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk perilaku seperti suka mengamuk, menjadi kasar, pendiam, suka melamun, tidak suka bergaul, sulit berkonsentrasi, dan tidak berminat pada tugas sekolah sehingga prestasi di sekolah cenderung menurun, serta seringkali mengkhayalkan orangtuanya akan bersatu kembali (Mu`tadin 2002).

Perceraian orangtua dapat menimbulkan stres bagi anak. Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, Murray, Evans, dkk, 2002). Atkinson

(1993), stres terjadi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap membahayakan ketentraman kondisi fisik dan psikologis mereka ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Sedangkan menurut Larsen & Buss (2005) stres adalah perasaan lelah (kewalahan) akibat peristiwa-peristiwa yang tidak mampu dikendalikan dan stres juga merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan dan tekanan.

Menurut Hurlock (1996), stres yang dialami oleh remaja yang orangtuanya bercerai itu dikarenakan orangtua tidak lagi memberikan rasa aman dan nyaman kepada anaknya. Selain itu, dengan kepergian salah satu orangtuanya ini akan membuat remaja semakin tidak diperhatikan oleh orangtua yang pergi tersebut. Selanjutnya, untuk hal yang paling parah adalah munculnya perasaan kehilangan pada remaja. Remaja juga merasa bahwa dirinyalah yang menyebabkan orangtuanya bercerai. Sehingga, hal-hal seperti inilah yang menjadikan remaja menjadi stres karena perceraian orangtuanya.

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu telah melakukan penggalan masalah awal dengan remaja yang nantinya akan menjadi subjek. Penggalan masalah awal ini dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2017 bertempat di rumah kontrakan Alde Saputro pada pukul 09:00 WIB sampai pukul 11:37 WIB. Pada penggalan masalah awal ini, peneliti memastikan kepada subjek bahwa subjek benar-benar stres akibat perceraian yang terjadi pada orangtuanya dan sekaligus menyelidiki gambaran awal strategi coping stres berfokus emosi yang mungkin akan muncul. Subjek adalah seorang

remaja perempuan yang masih duduk di bangku kelas dua SMP. Subjek mengaku ditinggal bercerai orangtuanya sejak pertengahan bulan februari 2017. Subjek menjelaskan bahwa dirinya seringkali merasa sedih ketika mengingat perceraian orangtuanya. Pada saat membahas perceraian orangtuanya, nampak tiba-tiba matanya menatap ke bawah dan kepalanya menunduk kebawah. Subjek kemudian mengatakan bahwa semua yang terjadi merupakan takdir Tuhan yang harus dihadapinya. Berdasarkan penggalian data awal menunjukkan bahwa subjek mengalami stres dengan perceraian orangtuanya dan kemudian subjek juga melakukan strategi koping berfokus emosi dengan melakukan penerimaan terhadap perceraian orangtuanya, sehingga secara tidak langsung subjek memiliki kecenderungan menggunakan strategi koping stres yang fokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*) yaitu lebih kepada aspek penerimaan (*acceptance*).

Pada saat seseorang dihadapkan pada kondisi stres karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis orang tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stres yang dialaminya itu, dan hal itu juga yang dilakukan oleh remaja yang mengalami stres karena perceraian orangtuanya. Peristiwa tersebut dikenal sebagai istilah koping stres (Taylor, 2009). Seperti diungkapkan oleh Radley (1994) istilah koping stres dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi, dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres. Upaya remaja dalam hal mengurangi atau menghilangkan perasaan stres dilakukan dengan koping.

Lazarus (dalam Radley, 1994) beliau mengungkapkan bahwa setiap individu melakukan cara koping yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan, mekanisme atau cara koping ini bisa meliputi kognitif (pola pikir) dan perilaku (tindakan).

Coping stres terdiri dari dua strategi, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Penelitian ini akan lebih membahas mengenai strategi koping yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*). *Emotional Focused Coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Folkman & Lazarus, 1985). Aspek-aspek *emotional focused coping* menurut Carver (1989), antara lain adalah menerima dukungan sosial secara emosional (*Seeking Social Support for Emotional Reason*), reinterpretasi positif dan pertumbuhan (*positive reinterpretation and growth*), penerimaan (*acceptance*), penyangkalan (*denial*), serta kembali kepada ajaran agama (*turning to religion*). Harapannya, walaupun subjek hanya diasuh oleh orangtua yang *single parent*, subjek tetap memiliki koping stres yang bagus. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja yang orangtuanya bercerai mampu untuk memiliki koping

stres yang baik dan malah justru sebaliknya. Mereka terjerumus ke hal-hal yang negatif, sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian dari Lailatul Mubarakah tentang gambaran strategi koping stres pada remaja dengan orangtua yang bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010, dapat disimpulkan bahwa keadaan yang menimbulkan ketegangan yang dialami remaja dengan orangtua yang bercerai pada dasarnya bersumber pada faktor internal dan eksternal. Faktor internal individu berupa frustrasi karena harapan untuk memiliki orangtua yang utuh tidak terwujud, sehingga arti penting peran orangtua bagi kehidupan subjek yang dapat memicu stres. Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang juga ikut berkontribusi besar terhadap remaja dengan orangtua yang bercerai. Subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, terbukti dengan subjek memberikan penilaian positif (*positive reappraisal*) terhadap masalah yang terjadi, setelah tidak ada koping aktif yang bias mereka lakukan lagi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Strategi Koping Stres Berfokus pada Emosi (*Emotional Focused Coping*) Remaja dengan Orangtua yang Bercerai”. Sehingga diharapkan mampu untuk mengeksplorasi bagaimana strategi koping stres berfokus pada emosi yang dilakukan oleh remaja yang orangtuanya bercerai tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam mengenai strategi koping stres berfokus emosi yang

dilakukan remaja, sehingga diharapkan mereka dapat tetap *survive* pasca perceraian orangtuanya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tentang bagaimana gambaran strategi koping stres berfokus emosi pada remaja dengan orangtuanya bercerai.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi koping stress berfokus emosi pada remaja dengan orangtua bercerai.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritik**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya ataupun para pembaca mengenai gambaran strategi koping stres yang berfokus pada emosi remaja dengan orangtua yang bercerai, sehingga bisa menjadi tambahan *literature* bagi perkembangan ilmu psikologi.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi awal dan bahan pertimbangan untuk melakukan intervensi terhadap strategi koping stres berfokus emosi pada remaja korban perceraian orangtua.